▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. April 2022 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer

Patrick Nüser

Warmer Frühlingssalat mit Rinderfilet, knuspriger Quinoa, grünem Spargel und Ingwer-Chili-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Dressing:
2 Kirschtomaten
5 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Limette
1 TL Sojasauce
1 TL Tamarindenpaste
½ TL Sonnenblumenöl
½ TL milde Chiliflocken
1 TL brauner Zucker

Einen Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch abziehen und dritteln. Limette halbieren und auspressen. Für das Dressing Ingwer, 1/3 Knoblauch, 1 ½ TL Limettensaft, Sojasauce, Chiliflocken, Tamarindenpaste, Sonnenblumenöl und Zucker in einen Mixer zerkleinern. Tomaten dazugeben und nochmal kurz zerhacken. Es darf eine stückige Konsistenz bleiben.

Für den Salat:
200 g Rinderfilet
½ Spitzkohl
200 g grüner Spargel
150 g bunter Quinoa
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalzflocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Rinderfilet darin scharf von beiden Seiten für je eine Minute anbraten und dann direkt in Alufolie einschlagen und für 20 Minuten in den Ofen legen.

Quinoa in kochendes gesalzenes Wasser geben und für 8 Minuten kochen. Anschließend 50 g für das Topping beiseitelegen.

Spitzkohl in sehr feine längliche Scheiben schneiden und scharf für 3 Minuten in einer Pfanne in einem EL Öl anbraten und mit einer Prise Salz bestreuen. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und Spargel ebenfalls in Öl und mit etwas Salz für 5 Minuten anbraten.

Für die Garnitur:
1 EL Olivenöl
1 Granatapfel
¼ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Die 50 g Quinoa (s.o.) mit Öl und Salz auf einem Backpapier verteilen und für 8 Minuten rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfelkerne herauslösen.

Frühlingssalat auf Teller anrichten. Rinderfilet dazugeben. Mit Meersalz, Meersalzflocken, Granatapfelkernen, knusprigem Quinoa und Koriander garniert servieren.

Charlotte Fuhrmann

Vegane "Jakobsmuschel" mit Erbsenpüree, Vanille-Beurre-blanc und Knoblauch-Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für die vegane Jakobsmuschel:
4 Kräuterseitlinge, möglichst dicke Stiele
1 getrocknetes Noriblatt
4 EL Sojasauce
1 EL Misopaste
1 TL Ahornsirup
100 ml veganer trockener Weißwein
Pflanzenöl, zum Braten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Stiele von den Kräuterseitlingen entfernen, in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und an beiden Enden einritzen.

Noriblatt, Sojasauce, Misopaste, Ahornsirup, Weißwein und 100 ml Wasser in einem Topf miteinander vermischen und aufkochen lassen. Anschließend die Pilzstiele hineingeben und zwei Minuten kochen. Nun den Topf vom Herd nehmen und die Pilze ca. 20-25 Minuten ziehen lassen. Pilze aus dem Sud nehmen, trockentupfen und in etwas Öl anbraten, damit sie Röstaromen bekommen.

Für das Erbsenpüree:
200 g TK-Erbsen
100 g frischer Spinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
100 ml Milch
1 Prise Zucker
Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch anbraten, bis sie glasig sind. Erbsen, Milch, Butter, eine Prise Salz, eine Prise Zucker und Muskatnuss hinzugeben und für ca. 8 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen abgießen und dabei die Milch auffangen. Spinat waschen. Erbsen mit Spinat in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Nach und nach die Milch hinzugeben. Püree ggf. durch ein Sieb streichen.

Für die Vanille-Beurre-blanc:
1 Schalotte
35 g kalte Butter
25 ml Riesling oder trockener Weißwein
½ Vanilleschote
½ TL Vanillezucker
2 schwarze Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein schneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Schalotte mit Pfefferkörnern, Vanillemark, der ausgekratzten Vanilleschote und Wein in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze einkochen, bis nur noch ca. 1 EL Flüssigkeit vorhanden ist. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und die Schalotten ausdrücken. Flüssigkeit zurück in den Topf geben, Hitze reduzieren. Kalte Butter stückweise mit einem Schneebesen einrühren. Dabei den Topf hin und wieder von der Herdplatte nehmen, damit die Butter nicht gerinnt. Mit Salz und Vanillezucker abschmecken.

Für den Brotchip
1 altes Brot, Brötchen oder Baguette
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Mit Öl und Salz verrühren. Das Brot in dünne Scheiben schneiden, optional ausstechen und mit der Knoblauch-Marinade vermengen. Bei 180 Grad im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Eibeck

Tris di bruschette: Caprese, Champignon-Olive und Thunfisch-Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für Caprese:
1 Scheibe Ciabatta vom Vortag
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
125 g Büffelmozzarella
2 Blätter Basilikum
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Brot halbieren und im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis sie braun und knusprig ist.

Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in etwas dickere Scheiben schneiden und den Knoblauch abziehen. Wenn das Brot fertig ist, herausnehmen und zuerst mit der Knoblauchzehe einreiben, dann ein paar Scheiben Tomate darauflegen, salzen, mit Mozzarella belegen, erneut salzen und etwas Pfeffer dazugeben und nochmals für 2-3 Minuten in den Ofen geben, sodass Mozzarella leicht anschmilzt. Wenn das geschehen ist, herausnehmen, auf Teller legen und mit einem Schuss Olivenöl und Basilikum garnieren.

Für Champignons und Oliven:
1 Scheibe Ciabatta vom Vortag
8-10 braune Champignons
1 Schalotte
30 entsteinte schwarze Oliven
1 Bund glatte Petersilie
50 ml Rotwein
100 ml Sahne
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stängeln trennen und nur die Stängel ganz fein hacken.

Schalotten abziehen und fein hacken. Champignons putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Oliven fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zutaten in folgender Reihenfolge (mit jeweils ca. 2 Min Abstand) dazugeben: Schalotten, Petersilienstängel, Champignons und Oliven. Sobald alles gut angebraten ist, mit etwas Rotwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Wenn er fast verdampft ist, kräftig salzen und pfeffern, dann die Hitze reduzieren und bedecken. Das Ganze kann jetzt ruhig vor sich hin köcheln, in der Zwischenzeit kann man das Brot im Ofen anbacken (wie oben).

Kurz bevor das Brot fertig ist, die Sahne zur Sauce dazugeben und ständig umrühren, damit sie nicht flockt. Petersilienblätter fein hacken und dazu geben. Diese grobstückige Creme auf das knusprige Brot schmieren. Jeweils ein Petersilienblatt ganz lassen und als Dekoration auf die Bruschetta legen.

Für Thunfisch und Kapern:
1 Scheibe Ciabatta vom Vortag
100 g Thunfischfilets in Olivenöl oder in eigenem Saft
1 Zitrone
2 Eier
1 TL milder oder mittelscharfer Senf
20 Kapern, in Salz eingelegt
2 Riesenkapern, in Essig eingelegt
4 Sardellenfilets, in Öl eingelegt
1 EL eingelegter Grüner Pfeffer
1 EL getrockneter Oregano
250 ml Sonnenblumenöl
Olivenöl, zum Braten

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Eier trennen und Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl (nach und nach, nicht alles auf einmal) und zuletzt ein Schuss Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit Hilfe eines Schneebesens zu einer Mayonnaise verrühren.

Thunfisch, Sardellenfilets, Zitronenschale, Kapern, Oregano, grüner Pfeffer und 1 Prise Salz – falls die Thunfischfilets in eigenem Saft eingelegt waren, noch etwas Olivenöl zur Mayo geben. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren, bis eine homogene Creme entsteht. Diese im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Brot im Ofen backen (wie oben). Wenn dieses fertig ist, die Thunfischcreme auf die beiden Brotscheiben schmieren und mit je einer Riesenkaper garnieren.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die drei Bruschette auf dem Teller so anrichten, dass sie alle in die Mitte zeigen und zuletzt das Olivenöl einmal im Kreis darüber ziehen.

Torsten Rühl

Räucherlachs-Spinat-Rolle mit Sahne-Meerrettich und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatmasse:
500 g Baby-Blattspinat
1 Knoblauchzehe
4 Eier
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und Eiweiß in einer großen Schüssel steif schlagen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat in einem Topf andünsten und mit Salz, Knoblauch und Pfeffer abschmecken. Erkalten lassen und unter das Eiweiß heben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 Minuten in den Backofen geben.

Danach herausnehmen und Erkalten lassen

Für die Frischkäsefüllung:
200 g Räucherlachs
300 g Frischkäse
1 Limette
1 Bund Dill
Limettenöl, zum Abschmecken
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Frischkäse in eine Schüssel geben und den Saft einer halben Limette dazu geben. Mit Salz, Limettenöl und Zucker abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter die Masse heben.

Spinat gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen und den Lachs dünn darüber geben. Es sollten etwa 3 Schichten entstehen. Daraus eine Rolle formen. Rolle mit einem scharfen, angefeuchteten Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für den Sahne-Meerrettich:
50 g Meerrettichwurzel
1 Zitrone
100 ml Sahne
1 Prise Zucker
1 TL Salz

Meerrettich schälen, würfeln und in eine Schüssel geben. Mit einem Stabmixer zerkleinern und langsam die Sahne dazu geben bis es schön cremig ist. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Sahne-Meerrettich mit einem Spritzer Zitrone, Salz und Zucker abschmecken.

Für das Ei:
1 Ei
1 EL neutrales Öl

Ein Ei in eine heiße Pfanne geben und mit Hilfe eines Anrichterings zu einem Spiegelei ausbraten. Dabei darauf achten, dass das Eigelb noch schön glänzend ist und nicht zu sehr durchgebraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.