

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Januar 2024** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Keshav Greedhur**

**Garnelen-Kartoffel-Kroketten mit kaltem Tomatenpüree und Gurken-Mango-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kroketten:**

4 mehlig kochende Kartoffeln  
 4 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Eier  
 Cheddar, am Stück  
 ½ Bund Koriander  
 175 g Panko  
 100 g Mehl  
 1 EL Speisestärke  
 Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, kochen, ausdampfen lassen und durch die Presse drücken. Bis zur weiteren Verwendung Beiseitestellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Garnelen in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Anschließend herausnehmen und in eine Schüssel füllen. Gepresste Kartoffeln und Koriander ebenfalls hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen, Speisestärke dazugeben und mit Salz abschmecken.

Mit feuchten Händen Bällchen formen, Käse in Würfel schneiden, je einen Würfel in die Mitte der Bällchen geben, Krokette verschließen und zu einem Bällchen formen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Eine Panierstraße aufbauen und die Kroketten zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden und anschließend goldgelb frittieren.

**Für das kalte Tomaten-Püree:**

2 Rispen-Tomaten  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 grüne Chilischote  
 1 Limette, Saft  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Chili waschen, trockentupfen und grob schneiden.

Limette auspressen und Saft auffangen. Tomaten waschen, trockentupfen und grob vierteln. Alle Zutaten pürieren und mit Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken.

**Für den Salat:**

½ mittelreife Mango  
 ½ Salatgurke  
 1 EL Brantweinessig  
 3 EL Olivenöl  
 2 Zweige Minze  
 Salz, aus der Mühle

Mango schälen und in Würfel schneiden. Gurke waschen, trockentupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Essig, Öl und Salz eine Vinaigrette herstellen und mit geschnittener Minze vermengen. Vinaigrette mit Gurke und Mango vermengen.

**Für die Garnitur:** Sesam über den Salat und die Krokette streuen.  
1 EL heller Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Eismeergarnelen** sind laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Januar 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Reusen, Fallen)

**Tropische Garnelen:**

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



Anneke Bohlen

## Saiblingsfilet mit Pankobröseln, Kartoffel-Espuma und Limettenschaum

Zutaten für zwei Personen

### Für das Saiblingsfilet:

2 küchenfertige Saiblingsfilets, mit Haut  
1 Zitrone, Saft  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren und ggf. ziehen. Eine Auflaufform mit Butter großzügig einfetten und mit Zitronensaft beträufeln. Filets salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach oben in die Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln. Filets mit hitzebeständiger Klarsichtfolie bedecken und ca. 15 Minuten bei 70 Grad im Backofen garen. Filets sind fertig, wenn sich die Haut vom Fleisch abziehen lässt.

### Für das Kartoffel-Espuma:

300 g mehlig kochende Kartoffeln  
150 ml Milch  
25 g Butter  
½ TL Sojalecithin  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten garkochen. Kartoffelwasser abgießen und auffangen. Kartoffeln pressen, dann durch ein Sieb passieren, und dann mit Milch, 50 ml Kochwasser der Kartoffeln, Butter und Sojalecithin vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Sahnesiphon geben und ggf. in einem Wasserbad warmhalten.

### Für den Limettenschaum:

1 Limette, Saft & Abrieb  
150 g Schmand  
200 ml Gemüsefond  
½ TL Sojalecithin  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette abwaschen, etwas Schale abreiben und auspressen.

Gemüsefond aufkochen, die Hitze der Herdplatte reduzieren und Fond, Limettensaft und Schmand hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dem Sud kurz vor dem Servieren das Sojalecithin hinzufügen und alles mit einem Pürierstab aufschäumen.

### Für die Pankobrösel:

50 g Panko  
1 EL Butter  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Panko hinzufügen und bis zur gewünschten Bräune rösten. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Lauchzwiebel in Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.  
1 Lauchzwiebel

Die Filets mit den Pankobröseln und Lauchzwiebelringen bestreuen und mit dem Limettenschaum und dem Kartoffel-Espuma anrichten und servieren.



**Saibling** ist laut WWF aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Januar 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island Aquakultur (Durchflusssanlagen)



**Volker Schimkus**

## **Weißer Heilbutt auf Rote-Bete-Carpaccio mit Kokos-Meerrettich-Dip, Kartoffelstroh und scharfer Pflaume**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 weiße Heilbutt-Filets à 150 g, mit Haut  
 1 Zitrone, Abrieb  
 2 EL Butterschmalz  
 2 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen, Heilbutt auf beiden Seiten, je nach Stärke, 1-1 ½ Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bis zur Kerntemperatur von 54 Grad, garziehen lassen. Dabei etwas Zitronenabrieb und Butter draufgeben.

### **Für das Carpaccio:**

150 g vorgegarte Rote Bete  
 1 EL naturbelassene Pistazien  
 300 ml Gemüsefond  
 2 EL Aceto Balsamico  
 1 EL Rotweinessig  
 1 TL Kümmelsamen  
 Piment d'Espelette, zum Würzen  
 Zucker, zum Abschmecken  
 3 EL mildes Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete gut abtropfen lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Öl und Fond in einen Topf geben und erwärmen. Balsamico- und Rotweinessig hinzugeben, gut unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel und Piment d'Espelette abschmecken. Rote-Bete-Scheiben in die Marinade geben und 15 Minuten ziehen lassen. Pistazien hacken und am Ende drüberstreuen.

### **Für die scharfe Pflaume:**

4 Pflaumen  
 1 EL Butter  
 1 EL Puderzucker  
 1 TL Zucker  
 Piment d'Espelette, zum Würzen

Pflaumen waschen, trocknen und entkernen. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Pflaumen dazugeben, Zucker und Butter zugeben und mit Piment d'Espelette abschmecken.

### **Für das Kartoffelstroh:**

1 mehlig kochende Kartoffel  
 100 ml Essig  
 150 ml Erdnussöl  
 1 Prise Salz

Essig und Wasser in einer Schüssel mixen. Kartoffeln schälen, erst in Scheiben schneiden, dann in feine Längsstreifen schneiden. 5-10 Minuten in Essigwasser legen, herausnehmen, gut abtropfen lassen, danach mit Küchenpapier trocknen. Öl in einen Topf erhitzen, die Kartoffelstreifen darin goldbraun backen, auf ein Küchenpapier geben und mit Salz abschmecken.

**Für den Dip:**

30 g frischer Meerrettich  
200 g griechischer Joghurt  
4 EL Kokosmilch, aus der Dose  
1 Limette, Saft  
Brauner Zucker, zum Abschmecken  
1 Prise mildes Chilipulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt und Kokosmilch geschmeidig rühren, fein geriebenen Meerrettich zugeben, verrühren und mit Limettensaft, braunem Zucker, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Rote-Bete-Scheiben auf dem Teller kreisförmig anrichten, den Dip in Streifen auf die Bete geben. Vier Pflaumenhälften darauf verteilen, den Heilbutt daraufsetzen und mit etwas Kartoffel-Stroh garnieren und servieren.



**Heilbutt** ist laut WWF nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Januar 2024):

- 2. Wahl: Norwegen Aquakultur (Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21 (Wildfang: Grundlangleinen)



Lisa Müller

## Rehtatar auf Brotchip mit pochiertem Wachtelei, Wintersalat und Granatapfel-Zitronen-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rehtatar:

150 g Rehfilet  
 2 Scheiben Sauerteigbrot  
 1 Zitrone, Saft  
 15 g Schalotten  
 15 g Kapern  
 15 g saure Gurken  
 1 Wachtelei  
 1 Hühnerei  
 5 g mittelscharfen Senf  
 5 g Tomatemark  
 2-3 Spritzer Tabasco  
 ½ Bund Schnittlauch  
 Walnussöl, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Braten  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Reh von Silberhaut und allen Sehnen befreien. In feine Würfel schneiden und sanft hacken, aber keinesfalls pürieren. Fleisch beiseitestellen. Schalotten abziehen. Schalotten, Kapern und saure Gurken fein in Würfel schneiden und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier trennen und beide Eigelbe, Senf und Zitronensaft aufschlagen. Nun alles zu dem Fleisch hinzufügen und gut vermengen. Tomatenmark und Zucker hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und etwas Walnussöl würzen und alles gut vermengen. Brot mit einem Servierring ausstechen und in Olivenöl anbraten. Tatar in einem Servierring auf den Teller geben.

### Für die Mayonnaise:

1 Ei  
 ½ Zitrone, 1 EL Saft  
 2 EL Granatapfelkerne  
 1 TL mittelscharfen Senf  
 150 ml Sonnenblumenöl

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Zitronensaft, Senf und Granatapfelkerne in einen hohen Messbecher geben. Nun mit dem Pürierstab Granatapfel unter das Eigelb pürieren. In einem dünnen Strahl langsam das Öl in den Becher laufen lassen, während der Pürierstab eingeschaltet ist. So lange Öl eingießen bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

### Für den Wintersalat:

100 g Feldsalat  
 2 Radieschen  
 ½ Schalotte  
 1 TL Zitrone  
 1 TL Feigensenf  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 3 Blätter Estragon  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trocken tupfen. Radieschen waschen und hobeln. Schalotte abziehen, sehr fein schneiden und Petersilie und Estragon fein hacken. Aus den restlichen Zutaten eine feine Vinaigrette anrühren.

**Für das pochierte Ei:** Einen kleinen Topf mit etwa 1 Liter Wasser füllen und Weißweinessig und Salz hinzugeben. Wasser aufkochen und es dann nur noch simmern lassen. Die beiden Wachteleier mit einem scharfen Messer öffnen und in je eine Espressotasse gleiten lassen. Nun mit einem Kochlöffel einen leichten Strudel erzeugen und kurz nacheinander ein Wachtelei in das Wasser gleiten lassen. Etwa eine Minute ziehen lassen und danach mit einer Schaumkelle in eine Schüssel mit warmen Wasser legen, bis sie serviert werden.

**Für die Garnitur:** Blüten als Garnitur verwenden.  
Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.



Thomas Golüke

## Rücken vom Feldhasen mit Dattel-Nuss-Topping, Brombeer-Portweinsauce, Chili-Vanille-Spitzkohl und Grapefruit

Zutaten für zwei Personen

### Für den Chili-Vanille-Spitzkohl:

½ Spitzkohl  
½ Schalotte  
½ rote Chilischote  
½ Vanilleschote  
100 ml Sahne  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden.

Chilischote fein hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und mit der Schote zur Butter geben. Fein gehackte Chilischote hinzugeben. Kohl hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Sahne angießen, salzen und ca. 7-10 Minuten kochen.

### Für den Hasenrücken:

2 Wildhasenrücken  
1 EL Butterschmalz  
2 Wacholderbeeren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hasenrücken zuputzen. In einer Pfanne Butterschmalz mit zerdrückten Wacholderbeeren erhitzen. Hasenrücken einlegen, ca. 3 Minuten sanft braten. Wenden und weitere 3 Minuten braten. Deckel auf die Pfanne legen, Pfanne von der Hitze nehmen und im Backofen ca. 8-10 Minuten ziehen lassen. Hasenrücken salzen und pfeffern.

### Für das Dattel-Nuss-Topping:

2 Datteln  
1 EL Haselnüsse, ohne Schale  
2 EL Walnüsse

Nüsse hacken und in einer Pfanne rösten. Datteln entkernen, klein schneiden. Nüsse und Datteln in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

### Für die Sauce:

75 g Brombeeren  
1 Schalotte  
10 g Butter  
1 TL gesalzene Butter  
100 ml Portwein  
400 ml Wildfond  
1,5 EL Brombeerkonfitüre  
½ Vanilleschote  
10 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl-Butter aus Mehl und 10 g Butter herstellen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Gesalzene Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Portwein ablöschen und diesen ca. 3 Minuten einköcheln lassen. Brombeerkonfitüre, Wildfond und Vanilleschote hinzufügen und alles auf die gewünschte Stärke einreduzieren lassen. Mit Mehl-Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brombeeren unterheben und den Topf vom Herd ziehen.

### Für die Grapefruit:

2 Grapefruits  
50 g Gelierzucker

Grapefruit so dick schälen, dass die Haut vom Fruchtfleisch entfernt wird. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, so dass man Filets erhält. Saft dabei auffangen, ggfs. weitere Grapefruit ausdrücken. Saft mit Gelierzucker aufkochen, Grapefruits einlegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.