

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Mai 2023**▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Lukas Ritzka-Cole

**Konfierter Skrei mit Zitrus-Beurre-blanc, Gemüse-Tatar
und Julienne**

Zutaten für zwei Personen

Für die Zitrus-Beurre-blanc:

- 1 kleine Schalotte
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 Limette, davon Saft
- 1 Orange, davon Saft
- 100 ml Sahne
- 125 g Butter
- 50 ml Weißwein, Riesling
- 25 ml Yuzu-Saft
- ½ TL eingelegte Kapern
- ½ TL Senfsaat
- 2 Wacholderbeeren
- 50 g Zucker

Den Zucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Zitrone auspressen. Karamellisierten Zucker mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Limetten und Orangen ebenfalls auspressen und zusammen mit dem Yuzu-Saft hinzugeben. Schalotte abziehen und sehr fein schneiden, ebenfalls mit in den Sud geben. Kapern, Senfsaat und Wacholderbeeren hinzufügen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Sahne aufgießen, eiskalte Butter hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Skrei:

- 200 g Skrei Loin, ohne Haut
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 500 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl im Topf erhitzen. Skrei in eine Auflaufform legen und mit dem warmen Olivenöl auffüllen, bis der Fisch fast vollständig bedeckt ist. Knoblauch andrücken und mit übrigen Kräutern dazugeben. Skrei bei 60 Grad ca. 25 Minuten im Öl garziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten Fischfilets mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Für die Julienne:

1 Stange Lauch
1 Möhre
2 Schalotten
1 Zitrone, davon Abrieb
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen, Schalotten abziehen und mit dem Lauch in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl, Pfeffer und Salz anschwitzen und beseitigen. Mit Zitronenzesten abschmecken.

Für das Gemüse-Tatar:

2 Avocados
1 rote Paprika
1 Mango
2 Maracujas
1 Salatgurke
5 Cocktailtomaten
2 Schalotten
2 Limetten, davon Saft
1 Chilischote
1 Bund Koriander
50 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Avocado sowie Paprika, Mango, Gurke, Chili und Tomaten entkernen und gleichmäßig würfeln. Koriander hacken.

Maracuja auslöffeln und von der zweiten Avocado die Hälfte ebenfalls würfeln (die andere Hälfte anderweitig verwenden). Maracuja und Avocado mit ausgepresstem Limettensaft, Olivenöl, Pfeffer und Salz mit dem Pürierstab mixen und die Gemüsewürfel und Mangowürfel damit marinieren. $\frac{3}{4}$ des Korianders klein schneiden und unterheben, den Rest für die Garnitur aufbewahren. Tatar im Servierring anrichten. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie "Tekka" Neßlinger

Entrecôte mit Barbecue-Pesto und tomatisierten Kritharaki

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Entrecôte aus dem Roastbeef mit
Fettdeckel, ca. 350 g
Salzflocken, zum Würzen

Den Backofen auf 55 Grad vorheizen.

Fleisch je Stück mit einem Bogen Backpapier fest und stramm einpacken. Auf dem Küchenbrett für ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Grillpfanne aufheizen. Fleisch vorsichtig auspacken und zunächst für ca. 1 Minute die Fettseite gut in der Pfanne anrösten.

Fleisch für 90 Sekunden bei hoher Hitze anbraten. Fleisch um 180 Grad drehen und ca. 1 Minute anbraten. Fleisch in der Pfanne wenden und die Prozedur wiederholen, sodass ein schönes Muster entsteht.

Sofort aus der Pfanne nehmen und erneut in Papier stramm einpacken, mit dem Schneidebrett zurück in den Backofen geben und bei 52-54 Grad ruhen lassen. Am Ende das Fleisch mit Salzflocken bestreuen.

Für die Kritharaki:

350 g Kritharaki-Nudeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
500 g stückige Tomaten aus der Dose
500 ml Tomaten-Gemüsesaft
1 Bund Basilikum
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Rosmarin
1 EL getrockneter Basilikum
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In einer hohen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, bis die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind. Dosentomaten, Tomatensaft, 300-500 ml Wasser sowie ein Teelöffel Salz dazugeben und noch vor dem Kochen die Nudeln in die Tomatensaue geben. Restliches Wasser ggf. während des Kochvorgangs dazugeben. Zwischendurch immer mal umrühren und nur zum Schluss einen Deckel aufsetzen, sodass die Tomatennudeln nicht zu trocken werden. Je nach Garzeit der Nudeln diese im Topf 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Temperatur ziehen lassen und mit Thymian, Rosmarin, Basilikum und weißem Pfeffer abschmecken. Frischen Basilikum waschen, zupfen und in Streifen schneiden.

Für das Pesto:

1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
6 getrocknete Tomaten
4-6 EL Tomatensauce, von oben
4 Zweige Basilikum
1-2 TL milde Rauchpaprika
3-4 EL Olivenöl
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch in die Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, geben und anbraten.

Basilikum abbrausen. Tomaten und Basilikum in den Multi-Zerkleinerer geben. Danach mit in die Pfanne geben und mit Rauchpaprika und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Olivenöl dazugeben und mit etwas Tomatensauce von oben ablöschen, ggf. etwas Wasser dazugeben.

Für die Garnitur:

ca. 100 g Parmesan
1 Zweig Basilikum

Parmesan reiben. Basilikum in Streifen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Basilikum garnieren und servieren.



Martin Schwendner

Schweinefilet mit Kräuterhaube, Karotten-Risotto und geschäumter Schnittlauchsauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risott-Reis, Carnaroli
 4 mittelgroße Karotten
 2 Schalotten
 100 g Parmesan
 80 g Butter
 200 ml trockener Weißwein
 1,1 L Gemüsefond
 100 ml Karottensaft
 50 g Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser für 15 Minuten bissfest kochen. Dann die Hälfte der gegarten Karotten zusammen mit 100 ml Gemüsefond und dem Karottensaft fein pürieren. Die andere Hälfte beiseite warm stellen.

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter glasig dünsten.

Risotto-Reis zu den Schalotten geben, kurz mit andünsten und dann alles mit dem Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen.

Nun nach und nach mit einer Schöpfkelle den restlichen, bereits in einem Topf erwärmten Gemüsefond zugeben und das Risotto unter Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis den Fond fast vollständig aufgenommen hat. Parmesan reiben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis diese leicht Farbe genommen haben.

Karottencreme und die restlichen Karottenwürfel zum Risotto geben und unterheben. Dann die Butter und den geriebenen Parmesan in das Risotto geben und alles gut unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet
 60 g zimmerwarme Butter
 1 Ei
 4 Zweige Rosmarin
 4 Zweige Thymian
 4 Zweige glatte Petersilie
 70 g Paniermehl
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, etwas Rosmarin und Thymian zum Garnieren zurücklassen. Von den übrigen Kräutern Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Die zimmerwarme Butter mit dem Paniermehl, den Kräutern, Salz, Pfeffer und einem Eigelb vermengen. Eine Rolle daraus formen und derweil kühl stellen.

Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl ringsum anbraten.

Die angebratenen Schweinemedallions in eine Auflaufform geben und die Kräuterhauben-Masse mit einem Messer in Scheiben schneiden und auf die Medaillons geben. Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für 10 Minuten garen, die letzten 5 Minuten die Medaillons bei 230 Grad Grillfunktion fertig backen.

Für die Sauce: Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Gemüfefond zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2 Schalotten
50 g Butter
200 ml Sahne
100 ml Weißwein
100 ml Gemüfefond
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Petersilie als Garnitur verwenden.
1 Zweig glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit ein paar Blättern Petersilie garnieren und servieren.



Angela Schuett

Labskaus mit Matjesfilet, Spiegelei, Meerrettich-Sauce und Speck-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Labskaus:

500 g festkochende Kartoffeln
 300 g Corned Beef
 3-4 vorgekochte Knollen Rote Bete
 100 ml Rote-Bete-Saft
 250 g Cornichons
 100 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser garkochen. Corned Beef in grobe Würfel schneiden, Cornichons und Rote Bete sehr klein würfeln (einige Chornichons und rote Bete für die Deko ungeschnitten zurücklegen). Kartoffeln abgießen und das Kochwasser auffangen. Corned Beef zu den Kartoffeln geben und zu einem Stampf verarbeiten. $\frac{3}{4}$ der Butter einrühren. Evtl. mit etwas Kochwasser „geschmeidiger“ machen. Geschnittene Cornichons und Rote Bete unterrühren und mit einem großzügigem Klecks Butter, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Rote-Bete-Saft „nachfärben“

Für die Sauce:

2 Schalotten
 2 EL Sahnemeerrettich, aus dem Glas
 100 g Sahne
 1 EL eiskalte Butter
 100 ml Aquavit
 150 ml Gemüsefond
 Neutrales Öl, zum Braten

Schalotten abziehen, kleinschneiden, in neutralem Öl anschwitzen und mit dem Aquavit ablöschen. Sahnemeerrettich, Fond und Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Durch ein Sieb streichen und mit eiskalter Butter binden.

Für den Matjes und das Spiegelei:

2 Matjesfilets
 250 ml Buttermilch
 2 kleine Eier

Matjesfilets in Buttermilch einlegen, danach herausnehmen und in schmale Streifen schneiden. Eier in einer beschichteten Pfanne zu Spiegeleiern braten.



Laut WWF sind **Heringe bzw. Matjesfilets** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA, Ringwaden

Für den Speck-Chip:

4 Scheiben Bacon

Bacon auf Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen knusprig werden lassen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill

Dill zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rolf Häßler

Provenzalisches Huhn mit Reis und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Huhn:

2 Hähnchenbrüste
2 Knoblauchzehen
400 g feines Tomatenfruchtfleisch
1 Marokkanische Salzzitrone
1 TL Kapern in grobem Meersalz
250 g Sahne
250 g Crème fraîche
60 ml Wermut
1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian
Getrocknete Kräuter der Provence, zum Würzen
2 TL süßes Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzen Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

250 g Parboiled Reis
1 Zitrone, davon Abrieb
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Für den Tomatensalat:

3 Strauchtomaten
2 rote Zwiebeln
1 TL mittelscharfer Senf
2 TL heller Balsamicoessig
1 Bund krause Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und hacken. Hähnchenbrüste waschen, trocknen und in Tranchen schneiden. Kurz und scharf in Öl anbraten und mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenfruchtfleisch, Knoblauch und Wermut dazugeben und 20 Minuten schmoren lassen. Mit allen Gewürzen abschmecken. Sahne und Crème fraîche unterrühren, kurz einköcheln lassen. Mit Zitronenspalten und Kapern garnieren. Rosmarin und Thymian hacken und zum Schluss drüberstreuen.

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis gar kochen. Butter unterrühren. Mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Tomaten klein schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken und alles zu einem Salat vermengen. Ein Dressing aus Essig, Öl und Senf anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Tomatensalat vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Möllemann

Linguine Alfredo mit Arrabbiata-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Linguine:

200 g Semola
2 Eier
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 25 ml Wasser in eine Schüssel geben und verkneten. In Folie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend mit der Nudelmaschine und dem Linguine-Aufsatz zu Linguine verarbeiten. In kochendes Salzwasser geben und al dente kochen.

Für die Arrabbiata-Sauce:

60 g Kirschtomaten
150 g passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Chiliflocken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in einem Topf in Öl glasig dünsten. Passierte Tomaten und Chiliflocken zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zimt, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen. Sauce in etwa 10 Minuten sämig einköcheln. Danach die Tomaten würfeln und dazugeben. Chili entkernen, hacken und dazugeben.

Für die Sahnesauce (Alfredo):

50 g Schlagsahne
50 g Joghurt
60 g Pecorino
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne zerlassen. Schlagsahne hinzugeben und sämig einkochen lassen. Die Hälfte vom Käse raspeln und hinzufügen. Gekochte Nudeln in die Pfanne zur Sauce geben und unterheben. Danach Joghurt unterrühren und die Pasta mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Linguine Alfredo mit der Arrabbiata Sauce anrichten und mit übrigem Pecorino bestreuen.

Für die Garnitur:

½ Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Pinienkerne
1 EL eingelegte Kapern

Kräuter hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern, Kapern und Pinienkernen garnieren und servieren.