

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Februar 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Alexander Kumptner



Greta Böske

Möhren mit Montellokruste, Maracuja-Mixed-Pickles, Miso-Mayonnaise und Möhrengrün-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Möhren mit Montellokruste:

- 1 Bund kleine Möhren mit Grün
- 1 Zitrone, Abrieb & Saft
- 1 Orange, Abrieb & Saft
- 100 g Montello
- 3 EL weiße Misopaste
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Olivenöl
- Feine Chiliflocken, zum Abschmecken
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Möhrengrün entfernen und für das Öl und die Dekoration beiseitelegen.

Grünansatz der Möhren fein auf ca. 1 cm parieren. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und die Möhrenhälften bei Bedarf quer halbieren.

Zitrone und Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen und auffangen. 2 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, Zitronen- und Orangenabrieb, Misopaste, Sesamöl, Olivenöl, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Montello fein auf einen Teller reiben.

Möhrenviertel zunächst in der Miso-Marinade wenden, dann mit der Schnittseite in den Montello drücken und mit der Käsesseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Möhren dabei dicht nebeneinander platzieren, damit sie nicht verbrennen. Für mindestens 20 Minuten im vorgeheizten Ofen ausbacken.

Für die Miso-Mayonnaise:

- 1 Limette, Abrieb
- 1 Orange, Abrieb
- 1 sehr frisches Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL weiße Misopaste
- 2 EL Ponzu
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Yuzu-Marmelade
- 250 ml neutrales Öl
- Feine Chiliflocken, zum Abschmecken
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf, Misopaste, Ponzu und Reisessig mit dem Stabmixer aufschlagen und sehr langsam das Öl bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben.

Mit Limetten- und Orangenabrieb, Yuzu-Marmelade, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Dosierflasche einfüllen und kalt stellen.

Für das Möhrengrün-Öl:

- Sehr frisches Möhrengrün
- 50 g Babyspinat
- 150 ml neutrales Speiseöl

Öl in einem Topf auf 65 Grad erhitzen.

Geputztes Möhrengrün und Spinat in ein hohes Rührgefäß geben, mit dem warmen Öl übergießen und kräftig mit dem Pürierstab mixen.

Öl dann durch ein Sieb mit Kaffeefilter gießen und beiseitestellen, bis sich das klare Öl am Boden des Auffanggefäßes absetzt. Alternativ vorsichtig durch ein Küchentuch pressen.

Für die Maracuja-Mixed-Pickles:

3 Maracujas
1 gelbe Bete
4 Radieschen
3 kleine Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Ingwer
1 Zitrone, Zesten
200 ml Maracujanektar
150 ml Apfelessig
1 EL weiße Pfefferkörner
2 Kaffirlimettenblätter
Feine Chiliflocken, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen großen Teller in das Gefrierfach stellen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer hacken. Radieschen und gelbe Bete putzen und beides in feine Scheiben schneiden. Scheiben kreisrund mit einem kleinen Servierring ausstechen. Von der Zitrone grobe Zesten abschneiden. Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Alles, bis auf das Gemüse, in einen Topf geben, mit Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen.

Gemüse zugeben und 15-20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Auf dem geeisten Teller abschrecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Garnitur:

Möhrengrünspitzen

Gericht mit Möhrengrünspitzen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Kunze

Vichyssoise mit Ventricina-Vollkornbrot-Crumble, Venusfrucht-Chutney und Vollkornbrot-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Vichyssoise:

200 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Stange Lauch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Butter
 80 g Saure Sahne
 80 ml Sahne
 80 ml Milch
 300 ml Gemüsefond
 1 Lorbeerblatt
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Crushed Ice

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Lauch, Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig anbraten. Kartoffeln waschen und schälen, klein würfeln und hinzugeben. Dann mit dem Fond aufgießen, Lorbeerblatt zugeben und alles weichkochen. Lorbeerblatt wieder entfernen. Dann alles pürieren, durch ein Sieb passieren und Sud schließlich mit der Sahne und Milch nochmals aufkochen, dann abkühlen lassen. Den Suppenansatz (Püree) je nach Geschmack zum Anrichten aufheben.

Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Saure Sahne kalt einrühren, dann in das Tiefkühlfach stellen. Sauciere und Teller sollten ebenfalls kaltgestellt sein.

Für den Crumble und den Chip:

150 g Ventricina-Salami am Stück
 250 g Vollkornbrot mit Körnern in
 Scheiben
 25 g Dörripflaumen
 1 rote Schalotte
 100 g kalte Butter + Butter zum Braten
 250 ml roter Portwein
 1 Prise Salz

Salami pellen und in Würfel hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Salamiwürfel hinzugeben und alles etwas anschwitzen.

Dörripflaumen würfeln, hinzugeben, mit Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Alles auf ein Backpapier geben.

Das Innere des Vollkornbrotes rund ausstechen und als Chip in Butter knusprig braten. Mit Salz würzen. Restliches Brot mit der kalten Butter vermengen und Crumble zwischen den Händen formen. Crumble auf die Salamimischung geben und alles bei 180 Grad Oberhitze ca. 15 Minuten in den Backofen schieben. Lauwarm servieren.

Für das Chutney:

1 Venusfrucht=Granatapfel
 1 rote Schalotte
 1 Orange, Saft
 Butter, zum Braten
 10 ml Bitterorangenlikör
 1 kleine Zimtstange
 2 EL braunen Zucker
 20 g Speisestärke
 Salz, aus der Mühle
 Rosa Pfeffer, aus der Mühle

Granatapfel aufschneiden und im Wasserbad entkernen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange auspressen.

Schalotte in Butter anschwitzen, die Granatapfelkerne hinzugeben und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Etwas Orangensaft und Zimtabrieb hinzugeben und alles einkochen lassen. Je nach Geschmack etwas braunen Zucker hinzugeben und mit etwas Stärke abbinden falls nötig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chutney sollte frisch und fruchtig werden und nicht zu süß.

Für die Garnitur:

2 EL Schmand

1 Frühlingszwiebel

Gelbe, essbare Blüten mit sehr feinen
Blättern

Lila, essbare Blüten mit sehr feinen
Blättern

25 g Brunnenkresse

25 g Blattpetersilie

10 Halme Schnittlauch

Gericht mit Schmand, Frühlingszwiebel, Blüten, Kresse, Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anneke Bohlen

Sepia-Spaghetti mit Safran-Sauce, Scampi, Seeteufel und Salicorne

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

2 Pck. Sepia-Tinte
1 Ei
175 g Hartweizengrieß
Mehl, zum Ausrollen
½ TL Salz + Salz für das Kochwasser

Die Sepia-Tinte in 20 ml Wasser auflösen. Grieß, Sepiawasser, Ei und Salz zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine in dünne Bahnen (Stufe 5) ausrollen und durch den Spaghetti-Aufsatz ziehen. Die rohen Spaghetti mit Mehl bestäuben und auf Backpapier antrocknen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti darin ca. 1 Minute bissfest garen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Olivenöl in der Scampi-Pfanne schwenken.

Für die Safran-Scampi-Sauce:

6 küchenfertige, entdarmte Kaisergranate (=Scampi) mit Schale, ohne Kopf
½ Schalotte
½ Knoblauchzehe
Kalte Butter, zum Montieren
100 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
300 ml Krustentierfond
0,1 g gemahlener Safran
1 Msp. Safranfäden
2 TL Speisestärke
1 TL Sojalecithin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemahlener Safran und Safranfäden mit warmen Wasser überdecken und ziehen lassen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Scampi schälen, ggf. entdarmen und sowohl Schale als auch Scampi beiseitelegen.

Scampischale, Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Wenn der Weißwein verkocht ist, den Krustentierfond hinzufügen und etwas einreduzieren lassen. Sud durch ein Sieb passieren.

Hitze der Herdplatte verringern, dann Sahne sowie Safranwasser hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. zusätzlich mit Speisestärke andicken. Sojalecithin hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet, küchenfertig, ohne Haut
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 50 g Butter
 200 ml Milch
 150 ml Fischfond
 150 ml Gemüsefond
 100 ml trockener Weißwein
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Oregano
 1 Zweig Thymian
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. Schalotte, Knoblauch und Kräuter in einem Topf mit Olivenöl farblos anschwitzen.

Milch, Butter, Fonds und Weißwein hinzufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Danach die Flüssigkeit bei kleiner Hitze ziehen lassen. Ca. 8 Minuten vor dem Servieren den portionierten Seeteufel in die Flüssigkeit geben und bei einer Temperatur von 55 Grad gar ziehen lassen. Zwischenzeitlich einmal wenden.

Fisch mit einer Schaumkelle entnehmen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft und –abrieb würzen.

Für die Scampi und Salicorne:

6 küchenfertige, entdarmte Kaisergranate (=Scampi), s.o.
 50 g Salicorne
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Oregano
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter waschen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit den Kräutern und etwas Olivenöl in die Pfanne geben, in der zuvor die Sauce gezogen wurde. Salicorne und Scampi hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten.

Scampi mit Salz und Pfeffer würzen. Salicorne nur pfeffern, da sie von Natur aus sehr salzig sind.

Die Spaghetti zusammen mit den Salicorne als Nest anrichten. Den Seeteufel zusammen mit den Scampi auf dem restlichen Salicorne legen und mit etwas Sauce übergießen. Die restliche Sauce in einer Sauciere anrichten.



Laut WWF ist der **Kaisergranat** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Januar 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak (FU3), Kattegat (FU4), Grundschieppnetze

Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Januar 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundangleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze



Maren Janich

Käseküchlein mit knusprigen Kakaostreuseln, Kirschkompott, Kardamom-Karamell und Kaffee-Kaviar

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsemasse:

1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
350 g Magerquark
1 EL Sahne
120 ml Milch
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
20 g Speisestärke
2 EL Öl

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ei, Quark, Sahne, Milch, Zucker, Vanillezucker, Speisestärke, und Öl mit einem Rührgerät cremig rühren. Die Masse mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Boden:

½ Ei
50 g weiche Butter
100 g Mehl
½ TL Backpulver
50 g Zucker
1 Prise Salz

Ei, Butter, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz verkneten. Teig kühl stellen.

Für die Kakaostreusel:

15 g weiche Butter
10 g Zucker
5 g Backkakao
25 g Mehl

Butter, Zucker, Mehl und Kakaopulver zu Streuseln verkneten.

Für die Fertigstellung:

Zur Fertigstellung des Törtchens etwas vom hellen Teig in eine Silikonform als Boden drücken. Darauf etwas Quarkmasse verteilen und Kakaostreusel darüber krümeln. Die Törtchen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Kirschkompott:

150 g entsteinte TK-Sauerkirschen
50 ml Kirschsafte
50 ml roter Glühwein
½ Vanilleschote
1 Prise gemahlener Zimt
1 EL brauner Zucker
½ TL Speisestärke

Zucker leicht karamellisieren lassen. Kirschen darin schwenken und mit Glühwein ablöschen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark einer Hälfte auskratzen. Vanillemark und Zimt zu den Kirschen geben. Speisestärke in Kirschsafte glattrühren und schnell in die Kirschen einrühren.

Mindestens 2 Minuten kochen lassen.

Für das Kardamom-Karamell: Zucker in einen Topf geben und schmelzen lassen. Karamell vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Rückseite einer Suppenkelle einölen und darüber mit einem Löffel Karamellfäden ziehen. Aushärten lassen, dann das „Nest“ vorsichtig von der Kelle lösen.
60 g Sahne
50 g Zucker
¼ TL gemahlener Kardamom
Neutrales Öl, zum Einfetten
Restlichen Karamell mit Sahne und Kardamom aufkochen und zu einer zähen Masse einkochen lassen.

Für den Kaffee-Kaviar: Rapsöl im Kühlschrank kaltstellen. Kaffee, Zucker und Agar Agar zusammen in einem Topf aufkochen lassen. Flüssigkeit abkühlen lassen und in eine Pipette oder Spritze füllen. Vorsichtig den Kaffee in das kalte Ölbad tröpfeln. Die Tropfen kurz im Öl ziehen lassen. Die entstandenen Kaviarperlen mit einem Sieb vom Öl trennen und mit kaltem Wasser vorsichtig abspülen.
150 ml starker Kaffee
2 TL Agar Agar
½ TL Zucker
500 ml kaltes Rapsöl

Zum Anrichten das Törtchen aus der Form nehmen. Karamell rundherum verteilen. Ein paar Kirschen und den Kaviar auf dem Teller anrichten und servieren.



Michael Gerhardy

Bürgermeisterstück mit BBQ-Sauce, Blumenkohl aus dem Ofen, Blumenkohlcreme und Butterbrösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Bürgermeisterstück:

2 Scheiben Bürgermeisterstück à 3-4 cm dick
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bürgermeisterstück gut salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch von jeder Seite ca. 3-4 Minuten anbraten. Fleisch danach im vorgeheizten Backofen auf maximal 56 Grad Kerntemperatur ziehen.

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl
90 g Butter
Salz, aus der Mühle

Blumenkohl in grobe Röschen schneiden. Blumenkohlabschnitte zur Seite legen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl anrösten. Danach salzen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad für ca. 20 Minuten garen.

Für die Blumenkohlcreme:

Blumenkohlabschnitte, von oben
100 ml Sahne
30 g Parmesan
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohlabschnitte kleinschneiden und mit der Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Blumenkohl weich ist, den Parmesan dazugeben und alles gut durchmischen.

Für die Butterbrösel:

40 g Guanciale
80 g Panko
2 EL Butter
1 EL weißen Sesam

Guanciale würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Guanciale herausnehmen und die Butter hinzugeben. Wenn die Butter zerlaufen ist, die Pankobrösel und den Sesam dazugeben und beides goldgelb anrösten. Danach den Guanciale dazugeben und alles durchmischen.

Für die BBQ-Sauce:

200 g passierte Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml Apfelessig
200 ml Apfelsaft
1 EL Sojasauce
1 TL Worcestersauce
3-4 EL Ahornsirup
1 TL Dijonsenf
1 EL Whisky
2 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einem Topf kurz anrösten. Mit dem Apfelessig, Apfelsaft, Whisky, Worcestersauce und Sojasauce ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Tomaten dazugeben und mit Paprikapulver, Piment d'Espelette und Senf würzen. Sauce weiter einkochen lassen und am Ende mit dem Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.



Anna Haase

Rinderfilet mit Rotweinschalotten, Rote-Bete-Püree, Rosenkohl und Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
Butter, zum Braten
Öl, zum Braten
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet salzen und von allen Seiten je 2 Minuten scharf anbraten.

Butter, Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben und die Filets mehrmals mit der geschmolzenen Butter übergießen. Filets vor dem Anrichten 2 Minuten ruhen lassen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Rotweinschalotten:

4 Schalotten
Butter, zum Braten
25 ml roter Balsamico
150 ml Spätburgunder
2 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und in Butter anbraten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico ablöschen und kurz aufkochen lassen. Spätburgunder hinzugeben und für 20 Minuten stark kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rote-Bete-Püree:

2 frische Knollen Rote Bete
2 mehlig kochende Kartoffeln
30 g Butter
30 ml Milch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Kartoffeln schälen, fein würfeln und in Salzwasser weich kochen. Mit Butter und Milch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rosenkohl:

6 Rosenkohl
1 frische Knolle Rote Bete
1 Knoblauchzehe
2 EL Apfelessig
¼ Bund Schnittlauch
1 TL Zucker
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Rosenkohl vorsichtig die Blätter abtrennen. Rote Bete mit einem Kugelausstecher in Kugeln ausstechen.

Knoblauch, Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer pürieren. Die Marinade auf zwei Schüsseln verteilen und das Gemüse jeweils in einer Schüssel marinieren. Schnittlauch fein hacken und zu dem Rosenkohl geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.