



1. Platz in Berlin
Team „Kieler Sprotten“
Emma (22) und Ben (20) aus Kiel

Das sind wir

Traum (Berufsziel)

Emma und Ben wollen nach der Ausbildung so viel wie möglich reisen und andere Länder und (Koch-)Kulturen kennen lernen.

Highlight des Wettbewerbs

Der Austausch mit den anderen Koch-Azubis und der freundliche, interessierte und kollegiale Umgang untereinander.

Darum wollen wir „Chef“ werden

Emma kocht und backt seitdem sie denken kann. Bei beidem gefällt ihr am meisten, dass sie ihre Kreativität und ihr Fingerspitzengefühl unter Beweis stellen kann.

Ben findet es beim Kochen faszinierend, dass man aus ganz einfachen Lebensmitteln so schöne und leckere Gerichte zaubern kann.

Anrichten Kichererbsenpüree und Sauerrahmsud auf den Teller geben, Grünkohlöl einträufeln. Rote Bete daneben anrichten, Falafel aufsetzen und mit Sesamchip dekorieren



Unser 3-Gänge-Menü
 Grünkohl-Kichererbsen-Falafel, mit marinierter Rote Bete, Sauerrahmsud, Kichererbsencreme & Sesamchip
 Welsfilet unter der Duccapinienkernkruste, Portweinschaum, getrocknete Tomaten, Linsencreme & Queller
 Quitten im Kardamomsud mit Dattel-Joghurtreis, marinierter Sharonfrucht & gerösteten Nüssen

Grünkohl-Kichererbsen-Falafel mit marinierter Rote Bete, Sauerrahmsud, Kichererbsencreme und Sesamchip

Grünkohl-Kichererbsen-Falafel

Zutaten für 10 Portionen

- 200 g getrocknete Kichererbsen • 50 g weiße Zwiebeln • 25 g Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe • 50 g Grünkohlblätter
- ½ EL Koriandersaat • 1 TL Kuminsaat
- 1 TL Salz • 2 TL Harissa • Frittierfett

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Zwiebeln und Staudensellerie in grobe Stücke schneiden; Knoblauch hacken; Grünkohlblätter waschen. Eingeweichte Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Mit Zwiebeln, Staudensellerie, Grünkohl und Knoblauch zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Mit Koriander- und Kuminsaat, Salz und Harissa würzen, anschließend 30 Min. ruhen lassen. Aus Masse mit angefeuchteten Händen Bällchen formen. Öl auf 160°C erhitzen und Fladen portionsweise in 2-3 Min. braun frittieren.

vollkommen weich sind. Kichererbsen abgießen, Kochwasser zurück halten und beides erkalten lassen. Kichererbsen, Knoblauch, Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Öl und etwa 50 bis 100 ml Kochwasser mit dem Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Tahin unter das Kichererbsenpüree rühren und mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und evtl. etwas Kreuzkümmel abschmecken.

Marinierte Rote Bete

Zutaten für 10 Personen

- 500 g Rote Bete • Salz • Zucker • Pfeffer • Kreuzkümmel • 20 ml Weißweinessig • 60 ml Olivenöl

Zubereitung

Rote Bete schälen (Handschuhe!). Mit einer Mandoline oder Aufschnittmaschine mindestens 30 gleichmäßige Scheiben schneiden und diese kreisförmig ausstechen. Salz und Zucker im Essig auflösen, mit Olivenöl verrühren und mit Kreuzkümmel abschmecken. Rote Bete-Scheiben in der Marinade einlegen.

Kichererbsencreme

Zutaten für 10 Personen

- 200 g eingeweichte Kichererbsen • 1 Knoblauchzehe • Salz • 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Kurkuma • 30 ml Zitronensaft • 75 ml Olivenöl • 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 50 g Tahin • 50 g Joghurt • Kreuzkümmel
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Ca. 20 Min. kochen, bis sie

Grünkohlöl

Zutaten für 10 Personen

- 150 ml Pflanzenöl (kaltgepresstes Rapsöl) • 30 g junge Grünkohlblätter • 10 g Schnittlauch

Zubereitung

Öl auf 60°C erwärmen und mit dem Grünkohl und Schnittlauch fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und rasch abkühlen.

„Wir sind beide sehr kreative Köpfe und uns fallen jeden Tag viele neue Ideen ein, die wir ausprobieren möchten“





Fortsetzung Vorspeise

Saverrahmsud

Zutaten für 10 Personen

250 g Saure Sahne • 50 g Joghurt • 50 ml Joghurtmolke oder Milch • Salz • Pfeffer • Saft von 1 Limone

Zubereitung

Saure Sahne, Joghurt und Joghurtmolke miteinander verrühren, bis die Konsistenz fließfähig ist. Mit Salz, etwas Pfeffer und dem Limonensaft säuerlich abschmecken.

Sesamchip

Zutaten für 10 Personen

1 Blatt Filoteig • 1 Eiklar • weißer Sesam • Zataar (orientalische Gewürzmischung) • Meersalz

Zubereitung

Filoteig mit Eiklar bestreichen. Gewürze in der gewünschten Menge auf dem Teig verteilen. Bei 170°C bis zur gewünschten Färbung backen.



„Am liebsten verwenden wir regionale Produkte, um so auch kleinere Betriebe in unserer Umgebung zu unterstützen“

Gebratenes Welsfilet unter der Ducca-Pinienkernkruste mit Portweinschaum, getrockneten Tomaten, Linsencreme und Queller

Gebratenes Welsfilet unter der Ducca-Pinienkernkruste

Zutaten für 10 Personen

100 g Panko-Mehl • 1 Scheibe Toastbrot • 70 g Butter • 40 g Nussbutter • 50 g Pinienkerne • 10 g Sesamsaat • 20 g Ducca (orientalische Gewürzmischung) • Salz • Pfeffer schwarz aus der Mühle • 1800 g Welsfilet

Zubereitung

Pinienkerne und Sesam leicht in einer Pfanne ohne Fett rösten, Toastbrot reiben, Butter schaumig schlagen. Alle Zutaten zu einer kompakten Masse verarbeiten, abschmecken und zwischen Backpapier etwa 0,5 cm dick ausrollen, Kruste im Kühlschrank lagern. Bei Bedarf portionieren, auf die Fischstücke geben, und kurz unter dem Salamander (Grill) gratinieren.



Anrichten Portweinschaum auf den Teller geben, Linsencreme und Gemüse darauf anrichten. Fisch zum Schluss aufsetzen, mit Tomaten garnieren

Portweinschaum

Zutaten für 10 Personen

120 g helles Matignon (z. B. Schalotten, weiße Champignons, Sellerie, Fenchel) • 100 g Butter • 20 g Mehl • 30 ml Noilly Prat (Wermut) • 30 ml Pernod • 50 ml Weißwein • 30 ml Portwein • 80 ml Sahne • 1000 ml Fischfond • Lorbeer, Piment, Fenchelsaat • Salz • Zitronensaft

Zubereitung

Matignon in 30 g Butter farblos andünsten, mit Mehl abstäuben, mit Noilly Prat, Weißwein und Pernod ablöschen und reduzieren, danach mit Fischfond auffüllen. Wenn nötig, Gewürze dazu geben und auf den gewünschten Geschmack reduzieren. Durch ein Haarsieb passieren und erneut mit der Sahne reduzieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren die kalte Butter und Portwein unterheben.

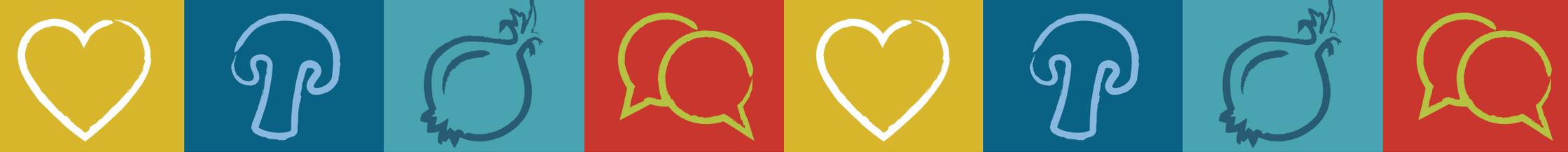
Linsencreme

Zutaten für 10 Personen

500 g rote Linsen • 50 g Schalottenwürfel • 100 g Strauchtomaten • 50 g Staudensellerie • Olivenöl • 50 g Butter • Kurkuma • Kreuzkümmel • Harissa • Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Die Schalottenwürfel und den geschnittenen Staudensellerie farblos in Olivenöl andünsten; Kurkuma, Harissa und Kreuzkümmel dazugeben und kurz anrösten. Dann Tomaten dazugeben und kurz andünsten. Als nächstes die Linsen hinzu, und mit etwas Salz würzen. Je nach gewünschter Konsistenz Gemüsebrühe oder Wasser angießen und die weichen Linsen mit Butter zu einer glatten Creme verarbeiten. Diese dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft pikant-säuerlich abschmecken.



Fortsetzung Hauptspeise

Linsen- Queller- Gemüse

Zutaten für 10 Personen

300 g rote Linsen • 50 g Schalottenwürfel • ½ Knoblauchzehe • ca. 500 ml Gemüsebrühe oder -fond • 3 Strauchtomaten • 150 g Queller • Salz, Pfeffer • Kurkuma • Limettensaft • Olivenöl

Zubereitung

Tomaten-Concassé herstellen: Dafür die Tomaten blanchieren, Haut abziehen, Stielansatz und Kerne entfernen; Queller in feine Stücke schneiden (ca. 0,3 mm Länge); Schalottenwürfel farblos anschwitzen; fein gehackten Knoblauch und etwas Kurkuma zugeben; Linsen zugeben und nach und nach mit Gemüsefond garen. Die Linsen sollten noch einen deutlichen Biss behalten und nicht zerfallen. Vor dem Servieren Tomatenconcassé und Queller unterheben und

leicht erwärmen. Das Gemüse mit Salz, Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

Getrocknete Tomaten

Zutaten für 10 Personen

30 Stück vollreife, halbierte Kirschtomaten
• Abrieb von 1 Orange • Meersalz Flocken
• Zucker • Olivenöl

Zubereitung

Den Rispenansatz von den Tomaten entfernen und mit der Schnittfläche noch oben auf ein geöltes Blech verteilen. Mit Meersalz, Zucker und Orangenabrieb würzen und leicht mit Olivenöl benetzen. Bei maximal 70 °C im Backofen etwa 90 -120 Min. trocknen, bis die Tomaten einen süß-fruchtigen Geschmack haben.

Quitten im Kardamomsud gegart mit Dattel-Joghurteis, mariniertes Sharonfrucht und gerösteten Nüssen

Anrichten Sharonfrucht auf die Tellermitte setzen, Quarkcreme darauf spritzen und Quitte darüber geben. Dattel-Joghurteis portionieren und aufsetzen. Mit Nüssen und Hippe garnieren



Dattel- Joghurteis

Zutaten für 10 Personen

1000 g Joghurt • 100 g Creme double
• 50 g saure Sahne • Saft von 1 Orange
• 140 g brauner Zucker • 40 g Dattelsirup
• 130 g Dattelfruchtfleisch ohne Kerne

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken und in eine Eismaschine geben. Alternativ Masse in einen Behälter geben und im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Masse dabei immer wieder mit dem Mixer schaumig rühren.

Quitten im Kardamomsud

Zutaten für 10 Personen

1000 g Quitten • 150 g Zucker • 200 ml Weißwein • 200 ml Portwein • 5 Kardamomkapseln
• 1 Zimtstange • 1 Vanilleschote • 20 g Stärke
• 20 ml Rum • 100 g Datteln ohne Kerne

Zubereitung

Quitten waschen, schälen und halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Zitronenwasser lagern. Für den Sud Zucker karamellisieren, mit Weißwein und Portwein ablöschen. Kardamom, Zimt, Vanillemark und Schote dazugeben, ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Quitten dazugeben und im Ofen bei 170°C garen, bis sie weich sind, dabei regelmäßig wenden und mit Fond begießen. Danach die Früchte entnehmen und den Fond stark einkochen, mit etwas angerührter Stärke binden und die geschnittenen Quitten wieder dazugeben. Die Datteln hinzufügen und mit Rum abschmecken.

Marinierte Sharonfrucht

Zutaten für 10 Personen

3-4 Stück Sharonfrucht • Sud vom Quittenkompott • Limettenabrieb und Saft von 1 Limette • evtl. Honig oder Zucker

Zubereitung

Sharonfrucht schälen und 10 Scheiben mit ca. 1-1,5 cm Stärke schneiden, die Scheiben mit dem heißen Sud und den anderen Zutaten marinieren.

Hippen

Zutaten für 10 Personen

75 g Sahne • 75 g Puderzucker • 75 g Mehl

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren; Hippenmasse in eine Silikonform streichen. Bei 170°C ca. 6-8 Min. fertig backen, vorsichtig entnehmen und trocken lagern.

Quarkcreme

Zutaten für 10 Personen

300 g Quark • 50 g Puderzucker • Limettenabrieb und -saft

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren; In eine Spritzflasche füllen und kaltstellen.

Geröstete Nüsse

Zutaten für 10 Personen

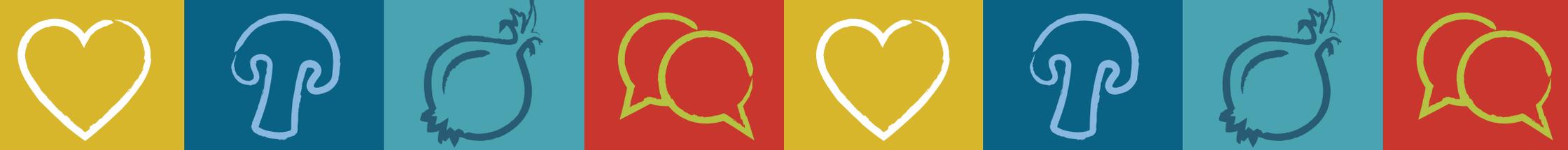
20 g Haselnüsse • 20 g Pistazien

Zubereitung

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie leicht bräunlich sind. Anschließend sehr fein hacken.

Was ist eine Sharon?

Die Sharonfrucht ist eine Zuchtform der ursprünglichen, aus Asien stammenden Kaki. Ihr Name stammt von der Sharon-Ebene in Israel, wo sie überwiegend angebaut wird: Von aussen ähnelt sie einer gelborangen Tomate und ist im Gegensatz zur Kaki kernlos. Sie besitzt eine dünnere Schale die man mitessen kann. Mit ihrem milden und süßen Geschmack ist sie vielseitig einsetzbar und sehr gesund durch ihren hohen Beta-Carotin Gehalt.



Anrichten

Sauerkrautcreme daneben Konfit, Tartar und gepickelte Urkarotte auf den Teller geben. Espuma und Knödel auf der Creme platzieren. Süppchen in einem kleinen Glas dazu reichen



Unser 3-Gänge-Menü

Gebackener Brezenknödel mit Dattel-Zwiebel-Konfit, Sauerkrautcreme, Senfespuma & Dreierlei von der Karotte

In Kräuteröl konfiertes Welsfilet mit Chraimeh & Goldpomeranzensoße, Erbsen-Minz-Püree, Kürbis-Ingwer-Flan, Feigensalsa & Rote Linsen-Fisch-Falafel

Israelischer Honigkuchen mit Tahinmousse, Quiffentagout & Kichererbsen-Koriander-Eis



“Wir halten es mit dem bayerischen Sprichwort: Essen bringt die Leute zusammen – und sind Gastgeber aus Leidenschaft!“

Brezenknödel gefüllt mit Dattel-Zwiebel-Konfit, Sauerkrautcreme mit Senfespuma und Dreierlei von der Karotte

Brezenknödel

Zutaten für 10 Personen
2 Eier • 140 ml Milch • 350 g Brezen (Laugengebäck) • Salz • Muskat

Zubereitung

Brezen zu Knödelbrot schneiden und mit den Eiern und der Milch mischen; nach Geschmack würzen und gut verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Zu Knödeln formen und in heißem Salzwasser ziehen lassen.

Sauerkrautcreme

Zutaten für 10 Personen
½ Zwiebel • 500 g Sauerkraut • 200 ml Gemüsefond • 100 ml Sahne • Salz • Zucker • Kreuzkümmel

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und glasig anschwitzen. Sauerkraut hinzugeben, mit Fond ablöschen und einkochen. Alles pürieren, die Sahne hinzu geben - entstandene Creme abschmecken und vorsichtig in der Sauteuse (hohe Pfanne) erhitzen.

Senfespuma

Zutaten für 10 Personen
100 ml Sahne • 50 ml Fond/Brühe • 2 EL Dijon-senf • 30 g saure Sahne • Salz • Pfeffer • Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen, nach

Geschmack würzen und in eine kleine iSi-Flasche (Spritzflasche für z. B. Sahne) abfüllen. Diese mit einer Kartusche laden und bereitstellen.

Gelbes Karottensüppchen

Zutaten für 10 Personen
320 g Karotten, gelb • ½ Zwiebel • 100 ml Gemüsefond • 50 ml Sahne • Öl • Salz

Zubereitung

Karotten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, beides in Öl andünsten, mit Fond angießen und einkochen lassen. Sahne hinzugeben, erhitzen und pürieren, mit Salz und Zucker abschmecken. Muskat, etwas Zitronensaft und Pfeffer nach Geschmack.

Gepickelte Urkarotte

Zutaten für 10 Personen
200 g Urkarotten • 100 ml Wasser • 100 ml Essig • 20 g Zucker • Salz

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die Karotte, zusammen aufkochen, abkühlen lassen. Währenddessen die Karotten längs in dünne Scheiben schneiden und mindestens 30 Min. im Sud einlegen.

Karotten-Schnittlauch-Tartar

Zutaten für 10 Personen
250 g Karotten, orange • 20 g Schnittlauch • 20 g Butter • Salz • Zucker



2. Platz in Berlin

Team „Oachkatzschwao“

Julia (22) und Kevin (23) aus Passau

Das sind wir:

Traum (Berufsziel)

Julia träumt davon, vor Publikum und im Fernsehen kochen, um die Leute zu unterhalten. Aktuell arbeitet sie in einem Sternerestaurant.

Kevin ist noch unentschlossen und möchte die Zeit „zeigen lassen was kommt.“

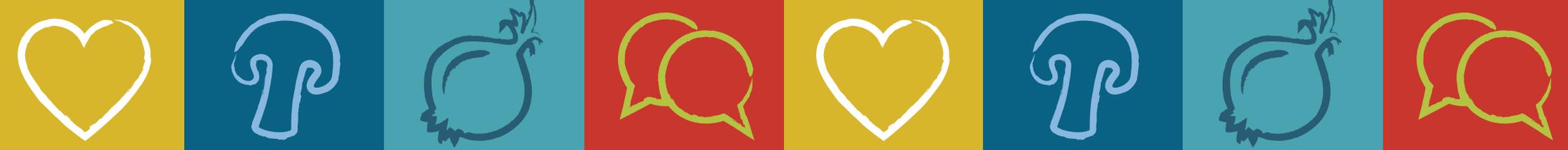
Highlight des Wettbewerbs

Julias Highlight war das Kochen mit Julia Komp – ihrem Vorbild.

Kevin gefiel das Wettkochen an sich.

Darum wollen wir „Chef“ werden

Für beide hat Essen und Trinken einen hohen kulturellen Stellenwert – den sie bewahren und weiterentwickeln wollen.



Fortsetzung Vorspeise

Zubereitung Tartar

Die Karotten in feine Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen und abkühlen lassen. Den Schnittlauch fein schneiden, mit den Karotten vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Dattel-Zwiebel-Konfit

Zutaten für 10 Personen

150 g rote Zwiebel • 50 g Datteln • 50 ml Balsamico-Essig • 10 g Butter • Salz • Zucker

Zubereitung

Die Datteln und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln in Butter anschwitzen, Datteln zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Balsamico-Essig ablöschen, mit Salz und Zucker abschmecken und zu Konfit einkochen lassen.



„Essen verbindet
Menschen unabhängig
von Herkunft, Sprache
und Kultur“

In Kräuteröl konfiertes Welsfilet mit Chraimeh und Goldpomeranzensoße, Erbsen-Minz-Püree, Kürbis-Ingwer-Flan, Feigensalsa und Rote Linsen-Fisch-Falafel

Konfiertes Wels

Zutaten für 10 Personen

10 Welsfilets à 180 g • 500 ml Rapsöl • 500 ml Olivenöl • 1 Zitrone • 60 g Koriander • 40 g Petersilie • 2 Knoblauchzehen • Salz • Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die Welsfilets und die

Zitrone, mischen und pürieren. Ofen auf 80°C vorheizen. Welsfilets auf einem Blech platzieren, dabei Platz lassen zwischen den Stücken, und mit Öl übergießen. Die Zitrone in Scheiben schneiden, dazugeben und 15 Min. im Ofen einkochen lassen. Welsfilets noch 5 Min. nachziehen lassen (im Hold-o-Mat oder im ausgeschalteten, geschlossenen Ofen).

Rote Linsen Fisch-Falafel

Zutaten für 10 Personen

250 g Fisch, auch verwertbare Abschnitte • 60 g rote Linsen • 50 g eingeweichte Kichererbsen • 30 g Koriander • ½ Zitrone, Zitronensaft und -abrieb • Salz, Pfeffer • Frittierfett

Zubereitung

Rote Linsen in kochendem Wasser ca. 2-3 Min. blanchieren und passieren. Fisch, Linsen, Kichererbsen und Koriander durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Zitronenabrieb und -saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In Form bringen und in 170°C heißem Fett goldbraun frittieren.

Chraimeh à la Oachkatzi

Zutaten für 10 Personen

100 ml Rapsöl • 60 g Tomatenmark • 130 ml Wasser • 2 Knoblauchzehen • 2 TL Salz • Pfeffer • Zucker • Harissa

Zubereitung

Knoblauch hacken, und mit wenig Öl in einer kleinen hohen Pfanne erhitzen, anschwitzen, Harissa und Tomatenmark kurz „mitrösten“. Masse mit restlichem Öl aufgießen und kurz köcheln lassen.

Goldpomeranzensoße

Zutaten für 10 Personen

150 ml Gemüsfond/Brühe • 100 ml Sahne • 100 ml Milch • 2 Stück Goldpomeranzen (Zitrusfrucht aus Passau) • ½ Orange • 10 g Maisstärke • Salz • Zucker • Pfeffer

Zubereitung

Fond mit Saft und Abrieb von Goldpomeranze und Orange etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Milch und Sahne aufgießen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Soße aufkochen und nach Bedarf mit der Stärke abbinden, evtl. nachwürzen.

Erbsen-Minz-Püree

Zutaten für 10 Personen

600 g Erbsen • 200 ml Sahne • 50 g Minze • Salz • Pfeffer

Zubereitung

Sahne erhitzen bis der Siedepunkt erreicht ist, dann über die Erbsen geben, Minze hinzugeben und alles pürieren. Das Püree abschmecken, dann vorsichtig erhitzen, damit es die grüne Farbe behält.

Anrichten

Goldpomeranzensoße in die Mitte, Fisch und Falafel darauf platzieren sowie die Feigensalsa gegenüber. Püree verstreichen, Kürbisflan aufsetzen und Chraimeh als Punkte setzen, Erbsen als Deko





Fortsetzung Hauptspeise

Kürbis-Ingwer-Flan

Zutaten für 10 Personen

700 g Hokkaido Kürbis • 50 g Zwiebeln
• 100 ml Orangensaft • 30 g Ingwer
• 300 ml Fond • 4 Eier

Zubereitung

Kürbis, Ingwer und Zwiebel fein schneiden und anschwitzen; Fond und Orangensaft angießen, würzen und einkochen, dann alles fein pürieren und mit 4 Eiern vermengen; Masse auf ein Blech oder in gefettete Förmchen gießen und im Ofen bei 95° Dampf 20 Min. garen, bis die Masse fest ist; Flan ausstechen oder stürzen und servieren.

Feigensalsa

Zutaten für 10 Personen

4 Stück Feigen • 150 g Paprika, rot • 100 g Schalotten • 50 g Koriander • 10 g Öl

Zubereitung

Schalotten und Paprika in sehr feine Streifen, und Feigen in Würfel ca. 6 mm Seitenlänge schneiden; Schalotten und Paprika in dem Öl anschwitzen und langsam einkochen lassen. Währenddessen den Koriander sehr fein hacken; Feigen zugeben und kurz mit-schwitzen, zum Schluss den Koriander zugeben und durchmischen.



Anrichten Honigkuchen in die Mitte des Tellers platzieren, Quittenragout und Tahinmousse jeweils links und rechts davon verteilen. Eine Nocke Eis zum Schluss setzen und mit der Hippe garnieren

Israelischer Honigkuchen mit Tahinmousse, Quittenragout und Kichererbsen-Koriander-Eis

Honigkuchlein

Zutaten für 10 Personen

95 g Mehl • ¼ TL Backpulver • 1 Prise Salz • ½ TL Zimt • 70 g Rapsöl • 90 g Zucker • 40 g Honig • 2 Eier • Abrieb einer Zitrone • ½ TL Kardamom

Zubereitung

Alle Zutaten abwägen, dabei Mehl, Backpulver, Zimt, Kardamom und Salz gleich mischen und den Backofen auf 165°C vorheizen. Rapsöl, Zucker und Honig mit dem Handrührgerät vermengen, dann die Eier und den Zitronenabrieb unterrühren, bis eine feine Flüssigkeit entsteht. Mehl und Backpulver dazu, und den fertigen Teig in gefettete Formen füllen, je nach Füllmenge/-höhe zwischen 8 und 15 Min. backen.

Tahinmousse

Zutaten für 10 Personen

100 g Tahini • 50 g saure Sahne/Schmand • ½ Blatt Agartine • 200 g Sahne • 100 g Zucker • evtl. Zitronen- oder Orangensaft

Zubereitung

Tahin, saure Sahne oder Schmand und Zucker aufschlagen. Agartine einweichen und auflösen. Vorsichtig einen Temperatenausgleich zwischen der Tahinmousse und der Agartine durchführen, so dass sich keine Klumpen bilden. Zitronenabrieb und Orangensaft nach Geschmack hinzugeben. Zuletzt Sahne aufschlagen und unter die Masse heben. Mousse noch mindestens 10 Min. kühl stellen.

Quittenragout

Zutaten für 10 Personen

300 g Quitten • 200 g Zucker • Abrieb und Saft einer ½ Zitrone • 200 ml Orangensaft

Zubereitung

Quitten in 4 mm große Würfel schneiden. Zucker karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen, Quittenwürfel dazugeben, einkochen, mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Kichererbsen-Koriander-Eis

Zutaten für 10 Personen

3 Eigelb • 60 g Zucker • 100 ml Sahne • 200 ml Milch • 40 g Rohrzucker • 150 g Kichererbsen, eingeweicht • Koriander und Zitrone nach Geschmack

Zubereitung

Eigelb und Zucker aufschlagen und wä-

rendessen Sahne, Milch und Rohrzucker aufkochen, bis der Siedepunkt erreicht ist. Kichererbsen, Koriander (nach Geschmack) und Zitronensaft sowie -abrieb miteinander pürieren. Eigelbmasse und Sahne-Mischung verrühren und im Wasserbad aufschlagen. Kichererbsenpüree vorsichtig untermengen und nach Möglichkeit schockfrostern – alternativ in der Eismaschine verarbeiten.

Hippenmasse

Zutaten für 10 Personen

50 g Puderzucker • 50 g Mehl • 50 g Eiweiß • 50 g Butter

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, und den Backofen auf 170°C vorheizen. Masse dünn auf Backpapier streichen und mindestens 4 Min. backen, bis gewünschte Bräunung erreicht ist.



Anrichten
Salat mit Dressing anrichten und mit einigen Kichererbsen garnieren. Dazu Pita mit Hummus reichen



3. Platz in Berlin

Team „Fix & Fertig“

Bastian (18) und Florian (19) aus Berlin

Das sind wir

Traum (Berufsziel)

Bastian würde gerne irgendwann sein eigenes Restaurant eröffnen

Florian möchte so viel wie möglich reisen und unterschiedliche Länderküchen kennenlernen

Highlight des Wettbewerbs

Für beide war der Blick hinter die Kulissen des 3-Sterne-Restaurants „Rutz“ das Highlight

Unser Lieblingsessen

Beide haben kein absolutes Lieblingsessen - sondern probieren so viel wie möglich.

Unser 3-Gänge-Menü
Pita-Brot mit Hummus, Dattel-Avocado-Salat mit Zitronendressing
Gebratener Harissa-Wels mit Craftbeersoße, Ofen-Fenchel und Rote-Linsen-Rösti
Gebackene Quitte mit Feigenpüree und Pistazien



„Wir sind junge, motivierte Nachwuchsköche, die Bock haben, sich mit anderen zu messen“

Unsere Vorspeise: Hummus und Pita-Brote mit Dattel-Avocado-Salat und Zitronendressing

Pita-Brote

Zutaten für 10 Personen
350 g Weizenmehl • 10 g Honig • 20 g Hefe • Salz

Zubereitung

Hefe, Honig und Wasser verrühren und die Mischung 10 Min. gehen lassen. Mehl sieben und zur Hefemischung geben sowie Salz und noch mehr Wasser hinzugeben. Zu einem elastischen Teig kneten. Teig zu Kugeln formen und 1-2 Stunden gehen lassen. Danach zu einem Fladen formen, mit einem Messer Muster einritzen, nochmals gehen lassen und bei 230 °C 12-14 Min. lang backen, bis es leicht gebräunt ist.

Hummus

Zutaten für 10 Personen
200 g Kichererbsen • 30 g Knoblauch • 1 TL Kreuzkümmel • 10 g Baharat (arabische Gewürzmischung) • 10 g Pfeffer • 20 g Salz • Tahin und Zitronensaft nach Belieben

Zubereitung

Kichererbsen im Salzwasser bei mittlerer Hitze 30-40 Min. weichkochen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen pürieren. Wasser, Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz zufügen. Alles vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Kühlstellen.

Salat und Dressing

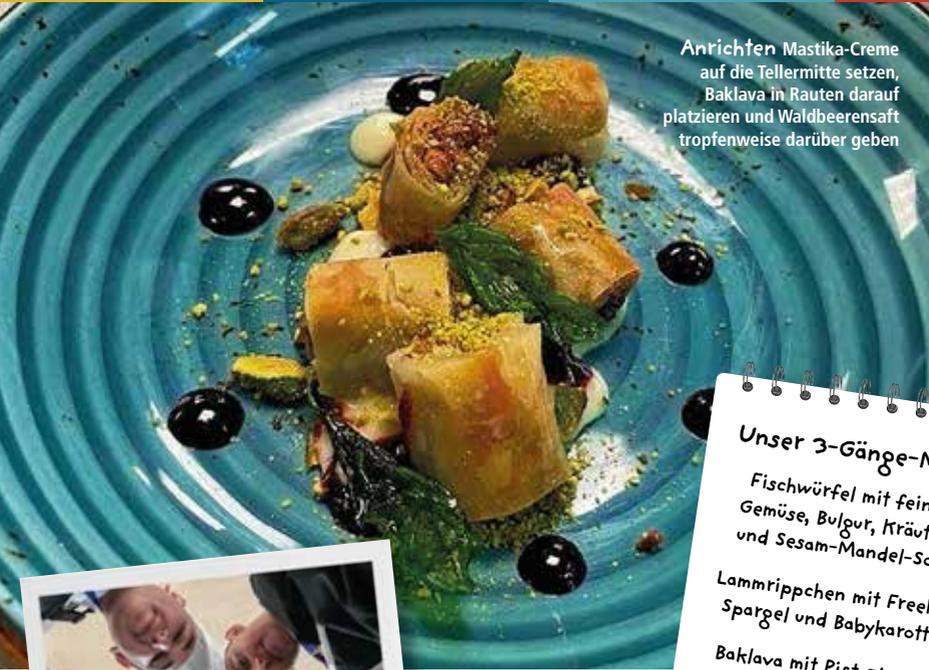
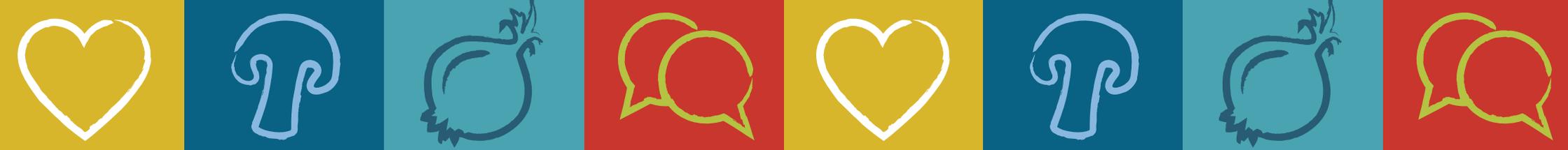
Zutaten für 10 Personen
2 Avocados • 300 g junger Spinat • 5 frische Datteln (alternativ getrocknet) • Zitronensaft • 800 g Granatapfel • 150 g Mandeln • 600 ml Olivenöl • Schwarzer Pfeffer • Salz

Zubereitung

Spinatblätter waschen. Datteln entsteinen und schneiden. Granatapfel entkernen. Mandeln rösten. Avocado in Spalten schneiden. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl mischen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles vorsichtig verrühren.

Wie entkernt man einen Granatapfel?

Granatapfel auf ein Brett legen und Schale von allen Seiten leicht eindrücken. Dann mit einem Sägemesser in der Breite vorsichtig in zwei Hälften teilen. Die Hälften verkehrt herum über eine Schüssel halten und von hinten mit einem Kochlöffel auf die Schale klopfen, bis die Kerne von selbst herausfallen.



Anrichten Mastika-Creme auf die Tellermitte setzen, Baklava in Rauten darauf platzieren und Waldbeerensaft tropfenweise darüber geben

Unser 3-Gänge-Menü
 Fischwürfel mit feinem Gemüse, Bulgur, Kräutern und Sesam-Mandel-Soße
 Lammrippchen mit Freekeh, Spargel und Babykarotten
 Baklava mit Pistazien und Rosenwasser, Mastika-Creme und Waldbeerensaft



3. Platz in Haifa

Team „Amal Nazareth“
 Adam, Hamam, Saher, Mohamad, Yazan und Rian aus Nazareth

Unser Dessert: Baklava mit Pistazien und Rosenwasser, Mastika-Creme und Waldbeerensaft

Baklava mit Pistazien

Zutaten für 10 Personen
 2 Packungen Filoteig à 14 Blätter • 1 kg Pistazien, ganz und ohne Schale • 200 g Butter oder

Ghee • 3 EL Rosenwasser • 6 Tassen Zucker und 6 Tassen Wasser für den Zuckersirup
 • 1 gehäufter EL Zimt • 120 g Speisestärke

Notizen:

Zubereitung Baklava

Für den Zuckersirup Zucker, Wasser und Rosenwasser gut verrühren. Unter ständigem Rühren erhitzen. Auf kleiner Flamme zum Kochen bringen, bis die gewünschte Dickflüssigkeit erreicht ist. Pistazien fein mahlen, Zimt, Zuckersirup und Mehl hinzufügen, bis die Mischung bindet. Einen Teil der Pistazien zum Garnieren beiseitelegen.
 Die Teigblätter mit geschmolzener Butter bestreichen und mit der Pistazien-Masse abwechselnd aufeinanderschichten. Die oberste Schicht sollte eine Teigschicht sein. Mit flüssiger Butter bestreichen, ca. 25 Min. bei 200°C (Umluft) backen. 5 Min. auskühlen - mit Sirup tränken. Mit Pistazien garnieren.

Mastika-Creme

Zutaten für 10 Personen
 800 ml pflanzliche Sahne (z. B. Soja- oder Kokossahne) • 70 g Puderzucker • 1 EL Mastika (orientalische Anis-Spirituose, ersatz-

weise z. B. Ouzo oder Pernod) • 5 EL Rosenwasser • 8 Eigelb • 2 EL Speisestärke

Zubereitung

Die pflanzliche Sahne mit dem Puderzucker verrühren - und erhitzen. Mastika und Rosenwasser kurz vor dem Kochen hinzufügen. Eigelbe und Speisestärke in einem separaten Topf mit der Hand verrühren und zum Legieren in die Sahnemischung geben, bis sie andickt (vorher einen Temperatenausgleich durchführen, damit die Masse nicht gerinnt). Nicht mehr aufkochen. Abkühlen lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Waldbeerensaft

Zutaten für 10 Personen
 300 g Waldbeeren • Minzblätter • 250 g Zucker

Zubereitung

Die Waldbeeren mit dem Zucker und Minzblättern aufkochen. Masse fein pürieren und evtl. noch durch ein Sieb streichen.



3. Platz in Haifa

Team „Hoshen Highschool“

Idan, Avital, Marc, Ysal und Ido aus Jerusalem

Unsere Vorspeise: Jerusalemer Bagel, eingelegter weißer Fisch, Cherrytomaten-Coulis, Ysop-Aioli und Ysop-Chips

Jerusalemer Bagel

Zutaten für 10 Personen
300 g Mehl • 10 g Trockenhefe • 180-200 ml Wasser
• 25 g Zucker • 8 g Salz • 10 ml Olivenöl • 1 Tasse Wasser zum Eintauchen • 1 TL Zucker • 2 EL Sesam



Unser 3-Gänge-Menü

Jerusalemer Bagel, eingelegter Fisch, Cherrytomaten-Coulis, Ysop-Aioli und Ysop-Chips

Jerusalemer Allerlei, Ptitim auf Zwiebelschalen gebettet, Frühlingszwiebeln, Fenchel und Kadaif

Mit Topinambur und Mandeln gefülltes Filo-Teiggebäck, getränkt mit Zitrusaft



Anrichten Bagel aufschneiden, mit Cherrytomaten-Coulis und Fisch belegen, mit Ysop-Aioli und Ysop-Chips garnieren

Zubereitung Bagel

Mehl, Hefe, Zucker und Salz verkneten, zum Schluss Olivenöl hinzufügen. Ca. 45 Min. gehen lassen. Teig in Bällchen von je 40 g teilen, 10 Min. ruhen lassen. Bällchen erst zu einem dünnen Rechteck ausrollen – und dann zu einer dünnen Rolle formen. In eine Schale mit Wasser eintauchen, danach in Sesam und Zucker wälzen. Weitere 20 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 120°C ca. 20 Min. backen.

Eingelegter weißer Fisch

Zutaten für 10 Personen
6 Weißfische ohne Haut, ausgenommen, entgrätet • 2 Zitronen • 4 Knoblauchzehen • ½ Peperoni • frischer Rosmarin • ½ TL Fenchelsamen • ½ TL Anis • ½ TL Kreuzkümmel • ½ TL getrockneter Koriander • etwas Olivenöl • Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung

Etwas Zitronenschale abreiben und den Abrieb zur Seite stellen. Zitronen in kochendem Wasser weichkochen, halbieren, das Fruchtfleisch auslösen und durch ein feines Sieb streichen. Knoblauchzehen, Rosmarin, Zitronenabrieb und klein geschnittene Peperoni mit dem Mörser zu einer groben Paste stampfen. Das Fruchtfleisch der Zitronen, Gewürze, Olivenöl und Salz hinzugeben und gut verrühren. Das Ganze in einen Vakuumbutel geben, die Fische darin einlegen und gut zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend den Fisch in dünne Scheiben zerteilen und den Sud darüber geben.

Ysop-Aioli

Zutaten für 10 Personen
2 Eigelb • 100 ml Olivenöl • 100 ml Rapsöl • 1 gehäufter TL Senf • 2 EL getrockneter Ysop

Zubereitung

Eigelb und Senf in der Küchenmaschine mischen, das Öl langsam einträufeln lassen, zum Schluss Ysop und Salz hinzufügen.

Gewürzkrauter-Mischung

Zutaten für 10 Personen
Ysop-Blätter • Kapuzinerkresse • Bockshornklee • Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Alle Zutaten zu gleichen Teilen gut mischen.

Cherrytomaten-Coulis

Zutaten für 10 Personen
400 g süße Cherrytomaten • 2 EL Reissig • 1 Messerspitze scharfer Chili

Zubereitung

Tomaten klein schneiden, mit Essig und Chili vermengen, ziehen lassen.

Ysop-Chips

Zutaten für 10 Personen
Frische Ysop-Blätter • 1 Tasse Tempura-Mehl (alternativ Mix aus Weizenmehl und Stärke) • Wasser nach Bedarf • Pfeffer und Salz • Fett zum Frittieren

Zubereitung

Tempura-Mehl mit Wasser verrühren, bis er Blasen wirft und den Teig würzen. Ysop-Blätter erst in den Teig und dann etwa drei Minuten in ca. 160°C bis 180°C heißes Öl tauchen.

Was ist Ysop?
Die eher unbekanntere Gewürzpflanze Ysop, auch Josefskraut genannt, schmeckt würzig minzig und leicht bitter. Ysop harmonisiert bestens mit intensiven Fleisch- und Fischgerichten, Suppen, Eintöpfen und Salaten. Aber auch Desserts wie z. B. Kompott oder Fruchtsalat verleiht er ein erfrischendes Aroma. Verwenden kann man ihn auch zum Aromatisieren von Getränken.