

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 29. August 2023 ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



Caroline Rainisch

**Gebratener Lachs mit Walnuss-Olivenpesto, Portwein-Feigen, Fladenbrot und Lachshaut-Chip**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lachs und den Hautchip:**

2 Lachsfilets à 150 g, mit Haut  
 Pflanzenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trockentupfen, von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in einer Pfanne mit Öl auf jeder Seite für ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und warmhalten. Haut salzen und ohne Fett knusprig auf beiden Seiten ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen und fest werden lassen.

**Für das Walnuss-Olivenpesto:**

40 g Walnüsse  
 40 g schwarze Oliven, ohne Stein  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 20 g Parmesan  
 ½ Bund Basilikum  
 1 TL Honig  
 50 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Walnüsse trocken in einer Pfanne rösten und anschließend kurz auskühlen lassen. Parmesan reiben. Walnüsse, Parmesan, Oliven, Basilikum, Honig, Olivenöl und Salz in den Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Pesto mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

**Für die Portwein-Feigen:**

2 Feigen  
 2 cl Portwein  
 1 TL Honig  
 Fleur de Sel, zum Abschmecken

Feigen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Portwein und Honig in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Feigen dazugeben. Anschließend mit Fleur de Sel abschmecken, vom Herd nehmen und durchziehen lassen.

**Für das Fladenbrot:**

3 EL Naturjoghurt  
 100 g Mehl  
 1,5 TL Backpulver  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten miteinander verrühren und anschließend zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Tuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend in vier Teile teilen und jeweils flach (ca. 4 mm dick) und rund ausrollen. Fladen auf beiden Seiten je 2 Minuten in einer heißen Pfanne ohne Fett braten. Im Ofen warmhalten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln)



Mareike Oeltjen

## Spicy Tuna-Tatar mit Avocado-Mango-Salat, gebratenen Frühlingszwiebeln und Parmesan-Pistazien-Chip

Zutaten für zwei Personen

### Für die Mayonnaise:

1 Ei  
 ½ TL mittelscharfer Senf  
 1 EL weißer Balsamicoessig  
 125 ml Maiskeimöl  
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, Essig, einer Prise Zucker und Salz verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

### Für den Thunfisch:

150 g Thunfischfilet in Sushiqualität  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 1 EL Sriracha-Sauce  
 2 EL eingelegter Sushi-Ingwer  
 ¼ Bund Schnittlauch

Ingwer fein hacken. Thunfisch klein schneiden und mit dem Ingwer vermengen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Schnittlauch fein schneiden.

Zuvor hergestellte Mayonnaise mit der Sriracha-Sauce zu einer cremig-scharfen Sauce verrühren. Mit Thunfisch-Ingwer-Mischung vermengen und Schnittlauch und Zitronenabrieb unterheben.

### Für den Salat:

1 schwarze Avocado  
 ½ Mango  
 ½ Zitrone, davon Saft  
 Weißer Balsamicoessig, zum Abschmecken  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado- und Mangofruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen. Alles vermengen und mit Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Frühlingszwiebeln:

6 Frühlingszwiebeln  
 15 g Butter  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Spitzen kürzen. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind und einige Röstaromen haben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

### Für den Chip:

50 g Parmesan  
 15 g Pistazien

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan fein reiben, dann dünn und gleichmäßig auf das Blech streuen. Pistazien fein hacken und auf den Parmesan streuen. Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und Masse goldgelb werden lassen. Nach dem Auskühlen in Chips brechen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, **Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, **Gelbflossenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, **Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, **Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen), Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)



Paul Dähre

## Saiblings-Happen mit karamellisierter Birne, Bohnen und Speck und knusprigen Kartoffelspänen

Zutaten für zwei Personen

### Für den Saibling:

100 g Bachsaibling, mit Haut  
1 Zitrone, davon Abrieb  
10 g Sanddornpfeffer  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Eine Pfanne mit etwas Öl heiß werden lassen.

Saibling portionieren und ggf. Gräten entfernen. Haut des Bachsaiblings salzen, anschließend in die Pfanne geben und knusprig braten. Saibling wenden, für 30 Sekunden weiterbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Etwas Zitronenabrieb und Sanddornpfeffer über den Fisch geben.

### Für die Birne:

2 Birnen  
100 ml Weißwein  
100 g brauner Zucker

Weißwein und Zucker verrühren und zu einem dickeren Sirup einkochen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend den Sirup vom Herd nehmen und die Birne darin ziehen lassen. Birnen aus dem Karamell nehmen, Karamell zum Abschmecken aufbewahren.

### Für die Bohnen und den Speck:

300 g Prinzessbohnen  
150 g durchwachsener Speck  
1 Schalotte  
100 ml Weißwein  
1 TL Ahornsirup  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und für 3 Minuten in siedendem Wasser blanchieren. Direkt danach in Eiswasser abschrecken.

Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und zum Speck in die Pfanne geben. Bohnen ebenfalls in die Pfanne zum Speck geben. Mit Weißwein ablöschen und mit Ahornsirup abschmecken.

Birnen mit in die Speck-Bohnen-Mischung geben, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Birnenkaramell (s.o.) abschmecken.

### Für die Kartoffelspäne:

1 große festkochende Kartoffel  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Kartoffel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, diese dann in dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: BIO Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)



**Melissa Karagöz**

## **Gebratenes Forellenfilet mit Zitronen-Beurre-blanc, Erbsenpüree und Haselnussbrösel**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Forelle:**

2 Forellenfilets, mit Haut  
 1 Chilischote  
 100 g Butter  
 Mehl, zum Mehlieren  
 1-2 Zweige Zitronenthymian  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Zitronen-Beurre-blanc:**

2 Schalotten  
 3 Zitronen, davon Saft & Abrieb  
 200 g kalte Butter  
 150 ml Weißwein  
 150 ml Fischfond  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Erbsenpüree:**

450 g TK-Erbsen  
 1 Zwiebel  
 150 g Butter  
 100 ml Sahne  
 1 Bund glatte Petersilie  
 50 g Zucker  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Haselnussbrösel:**

100 g Haselnüsse  
 60 g Semmelbrösel  
 120 g Butter  
 ½ TL getrockneter Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Fisch salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Mit Chili bestreuen und ziehen lassen. Fisch vor dem Braten von den Chiliringen befreien und Fischfilets in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin beidseitig anbraten. Etwas Butter sowie Zitronenthymian in die Pfanne geben und Fisch mit der aromatisierten Butter übergießen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Anschließend mit Wein ablöschen und mit Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Dann halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Zitronenabrieb zur Reduktion geben, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren, gut ausdrücken und den Sud auffangen. Reduktion aufkochen, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Restliche Butter in Würfel schneiden und mit dem Schneebesen unterrühren, dabei darf die Sauce nicht mehr kochen. Sauce bei geringer Hitze warm halten.

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Erbsen auftauen. Petersilie klein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel hinzufügen und glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, Zucker und Petersilie zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze weich dünsten. Anschließend Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne erhitzen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nüsse und Semmelbrösel mit dem Thymian in einem Schälchen mischen. Salzen, pfeffern und alles gut verrühren.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Brösel in die Pfanne geben, mit der Butter aufschäumen lassen und ganz leicht bräunen.

**Für die Garnitur:** Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und über das Gericht streuen.  
1 Zitrone, davon Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)



**Mario Mysiak**

## **Tom Kha Gai mit Käse-Blätterteigstange**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

- 80 g Hühnerbrust
- 50 g Weißkohl
- 1 kleine Karotte
- 200 g ganze geschälte Strohpilze aus der Dose
- 1 Limette, davon Saft
- ½-1 getrocknete rote Thai-Chilischoten
- 3 Scheiben Galgant
- ½ - 1 EL rote Thai-Currypaste
- 360 ml Geflügelfond
- 210 ml Kokosmilch
- 3 EL Fischsauce
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Bund Koriander
- 4 getrocknete Kaffir-Limettenblätter
- Gemahlener Galgantpulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

### **Für die Blätterteigstange:**

- 1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal
- 10 g Edamer am Stück
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotte waschen, trockentupfen, vom Ende befreien, schälen und klein schneiden. Galgant in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen, trockentupfen und anklopfen.

Geflügelfond mit Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Karotte, Chilischoten und Galgant in einem Topf zum Köcheln bringen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Pilze abgießen. Fleisch und Pilze zum Sud geben. Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Fischsauce, Limettensaft, Kokosmilch und Currypaste einrühren. Mit Salz und Galgantpulver würzen. Alles für 10-15 Minuten auf leichter Stufe köcheln.

Weißkohl waschen, abtropfen, klein würfeln, hinzugeben und für 2-3 Minuten mitkochen.

Suppe vor dem Servieren mit Koriander garnieren.

Blätterteig auf einem Backpapier ausrollen und in Streifen schneiden.

Edamer reiben und Teig damit bestreuen, dann leicht salzen. Zu Spiralen formen und schließlich ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.