▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2021 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner

Steve Brauer

Käpt‘ns Tiefsee-Eintopf mit geröstetem Baguette und Matrosen-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Fond:
1 kg Edelfisch-Karkassen
1 Handvoll Schalentier-Karkassen
2 Karotten
2 Stangen Lauch
1 Schuss Sambuca
400 ml Riesling
1 g Safran
4 Sternanis
2 Lorbeerblätter
Olivenöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
2 EL Pfefferkörner

Die Karotten schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Lauch putzen, ggfs. vom Strunk befreien und auch klein schneiden. Lauch und Karotten in Öl anschwitzen und danach die Karkassen hinzugeben. Alles leicht anschwitzen lassen. Salz nach Belieben dazugeben. Mit Sambuca flambieren. Mit Riesling ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen. Sternanis, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazugeben, sowie 400 ml Wasser und Safran. Ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Handtuch abseihen.

Für die Einlage:
10 Miesmuscheln
8 küchenfertige Black Tiger Garnelen
300 g Skrei Loins, ohne Haut
6 kleine Kartoffeln
2 Karotten
1 Lauch
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
1 Spritzer Sambuca
2 Zweige Basilikum
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Schnittlauch
0,5 g Safran
Olivenöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Kartoffeln waschen, trockentupfen und klein schneiden. Karotten schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Lauch putzen, ggfs. vom Strunk befreien und auch klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf in Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, dann den Fond von oben hinzugeben. Kartoffeln, Lauch und Karotte hinzugeben. Aufkochen lassen. Mit Sambuca und Safran würzen. Garnelen und Fisch waschen und trockentupfen. Garnelen, Fisch und Muscheln dazugeben und alles ca. 6 Minuten leicht ziehen lassen. Basilikum, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, hacken, jeweils 1 EL auffangen und dazugeben.

PROFI TIPP

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 das Baguette:
4 Scheiben Baguette
Olivenöl, zum Rösten

Baguette-Scheiben in Olivenöl rösten.

Für die Mayonnaise:
3 Eier (Eigelbe)
1 Knoblauchzehe
1 Schuss Olivenöl
0,25 g Safran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Cayennepfeffer

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eigelbe mit Knoblauch, Safran, Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer mit einem Pürierstab mixen und nach und nach Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt

Saiblings-Tatar mit Rösti, Gurkennudeln und Apfel-Meerrettich-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
200 g frisches Saiblingsfilet, ohne Haut und Gräten
1 TL Kaviar vom Bachsaibling
2 Frühlingszwiebeln
1 Apfel
1 Limette
1 TL Honigsenf
1 TL Gin
2 EL Olivenöl
1 Beet Gartenkresse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Saibling waschen, trockentupfen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Kresse putzen und ebenfalls fein hacken. Fisch, Zwiebeln, Apfel und Kresse mit Gin, Honigsenf und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limette würzen. Tatar mit Kaviar garnieren.

Schneidet man das Tatar sehr klein, muss man immer mit der Säure aufpassen, da der Garpunkt schneller erreicht ist. Schneidet man den Fisch in größere Stücke, stellt man den Fisch mehr in den Vordergrund und hat eine ganz andere Beiß-Struktur.

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 die Nudeln:
1 Gurke
1 Zitrone
50 g Naturjoghurt
50 g Crème Fraîche
½ Bund Dill
Ein paar Chilifäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 1-2 EL Saft auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gurke waschen, trockentupfen und mit einem Spiralschneider zu Gurken-Spaghetti verarbeiten. Spaghetti salzen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. In einer großen Schüssel Naturjoghurt, Zitronensaft und Dill vermischen. Mit Salz, Chilifäden und Pfeffer abschmecken. Gurken-Spaghetti unterheben und alles eventuell noch einmal abschmecken.

Für die Rösti:
100 g festkochende Kartoffeln
100 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
100 g Butterschmalz, zum Braten
50 ml neutrales Öl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln. Kartoffelstreifen mit etwas Salz würzen und stehen lassen, damit sie Wasser verlieren. Ausdrücken und nochmal mit Salz und Muskatnuss würzen. Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelstreifen hineingeben, gleichmäßig verteilen und etwas andrücken. Rösti bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun anbraten. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls langsam goldbraun

anbraten. Eventuell nochmal 1-2 EL Öl hinzufügen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Rösti damit fertigbraten.

Für die Creme:
1 Stück Meerrettich
1 Apfel
1 Zitrone
200 g Crème fraîche
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Meerrettich schälen und raspeln. Apfelstücke mixen, daraufhin geriebenen Meerrettich und Crème Fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilian van Daalen

Kürbissuppe mit Ingwer-Crème-fraîche, gerösteten Kürbiskernen und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:
1 Hokkaido-Kürbis
1 rote Zwiebel
2 Orangen
1 TL Akazienhonig
1 EL Garam Masala
750 ml Gemüsefond
Butterschmalz, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Szechuan-Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und auch grob schneiden. Kürbis und Zwiebeln kräftig in Butterschmalz anbraten, etwas Akazienhonig beigeben und kurz karamellisieren lassen. Orangen halbieren, auspressen und Kürbis mit Orangensaft ablöschen. Fond aufgießen und köcheln lassen. Mit Garam Masala abschmecken. Nach der Garzeit alles mit einem Zauberstab fein mixen und je nach Konsistenz noch etwas verdünnen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ingwer-Crème-fraîche:
1 Zitrone
1 Knolle Ingwer
150 g Crème fraîche
Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe reiben. Mit Crème fraîche und Salz vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Crème fraîche mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Brot:
1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam
100 g Naturjoghurt
Etwas Olivenöl
100-200 g Mehl
1 TL Backpulver
Salz, aus der Mühle

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Jogurt dazugeben. Masse auf einer bemehlten Fläche zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in zwei Ballen Formen und mit dem Nudelholz ausrollen.

Eine Pfanne mit Öl bepinseln und heiß werden lassen. Fladen einlegen und knusprig braun backen. Wenden und gleichfalls braun ausbacken. Fladen im Sesam wenden und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten fertig backen.

Für die Garnitur:
Kürbiskerne
Kürbiskernöl

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kürbissuppe in eine Schale füllen, mit einem Klacks Ingwer-Crème-fraîche, den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl anrichten. Fladen beilegen. Das Gericht servieren.

Sandi Elayan

Gebratene Jakobsmuscheln mit Avocado, grünem Apfel und Mango-Pinienkern-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado und den Apfel:
200 g Avocado
1 Apfel
1 Limette
1 Stück Ingwer
Etwas grüne Chilisauce
50 ml Traubenkernöl
Etwas Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und würfeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und auch fein würfeln. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel- und Avocado-Würfel mit Limettensaft und Traubenkernöl marinieren. Ingwer schälen und reiben. Alles mit Chilisauce, Pfeffer, Salz und Ingwer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:
6 große, ausgelöste Jakobsmuscheln
100 g Butter
50 ml Sonnenblumenöl
1 Zweig Thymian
Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus der Butter Nussbutter herstellen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und halbieren, sodass zwei dicke Scheiben entstehen. Jakobsmuschel-Scheiben leicht salzen und pfeffern, mit etwas geklärter Nussbutter bepinseln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Jakobsmuscheln bei starker Hitze in einer beschichteten Pfanne mit Sonnenblumenöl und dem Thymianzweig von beiden Seiten etwa 20 Sekunden knusprig anbraten.

Wenn Sie eine Jakobsmuschel von außen knusprig braten oder sie mit einem Teig o.ä. belegen wollen, ist es von Vorteil, wenn Sie die Muscheln mit einer Farce bestreichen, weil dies als Klebstoff dient.

Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem restlichen Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetzen gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für die Salsa:
10 reife Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 rote, milde Chilischote
½ reife Mango
1 Limette
60 g Pinienkerne
1 TL Lavendelhonig
Etwas rote Chilisauce
30 ml Apfelessig
100 ml fruchtiges Olivenöl
1 Zweig Koriander
Gemahlene Korianderkörner
Meersalz

Mango schälen und fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zur den Mango-Würfeln geben. Tomaten abziehen, entkernen und fein würfeln. 2 Teelöffel der Tomate zur Mango geben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 1 Teelöffel davon zur Mango geben. Mit Apfelessig, Limettensaft, Olivenöl, Lavendelhonig, Salz, Pfeffer, den gemahlenen Korianderkörnern, Chili, Chilisauce und Knoblauch pikant abschmecken.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:
½ Bund frischer Koriander
½ Bund frischer Estragon

Koriander und Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Von dem Avocado-Apfel-Ragout mit zwei Löffeln Nocken formen und jeweils drei Nocken auf einen Teller setzen. Die gebratenen Jakobsmuscheln danebenlegen. Mango-Pinienkern-Salsa ringsum verteilen und mit Koriander- und Estragonblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Pötsch

Marinierter Lauch mit Senf-Mayonnaise und Nuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Lauch:
4 Stangen Lauch
1 TL Ahornsirup
1 TL Honig
3 EL milder Weißweinessig
2 Stiele Petersilie
3 EL grobes Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Den Lauch waschen, trockentupfen, putzen, vom Strunk befreien, halbieren und in einem großen Topf mit Meersalz und Wasser 10 Minuten kochen. Lauch vorsichtig aus dem Wasser heben, in eiskaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Herausnehmen und abtropfen (er muss recht trocken sein).

Für die Marinade Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Ahornsirup und Essig mischen. Lauch in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und damit marinieren.

Für die Mayonnaise:
1 Ei (M)
1 EL Dijonsenf
2 EL Weißweinessig
80-100 ml neutrales Öl
70 ml Haselnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf, Essig, Salz und Pfeffer in einem schlanken Rührbecher mit einem Pürierstab durchmixen. Öle langsam unter ständigem Mixen nach und nach einfließen lassen. Mayonnaise abschmecken.

Für den Crunch:
2 EL Haselnusskerne
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Nüsse hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Haselnüsse darin goldgelb rösten und mit Salz würzen.

Mayonnaise kreisrund auf dem Teller verstreichen. Die marinierten Lauchstücke mittig draufsetzen, mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und das Gericht auf Tellern angerichtet servieren.