

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Oktober 2023** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Volker Bettin

Rote-Bete-Carpaccio mit Lachs-Avocado-Tatar und Sesam-Knusperstange

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote Bete-Carpaccio:

1 Knolle Rote Bete
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, davon Saft
 1 Beet Kresse
 1 TL Kümmel
 2 ½ EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete in siedendem Salzwasser mit Kümmel garziehen lassen. Anschließend schälen und fein hobeln. Fächerförmig auf einem Teller anrichten. Salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und mit einer Messerseite auf der Arbeitsfläche zerdrücken. Mit Salz und Öl zu einer Paste vermengen. Über Rote Bete pinseln. Kresse darüber streuen. Limette auspressen und Saft darüber träufeln.

Für das Lachstatar:

300 g Lachsfilet, ohne Haut
 2 reife Avocados
 1 Apfel
 20 g Rucola
 2 Knoblauchzehen
 1 Frühlingszwiebel
 1 rote Chilischote
 1 Limette, davon Abrieb & Saft
 3 Zweige Dill
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs kalt abbrausen und mit Küchentuch abtupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lachs von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Knoblauch darauf verteilen und etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Frühlingszwiebel putzen und schräg in Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen. Würfeln. Mit 1-2 TL Limettensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Apfel schälen, von Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Dill fein hacken. Alles miteinander vermengen. Lachs aus dem Kühlschrank nehmen, fein in Würfel schneiden, Limettenabrieb, Dill und Frühlingszwiebeln dazugeben, und mit Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Avocado-Tatar in einem Ring anrichten, Lachs darauf geben. Mit Rucola garnieren.

Für die Sesamstange:

300 g Blätterteig
 1 Ei
 2 EL Milch
 1 EL heller Sesam
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 1 Prise Salz

Blätterteig ausrollen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb und Milch vermengen und Teig damit bestreichen. Sesam und Salz darüberstreuen. Dann in eine gedrehte Stange wickeln. Im Backofen knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Es empfiehlt sich, laut WWF, pazifischen **Lachs** zu kaufen (Stand 2023):

- **1. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67: Alaska. Wildfang (alle Fangmethoden)
- **1. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Buckellachs und Ketalachs. Fangmethode: Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Amal Andres

Harira: Marokkanische Kichererbsensuppe mit Hackbällchen und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Harira:

- 100 g Rinderhackfleisch
- 100 g Suppennudeln
- 200 g Kichererbsen, aus der Dose
- 400 g geschälte Tomaten
- 1 Zwiebel, davon Saft
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zitrone, davon Saft
- 500 ml Hühnerfond
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Korianderpulver
- 2 TL Kurkumapulver
- 3 EL Mehl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pfannenbrot:

- 260 g helles, glutenfreies Mehl
- 7 g Trockenhefe
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 TL Salz

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Fäden vom Sellerie ziehen, putzen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie darin anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Hackbällchen und abgeseigte Kichererbsen hinzufügen und Hühnerfond angießen. Mit Paprikapulver, Korianderpulver, Kurkuma, Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen. Mehl mit 3 EL Wasser mischen und Suppe damit abbinden. Dann geschälte Tomaten und Nudeln hinzufügen. Weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zitrone auspressen und Suppe mit Saft und Salz abschmecken. Koriander und Petersilie fein hacken und einrühren.

Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser anrühren. Mit Mehl und Joghurt in zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten. Dann in 3 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und zu einem dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl bepinseln. Fladen pro Seite jeweils 3–4 Minuten braten. Immer wieder wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bernhard Nagel

Pasteis: Zweierlei frittierte brasilianische Teigtaschen mit Hackfleisch- & Spinat-Ziegenkäse-Füllung und Joghurdip

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasteis:

400 g Weizenmehl, Typ 405
2 Eier
100 g Butter
1 Prise Salz
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Mehl zusammen mit Butter, einem Vollei, 200 ml kaltem Wasser und Salz in der Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und für etwa 15 Minuten kühl stellen. Dann dünn in längliche Teigbahnen ausrollen und Füllungen auf Teigbahnen platzieren. Teigbahnen übereinanderlegen, Mit Absatnd auseinander schneiden und Enden mit Eiweiß von anderem Ei bestreichen damit sie zusammenkleben. Enden mit einer Gabel zusammendrücken. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Hackfleisch-Füllung:

150 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
40 g Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
1 Prise Chiliflocken
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Butter und etwas Öl andünsten. Hackfleisch hinzugeben und scharf anbraten. Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Petersilie fein hacken und unterrühren.

Für die Spinat-Ziegenkäse-Füllung:

150 g junger Spinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
100 g Ziegenfrischkäse
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Spinat waschen und trockenschleudern. Mit in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Auskühlen lassen und mit Ziegenkäse vermengen.

Für den Joghurt-Dip:

100 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Mit Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Saft auspressen. Dip damit abschmecken. Petersilie und Koriander fein hacken und unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Antonia Renger

Gebackenes Kalbsbries und gebratene Garnele mit Erbsenschaum und Erbsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsbries:

400 g Kalbsbries
300 g Erbsen
60 g Staudensellerie
½ Zwiebel
2 Eier
3 EL Milch
Butterschmalz, zum Braten
150 g Semmelbrösel
1 Lorbeerblatt
½ TL schwarze Pfefferkörner
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 L Wasser mit Milch aufsetzen. Zwiebel abziehen und grob hacken, Sellerie waschen und in Würfel schneiden. Beides zusammen mit dem Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in das Milch-Wasser geben und aufkochen. Kalbsbries hineingeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Bries herausnehmen, abkühlen lassen und putzen. Dabei möglichst viel von der weißen Haut entfernen. Wenn nötig, auch die Blutäderchen entfernen. In Scheiben schneiden. Eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln aufstellen. Bries mit Salz und Pfeffer würzen und dann panieren. In einer hohen Pfanne mit Butterschmalz goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Für den Erbsenschaum und -püree:

200 g TK-Erbsen
2 Schalotten
½ Zitrone, davon Saft
4 EL Sahne
2 EL Butter
3 EL trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond
1 TL Lecithin
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Erbsen hinzufügen, andünsten und mit Wein ablöschen. Fond angießen und etwas köcheln lassen. Sahne einrühren und dann alles pürieren. Durch ein Sieb passieren. Püree das übrig bleibt extra auf dem Teller anrichten.

Zitrone auspressen. Erbsenwasser mit Zitronensaft und Salz würzen. In einem Wasserbad mit Eiswasser herunterkühlen und anschließend zusammen mit Lecithin per Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnele:

2 Garnelen, entdarmt und geschält
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen kurz abwaschen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen und mit Rosmarin und Knoblauch aromatisieren. Garnelen salzen und pfeffern und von allen Seiten in der Pfanne scharf anbraten.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.

½ Beet Kresse

4 Brunnenkresseblüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2023):

- **1. Wahl:** Vietnam. Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- **1. Wahl:** Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- **2. Wahl:** Honduras, Ecuador. Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)



Haress Ghafari

Kürbis-Kokos-Suppe mit karamellisierten Walnüssen und Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

1 kg Hokkaido
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
400 ml ungesüßte Kokosmilch
1 L Gemüsefond
1 TL Currypulver
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Im Topf glasig andünsten. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Beides in den Topf geben und mit andünsten. Currypulver dazugeben und mit anrösten bis es duftet. Mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Suppe aufkochen und dann bei niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnüsse
2 EL Zucker

Walnusshälften in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Zucker mit 1 EL Wasser erhitzen bis der Zucker karamellisiert. Walnüsse dazugeben und rühren bis sie gleichmäßig mit Karamell überzogen sind. Auf einem Backblech auskühlen lassen.

Für die die Garnitur:

30 g Granatapfelkerne
3 Zweige Koriander
3 Zweige glatte Petersilie

Koriander und Petersilie hacken. Suppe mit Granatapfelkernen und Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.