

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. April 2021** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Daniel Dohr

Seeteufelfilet mit Spinat, Kartoffel-Selleriepüree und Beurre blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

1 Seeteufelfilet, ca. 400 g, ohne Haut
 4 Kirschtomaten
 1 Zitrone
 1 Zweig Rosmarin
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet waschen, trockentupfen, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter anbraten. Tomaten waschen und trockentupfen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit der Tomate mit in die Pfanne geben. Einige Tomaten für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und auch in die Pfanne geben.



Laut WWF sollte der Seeteufel nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Sollten Sie unbedingt Seeteufel zubereiten wollen, achten Sie darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Island (Va)** stammt und mit **Grundlangleinen, Bodenstellnetzen** und **Grundscherbrettnetzen** gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa)**, die mit Bodenstellnetzen gefangen werden.

Auf Seeteufel, die aus dem **restlichen Nordatlantik** (außer eben aus Va, VIIIc und IXa) oder aus dem Fanggebiet **FAO 37 Mittelmeer** stammen und mit **Grundscherbrettnetzen, Baumkurren, Grundlangleinen** und **Bodenstellnetzen** gefangen werden, sollten Sie unbedingt verzichten!

Für den Spinat:

300 g frischer Blattspinat
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Crème fraîche
 100 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in Olivenöl anrösten. Blattspinat hinzugeben, nach 2 Minuten mit einem Schuss Fond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche abschmecken.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 100 g Butter
 150 ml Sahne
 1 Schuss trockener Weißwein
 Muskatnuss, zum Reiben

Schalotte abziehen, fein Würfel und in der Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Sahne auffüllen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Reduzieren lassen. Nachdem die Sauce etwas einreduziert ist, mit dem Mixstab glatt mixen.

Für das Püree:
200 g Kartoffeln
200 g Sellerie
50 g Butterflocken
100 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aufgrund der geringen Zeit kommt dieser Arbeitsschritt zuerst.
Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln und Sellerie schälen, in kleine 1 cm Würfel schneiden und zusammen in Salzwasser kochen.
Nach ca. 15 Minuten Kartoffeln und Sellerie abgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne und Butter hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen.

Das Püree zuerst in einer Ringform mittig auf dem Teller verteilen. Darauf den Spinat geben und darauf wiederum den Seeteufel. Buerre blanc aufschäumen und auf dem Teller verteilen. Das Gericht mit Tomaten garniert servieren.



Tina Rass

Ceviche vom Bachsaibling mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

¼ rote Chili
1 Limette
2 Orangen
1 Passionsfrucht
15 g Olivenöl
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Eiswürfel

Die Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Orangen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auslösen. Chili mit Orangensaft, Olivenöl, Limettensaft und Passionsfruchtfleisch verrühren. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Im Kühlschrank auf Eis kalt stellen.

Für die Ceviche:

200 g Bachsaiblingsfilet, ohne Haut
20 g Fenchel mit Grün
15 g Frühlingszwiebeln
100 g gelbe Pflaumen
(alternativ Nektarinen oder Mango)
1 Limette
20 g Macadamianusskerne
1 Schuss weiße Sojasauce
1 Prise Piment d'Espelette
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle
Eiswürfel

Saiblingfilets waschen, trockentupfen und mit einer Pinzette Gräten aus den Filets ziehen. Filets schräg in feine Scheiben schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Zesten runterschneiden. Saiblingfilets mit weißer Sojasauce, einem Spritzer Limettensaft, Limettenzesten, Salz und Piment würzen und in eine flache Schale auf Eis in den Kühlschrank stellen. Fenchelstängel mit Grün und Wurzelansatz abschneiden, waschen, trockentupfen und die Hälfte des Grüns fein hacken. Knollen längs in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, ebenfalls in Eiswasser legen. Pflaumen halbieren, entsteinen und vierteln. Fischstreifen, Pflaumen, Fenchel und Frühlingszwiebeln vorsichtig mit der Marinade (von oben) vermengen und evtl. nachwürzen. Macadamianusskerne zerkleinern und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ceviche mit den gerösteten Macadamianüssen und Koriander garnieren.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem **Bio Label (Aquakultur)** sowie mit dem **ASC Label (Aquakultur)** gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für das Brot:

40 g Sesam
160 ml Milch
50 ml flüssige Butter
3 EL neutrales Öl
300 g Weizenmehl (405)
1 TL Backpulver
½ TL Zucker
1-2 TL Salz

Mehl mit Backpulver, Sesam, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und alles einem glatten Teig kneten. Teig in 4 Portionen teilen und diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte zu runden Fladen ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je einen Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Krieger

Zweierlei Tatar von Saibling und Avocado mit Limettensauce und Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Avocado-Tatar:
 2 reife Avocados
 1 rote Chilischote
 1 kleine Schalotte
 1 Limette
 2 Zweige Koriander
 Etwas Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Avocado, Schalotte, Koriander und Chilischote mit etwas Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für das Saiblings-Tatar:
 2 Saiblingfilets, ohne Haut
 1 Limette
 1 kleiner fester saurer Apfel
 1 kleines Stück Ingwer
 Etwas Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Saibling, Ingwer und Apfel miteinander vermengen und Öl hinzugeben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Tatar mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Anrichten mit Limettensaft verfeinern.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem **Bio Label (Aquakultur)** sowie mit dem **ASC Label (Aquakultur)** gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für das Brot:
 1 Baguette
 2 Knoblauchzehen
 Butter, zum Rösten
 Olivenöl, zum Beträufeln

Ciabatta in kräftige Scheiben schneiden und mit Butter in der Pfanne rösten. Knoblauchzehe in der Hälfte durchschneiden und mit der offenen Seite über das geröstete Ciabattabrot streichen. Mit Olivenöl beträufeln.

Für die Sauce:
 1 Schalotte
 1 Limette
 ½ Zitrone
 2 EL Butter
 80 ml Sahne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in Butter dünsten. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben und zur Seite stellen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Schalotte mit Sahne ablöschen, Limettenschale und Zitronensaft hinzugeben und alles einkochen lassen. Mit einem Stück Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse putzen. Limette waschen, trockentupfen und Schale
3 EL ausgelöste Granatapfelkerne runterschneiden.
1 Limette
1 Kresse-Beet

Tatare im Ring anrichten, Sauce mit auf den Teller geben, ein
Knoblauchbrot mit auf den Teller geben und das Gericht mit Kresse,
Limettenscheiben und Granatapfelkernen garniert servieren.



Lisa Franz

Lachsforellentatar mit fruchtigem Salat und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

- 100 g Lachsforellenfilet (ohne Haut)
- 1 kleine Chilischote
- 2 Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 3 Zweige Minze
- 3 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet waschen, trockentupfen und mit einem Messer ganz fein schneiden. Minze und Koriander vom Stiel befreien, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Würfelchen schneiden. Limetten halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Ingwer schälen und raspeln. Fisch, Minze, Koriander und Chili in Schüssel geben und mit Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen. Abschmecken und ggfs. nachwürzen. Die fertige Masse in einem Servierring anrichten.



An ein richtig gutes Fisch-Tatar gehört eigentlich kaum bis gar keine Säure, da der Fisch sonst grau bzw. weißlich wird. Gut kann man stattdessen mit Limetten- oder Zitronenabrieb und einem guten Olivenöl arbeiten.



Laut WWF sollten Sie auf Lachsforellen zurückgreifen, die **aus der Zucht aus Finnland (Zucht, offene Netzgehege) oder Dänemark (Zucht, Kreislaufsysteme)** stammen. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf Zertifizierungen des **ASC** und **Naturland**.

Für den Salat:

- 50 g Babyleaf Salat
- ¼ rohe rote Bete
- ½ rote Zwiebel
- ½ Orange
- 10 g Schafskäse

Salat waschen, trockentupfen und in eine passende Schale geben. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Rote Bete, schälen und raspeln. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Teil der Schale über den Salat geben. Orange schälen und filetieren.

Salat, Zwiebel und Rote Bete mit dem Dressing (siehe unten) vermengen. Schafskäse erst kurz vor dem Servieren über den Salat bröseln.

Für das Dressing:

- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft mit Honig, Senf, Öl und Essig mischen und kurz vor dem Servieren mit der Salatmenge vermengen.

Für die Guacamole:

- ½ Avocado
- 1 Zitrone
- 1 EL Frischkäse
- 2 Zweige Minze
- 2 Zweige Koriander

Avocado-Fleisch auslösen und in einen Messbecher geben. Minze und Koriander inklusive Stiel abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und ebenso in den Messbecher geben. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale raspeln und über die Avocado-Kräuter-Masse geben. Zitrone danach halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und

Salz, aus der Mühle Frischkäse hinzugegeben. Das Gemisch mit einem Stabmixer fein
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle pürieren. Pfeffern und Salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Steffen

Topinambur-Stampf mit Garnele, Minz-Salsa und zitroniger Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

300 g Topinambur
100 ml Sahne
200 ml Geflügelfond
Essig, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Topinambur schälen und würfeln. In Fond und Sahne weichkochen. Stampfen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und ggfs. ein paar Tropfen Essig abschmecken.

Für die Garnelen mit Sauce:

2 Riesengarnelen, mit Schale und Kopf
2 Schalotten
1 Zitrone
1 Stück kalte Butter
Weißwein, zum Ablöschen
Französischer Wermut, zum Ablöschen
Fleur de Sel
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, trockentupfen und Zesten abreiben. Garnelen vom Kopf befreien, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen. Schalotten abziehen, fein hacken und mit den Garnelenschalen im Topf anschwitzen. Mit Wermut und etwas Weißwein löschen. Reduzieren. Flüssigkeit abseihen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken. Mit kalter Butter montieren.

Kurz vor dem Servieren Garnelen von beiden Seiten kurz in Öl braten und mit Fleur de Sel salzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der **Bio-Aquakultur** oder aus der Zucht der **Zero-Input Systeme** aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Salsa:

1 Zitrone
1 Schuss Geflügelfond
1 Schuss Olivenöl
3 Zweige Minze
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle

Minze, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit etwas Fond und Olivenöl glattrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Salsa mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Ein paar Pistazien
Erbsenkresse
Salz, aus der Mühle

Pistazien hacken und in der Pfanne anrösten. Leicht salzen und über den Stampf streuen. Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.