



## | Die Küchenschlacht – Vorspeise vom 06. Oktober 2009 |

### **„Auberginenröllchen gefüllt mit Gemüse-Couscous und selbstgemachtem Pesto an Tzatziki“ von Mirja Hammer**

#### **Zutaten für zwei Personen**

60 g	Couscous
1	Aubergine, à 350g
1	Zwiebel
5 Zehen	Knoblauch
1	Karotte
1 Stange	Staudensellerie
1	Zitrone, unbehandelt
1	Gurke, à 60 g
1 Bund	Petersilie, kraus
1 Bund	Basilikum
20 g	Pinienkerne
160 g	Parmesan, am Stück
150 g	Joghurt, griechisch
50 g	saure Sahne
30 ml	Weißwein, trocken
120 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Couscous mit 100 Milliliter kochendem Wasser übergießen, durchrühren und zugedeckt quellen lassen.

Die Aubergine waschen und längs in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit zehn Millilitern Öl dünn bestreichen und auf einem Blech im heißen Ofen von jeder Seite sieben Minuten backen.

Nach dem Herausnehmen der Auberginen die Temperatur des Backofens auf 220 Grad erhöhen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und die Karotte schälen. Eine Knoblauchzehe, die Zwiebel und die Karotte klein schneiden. Den Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in zwanzig Millilitern Öl glasig dünsten. Das Gemüse und die geschnittene Knoblauchzehe dazugeben und fünf Minuten anbraten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Gemüse mit dem Weißwein und einem Esslöffel Zitronensaft ablöschen und drei Minuten einkochen lassen.

Den Parmesan reiben und das Basilikum zupfen. Die Basilikumblätter mit drei Knoblauchzehen, den Pinienkernen, 70 Millilitern Olivenöl und 40 Gramm Parmesan vermischen und zu einem Pesto pürieren.

Die Petersilie zupfen und klein hacken. Das Gemüse mit dem Couscous, der Petersilie, zwei Esslöffeln Parmesan und dem Pesto mischen, salzen und pfeffern.

Auf jede Auberginenscheibe zwei Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausstreichen, die Röllchen hineinsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Anschließend die Röllchen im Backofen zehn Minuten überbacken.

Für das Tzatziki die Gurke schälen, fein raspeln und das Gurkenwasser abgießen. Den restlichen Knoblauch fein hacken und mit dem Joghurt, der sauren Sahne und den Gurkenraspeln vermengen. Anschließend das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenröllchen auf Tellern anrichten und mit dem Tzatziki garnieren.



## **„Gorgonzolarisotto mit Radicchio und Lammfilets“ von Martin H. Lorenz**

### **Zutaten für zwei Personen**

200 g	Lammlachs, küchenfertig
100 g	Risottoreis
100 g	Gorgonzola
1	Birne, Williams Christ
1	Zwiebel
50 g	Radicchio
2 EL	Butter
500 ml	Geflügelfond
2 EL	Balsamicoessig
6 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in zwei Esslöffel Olivenöl glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Unter ständigem Rühren den erhitzten Geflügelfond dazugeben.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Lammfilet fünf Minuten darin anbraten. Anschließend das Filet aus der Pfanne nehmen und schräg in Scheiben schneiden. Das restliche Öl, den Balsamicoessig, etwas Salz und Pfeffer verrühren und die Lammscheiben fünfzehn Minuten damit marinieren.

Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden.

Die Birne halbieren und vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Birne in schmale Spalten schneiden.

Den Radicchio vom Strunk und den äußeren Blättern lösen, waschen, trocken schleudern, in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Gorgonzola dem Risotto unterheben.

Das Risotto auf Tellern anrichten und mit den Lammscheiben und den Birnenspalten anrichten.



## **„Schätze des Meeresboden auf einem Salatbouquet“ von Günter Bausewein**

### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Tintenfisch, Sepia, frisch, am Stück
150 g	Rucola
200 g	Kirschtomaten
1	Blüte, essbar, rot
1	Blüte, essbar, gelb
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
10 g	Radieschensprossen, zum Garnieren
2 Scheiben	Ciabatta
10 g	Rosinen
10 g	Kürbiskerne
10 g	Pinienkerne
50 g	Parmesan, am Stück
0,5 TL	Dijonsenf
0,5 TL	Honig, flüssig
4 EL	Balsamicoessig
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Meersalz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Zwei Esslöffel Balsamico, den Senf und den Honig mit Salz und Pfeffer verrühren. Einen Esslöffel Olivenöl darunter heben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und zur Vinaigrette geben.

Den Sepia waschen und trocken tupfen. Die Tube und die Tentakel in große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte andrücken. Den angedrückten Knoblauch in dem restlichen Olivenöl anbraten. Danach den Knoblauch aus der Pfanne entfernen. Die Sepiastücke zum Olivenöl hinzugeben und bei mittlerer Hitze eine Minute lang anbraten. Die Rosinen und die Pinien- und Kürbiskerne dazugeben und das Ganze eine weitere Minute anbraten. Mit Salz, Meersalz und Pfeffer würzen.

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten halbieren und mitsamt dem Rucola mit der Vinaigrette mischen. Den Parmesan in dünne Späne hobeln.

Den Bratensatz mit dem restlichen Balsamico ablöschen und über die Sepia tröpfeln.

Den Sepia mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit den Blüten garnieren und die Ciabattascheiben dazureichen.



## **„Avocado-Tatar mit Knusper-Jakobsmuscheln und pikanter Mango-Pinienkernsauce“ von Constanze Steffenhagen**

### **Zutaten für zwei Personen**

6	Jakobsmuscheln, ausgelöst
1	Avocado, reif
1	Pattaya Mango
1	Apfel
2	Limetten, unbehandelt
1	Tomate
1 Knolle	Ingwer
2 Zehen	Knoblauch
2 Blätter	Strudelteig, tiefgekühlt
30 g	Pinienkerne
1 Zweig	Thymian
4 Zweige	Koriander, frisch
1 Zweig	Estragon
40 g	Butter
1 EL	Lavendelhonig
30 ml	Traubenkernöl
1 Flasche	Chilisauce, scharf, grün (Tabasco)
1 Flasche	Chilisauce, scharf, rot (Tabasco)
30 ml	Sonnenblumenöl
20 ml	Apfelessig
100 ml	Olivenöl
	Korianderkörner, aus der Mühle
	Chilipulver, rot, scharf
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Mango-Pinienkern-Salsa die Mango schälen, halbieren, entkernen und 100 Gramm klein schneiden. Die Pinienkerne in der restlichen Butter anrösten, auskühlen lassen und zu der Mango geben. Die Tomate vom Strunk befreien, enthäuten, halbieren, entkernen, klein schneiden und ebenfalls zu der Mango geben. Die Korianderblätter abzupfen und einen Teelöffel klein hacken. Den Apfelessig, den Lavendelhonig, die Korianderblätter und 40 ml Olivenöl mit der Mango vermengen. Die Limetten halbieren, auspressen, den Saft einer Limone hinzugeben und ziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Salsa mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chilipulver, den Korianderkörnern und dem roten Chilitabasco abschmecken.

Für das Tatar die Avocado und den Apfel schälen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft und der Traubenkernöl marinieren. Den Ingwer schälen, klein schneiden und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und grünem Tabasco abschmecken.

Die Jakobsmuscheln halbieren, waschen und trocken tupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln mit 20 Gramm Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Strudelteigblätter mit zehn Gramm Butter bestreichen, übereinander legen und zusammen drücken. Mit einem Ring den Teig in Größe der Jakobsmuscheln ausstechen und auf beiden Seiten mit den Jakobsmuscheln belegen. Anschließend in einer Pfanne mit dem Thymianzweig von beiden Seiten insgesamt 20 Sekunden braten.

Die Estragonblätter abzupfen und klein hacken.

Das Tatar auf Teller anrichten und mit den Jakobsmuscheln, der Salsa und dem Estragon garnieren.

## „Antipasti-Teller“ von Brigitte Enders

### Zutaten für zwei Personen

8 Scheiben	Kalbsbraten, Aufschnitt, dünn geschnitten
1 EL	Kapern, eingelegt
170 g	Thunfisch, ohne Öl, aus der Dose
170 g	Thunfisch, in Öl, aus der Dose
2	Jakobsmuscheln, küchenfertig
200 g	Ölsardinen, aus der Dose
4 Scheiben	Räucherlachs
4	Sardellenfilets
6 Stangen	Spargel, grün
250 g	Kidneybohnen, aus der Dose
2 Stiele	Bohnenkraut, frisch
1 Zehe	Knoblauch
2	Zitronen, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, kraus
1 Bund	Schnittlauch
2 Scheiben	Ciabatta
5	Eier
2	Wachteleier
3 EL	Mayonnaise
2 EL	Saure Sahne
2 TL	Zucker
4 EL	Olivener Öl
3 EL	Sonnenblumenöl
3 TL	Weißweinessig
1 EL	Granatapfelessig
1 TL	Butter
1 TL	Butter, gesalzen
	Zitronenpfeffer, zum Abschmecken
	Pfefferkörner, rot, zum Dekorieren
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Oberhitze vorheizen.

Für das Vitello Tonnato die Zitronen halbieren und auspressen und die Wachteleier kochen. Den Thunfisch ohne Öl, die Sardellenfilets, zwei Eier, zwei Esslöffel Olivenöl, einen Teelöffel Weißweinessig und den Zitronensaft im Standmixer pürieren. Die Masse auf den Braten geben und anschließend mit den Kapern und den gekochten Wachteleiern garnieren.

Für das Ciabatta mit Sardinenpaste die Brotscheiben kurz im Backofen anrösten. Einen Zweig Petersilie zupfen, klein hacken und die Ölsardinen zerdrücken. Beides zusammen mit dem Zitronenpfeffer, Salz und einem Esslöffel Olivenöl vermischen und auf den Brotscheiben verteilen.

Für den grünen Spargel mit Kräutersauce die übrigen Eier hart kochen. Dann die Spargelstangen von den holzigen Enden befreien und in Wasser mit dem Zucker, Salz und der Butter sieben Minuten köcheln lassen. Für die Sauce die restliche Petersilie, den Schnittlauch, die hart gekochten Eier, die Mayonnaise und die Saure Sahne im Mixer pürieren und mit dem übrigen Weißweinessig, dem Sonnenblumenöl, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Anschließend die Kräutersauce kalt stellen.

Für den Bohnen-Thunfischsalat die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, den Thunfisch zerkleinern und das Bohnenkraut hacken. Dann den Knoblauch mit den Kidneybohnen, dem Thunfisch, dem Großteil des Bohnenkrauts, dem restlichen Olivenöl und dem Granatapfelessig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Salat in Dessertringen anrichten und mit dem restlichen Bohnenkraut garnieren.

Für die Jakobsmuscheln in Räucherlachs die Muscheln in der gesalzenen Butter kurz anbraten, dann in den Lachsscheiben einrollen und mit jeweils einem roten Pfefferkorn dekorieren.