

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Mai 2023**▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Lukas Ritzka-Cole

Zweierlei Blumenkohl mit Orangensauce, gebratener Jakobsmuschel und Zartbitter-Ganache

Zutaten für zwei Personen

Für die Ganache:

100 g Zartbitterschokolade, mind. 50 % Kakao
 1 Orange, davon Abrieb
 50 g eiskalte Butter
 1 EL Orangenlikör
 2 EL Haselnussöl

Die Schokolade mit einem Messer fein hacken und die Butter in Würfel schneiden. Beides zusammen mit einer Messerspitze abgeriebener Orangenschale und dem Likör in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei mit einem Schneebesen ständig rühren. Sobald die Zutaten sich verbunden haben, die Schüssel aus dem Wasserbad heben und das Haselnussöl in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Die Schokoladencreme schnell in eine Form gießen und im Kühlschrank/Froster kaltstellen, bis die Masse leicht fest wird. Zum Schluss kleine Klekse der Schokoladenmasse auf dem Teller verteilen.

Für das Blumenkohlpuree:

300 g Blumenkohl
 100 ml Milch
 100 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 Prise Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen und den Kohl in Röschen teilen. Milch und Sahne in einem Topf aufkochen, 250 g Blumenkohl dazugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Kohl abgießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung auffangen. Mit dem Stabmixer Blumenkohl fein pürieren und mit so viel Milch-Sahne angießen, bis das Püree cremig wird. Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Blumenkohl:

1 Blumenkohl am Stück
 Mehl, zum Mehlieren
 Olivenöl, zum Braten

Blumenkohl in Scheiben schneiden, mehlieren und in Öl braten.

Für die Orangensauce:

5 Orangen, davon Saft
 1 Vanilleschote
 1 EL Zucker
 1 Prise Salz

Zucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Mit 200 ml ausgepresstem Orangensaft ablöschen und die Vanilleschote hinzufügen. Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Menge einkochen. Mit etwas Salz abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:
4 küchenfertige Jakobsmuscheln
50 g Butter
1 Zweig Thymian
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Danach salzen, pfeffern und in Öl scharf anbraten.
Zum Ende der Bratzeit Thymian und Butter in die Pfanne hinzugeben und die Muscheln mit dem Sud übergießen.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie "Tekka" Neßlinger

Gurken-Avocado-Tatar mit Kresse und geröstetem Sesam auf warmer Rote Bete mit Zitronen-Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

- ½ Salatgurke
- ½ Avocado
- ½ Zitrone, davon Saft & Abrieb
- ½ Beet Kresse
- 1 TL weißer Balsamico
- 1 TL Agavensirup
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sesam in eine kleine, beschichtete Pfanne geben und vorsichtig, nicht zu heiß, anrösten. Für die Garnitur zur Seite stellen.

Gurke gut waschen, in Streifen schälen, sodass ein Muster entsteht. Der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Gurke in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Avocadohälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte mit der Gabel zerdrücken. Zu den Gurken geben und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und vorsichtig verrühren.

Die Hälfte der Kresse schneiden und dazugeben, den Rest für die Garnitur zurücklegen.

Aus Olivenöl, Balsamico, Sirup, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, mit Gurke und Avocado vermengen und in ein feines Küchensieb geben, so dass überflüssige Feuchtigkeit auslaufen kann.

Für die Rote Bete:

- 2 Kugeln vorgegarte Rote Bete
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL dunkler Balsamico
- 1 EL Olivenöl
- Butter, zum Braten
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Butter leicht erhitzen.

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Rote Bete in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in der Pfanne glasig dünsten. Knoblauch und Thymianzweig dazugeben und kurz mit andünsten. Thymian aus der Pfanne nehmen.

Rote Bete in die Pfanne geben und gleichmäßig nachgaren.

Zwischendurch wenden. Mit Balsamico, Olivenöl sowie Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Garnelen:

- 4 küchenfertige Riesengarnelen
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 1 Zweig Thymian
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen ggf. entdarmen, sowie waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf einem Spieß jeweils zwei Garnelen in „Herzform“ aufspießen. Zitrone mit einer feinen Küchenreibe abreiben. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz andünsten. Zitronenabrieb hinzufügen.

Thymianzweig wieder entfernen. Hitze etwas reduzieren, Garnelen vorsichtig dazugeben und je Seite ca. 1 Minute anbraten.

In der Pfanne die Garnelen mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen, Temperatur weiter reduzieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Laut WWF wird die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten empfohlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit restlicher Kresse und geröstetem Sesam bestreuen und servieren.



Martin Schwendner

Pochiertes Ei auf Kartoffelrösti mit Blattspinat und süßer Dijonsenf-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelrösti:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Ei
Butterschmalz, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Kartoffeln mit der groben Seite einer Reibe raspeln und in eine Schüssel geben und dann die geraspelten Kartoffeln etwas ausdrücken.

Schalotte abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden und zu den Kartoffeln geben. Dann das Ei hinzugeben. Alles gut durchmengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mithilfe eines Löffels zu Rösti geformt in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen. Die fertigen Rösti im Ofen warmhalten.

Für die Sauce:

1 weiße mittelgroße Zwiebel
200 ml Sahne
50 g Butter
3 EL Dijon-Senf
2 EL süßer Senf
50 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Dijon Senf dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann mit Gemüsefond und Sahne aufgießen.

Alles einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze für 10 Minuten köcheln lassen. Sauce nun mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den süßen Senf unterrühren. Sauce mit dem Pürierstab noch einmal kräftig aufmixen.

Für den Blattspinat:

200 g junger Blattspinat
1 Schalotte
2 EL getrocknete Cranberrys
25 g Butter
50 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer

Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Schalotte abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Cranberrys und Weißwein zugeben und alles aufkochen. Spinat zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter leicht zusammengefallen sind.

Für das pochierte Ei:

4 kalte Eier, Größe L
6 EL Essigessenz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ca. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und den Essig hinzufügen.

Ei aufschlagen und in eine Tasse oder kleine Schüssel geben. Sobald das Wasser anfängt zu köcheln, die Hitze reduzieren. Mit einem Kochlöffel umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel erzeugt wird. Ei dann vorsichtig in das siedende Wasser geben. Durch den Wirbel ummantelt das stockende Eiweiß das Eigelb. Anschließend mit dem Rühren aufhören und das Ei etwa drei Minuten lang gar ziehen lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Schuett

Tatar von Lachs und Thunfisch mit Mayonnaise und Wachtelei auf Cedro-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar:

150 g Lachsfilet ohne Haut
2 Halme Schnittlauch
2 EL Olivenöl
Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lachsfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch hacken. Lachswürfel mit Olivenöl und 1 TL Schnittlauch mischen, danach salzen und pfeffern.



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

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für das Thunfisch-Tatar:

150 g Thunfischfilet ohne Haut
1 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Erdnussöl
1 TL Wasabipulver

Thunfisch in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Erdnussöl, Sojasauce und Wasabipulver mischen.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand April 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) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

Für das Cedro-Carpaccio:

1 Cedro-Zitrone
30 g Pinienkerne
1 Zweig Minze
2 EL Akazienhonig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cedro-Zitrone mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Etwas Saft der Zitrone vorher auspressen.

Öl, Honig, 2 EL Cedro-Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Cedro-Scheiben wie ein Carpaccio auf Tellern verteilen und mit der Honigmarinade beträufeln. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Minze garnieren.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 EL Weißweinessig
1 EL mittelscharfer Senf
1/4 TL Zucker
Agavendicksaft, zum Abschmecken
200 ml Pflanzenöl
Salz, zum Abschmecken

Ei, Senf, Zucker, Salz und Essig in einen hohen Becher geben. Öl angießen und mit dem Pürierstab währenddessen mixen. Mixer langsam nach oben ziehen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Für das Wachtelei und die Garnitur:

3 Wachteleier
1 Schuss Weißweinessig
3-5 Kapern
Stiefmütterchenblüten, zum Garnieren

Wachteleier in einem Topf mit kaltem Wasser und Essig bedecken. Wasser mit den Eiern zum Kochen bringen und sobald es kocht vom Herd nehmen. Gekochte Eier mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Wachtelei-Hälften und Stiefmütterchenblüten garnieren und servieren.



Rolf Häßler

"Strammer Lachs": Gebratenes Lachsfilet auf Toast mit Speck, Spiegelei, Avocadocreme und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocadocreme:

2 Avocados
1 Zitrone, davon Saft
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocados schälen, entkernen und zu einer Creme verarbeiten. Mit Honig, ausgepresstem Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den „Strammen Lachs“:

2 Lachsfilet mit Haut, à 125 g
4 Scheiben Frühstücksspeck
1 Ochsenerz-Tomate
1 Kopf Romanasalat
1 Marokkanische Salzzitrone
2 große, weiße Scheiben Toastbrot
2 Eier
50 g Frischkäse
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in Öl braten. Speck ebenfalls anbraten. Toastbrot in einer Pfanne bräunen, danach rund ausstechen. Die Eier in einer beschichteten Pfanne aufschlagen und zu Spiegeleiern braten. Die Tomate in Scheiben schneiden.

Zum Anrichten nun nacheinander von unten nach oben stapeln. Zuerst das Toastbrot auf den Teller legen und mit Frischkäse bestreichen. Mit Pfeffer bestreuen und 1-2 Salatblätter darauf legen. Den Speck auflegen und mit der Tomatenscheibe belegen. Anschließend mit der Avocadocreme bestreichen. Eine dünne Scheibe Salzzitrone darauf geben und einzelne Lamellen vom Lachs auseinanderziehen und darauf legen. Mit dem Spiegelei abschließen und mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

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

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für den Salat:

2 Orangen
2 Fenchelknollen
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen schälen und Filets ausschneiden. Fenchel waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit Orangen vermengen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.