

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2024 ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Merit Schwalm**

**Wolfbarsch mit Kräuter-Vinaigrette und karamellisierten Tomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die karamellierte Tomaten:**

- 1 Ochsenherztomate
- 2 EL brauner Zucker
- 2 TL Piment d`Espelette
- Olivenöl, zum Beträufeln
- ½ TL Salt Flakes
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden, zunächst kurz ins Gefrierfach geben und leicht anfrieren lassen. Anschließend in eine heiße Grillpfanne geben, mit Zucker bestreuen und Olivenöl darüber geben. Scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren mit Salt Flakes, Pfeffer und Piment d`Espelette würzen.

**Für die Kräutervinaigrette:**

- 2 Strauchtomaten
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Tomatenessig
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Estragon
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Zweig Kerbel
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL weißer Balsamico
- 2 TL Piment d`Espelette
- 2 TL Tellicherry-Pfeffer
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Dann in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Estragon, Basilikum und Kerbel hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Etwa die Hälfte der Kräuter als Garnitur zur Seite stellen. Apfel- und Tomatenessig, Balsamico, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz, gemörsertem Pfeffer und Piment d`Espelette abschmecken.

**Für den Wolfbarsch:**

- 1 Wolfbarschfilet à 250 g, mit Haut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 2 Prisen Piment d`Espelette
- 2 TL Tellicherry-Pfeffer
- Olivenöl, zum Braten
- ½ TL Salt Flakes
- Salz, aus der Mühle

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten leicht salzen. In Olivenöl etwa 3-5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken andrücken. Zusammen mit Thymian in die Fischpfanne geben und kurz mit anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze etwa 2-4 Minuten ziehen lassen. Mit Piment d`Espelette Salt Flakes und gemörsertem Pfeffer würzen. Portionieren.

Fisch auf den Ochsenherztomaten anrichten und die Kräuter-Vinaigrette darüber träufeln. Kräuter als Deko dazu geben.



Laut WWF ist beim Kauf von **Wolfsbarsch** darauf zu achten, dass er aus folgenden Fanggebieten kommt (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b). Fangmethode: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b) Fangmethode: Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze



**Dennis Kunze**

## **Semmelkrensuppe mit roh mariniertem Saibling und Croûtons**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Saibling:**

200 g Saiblingsfilet, mit Haut  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 1 Orange, Abrieb & Saft  
 4 Zweige Dill  
 10 g Wacholderbeeren  
 10 g Rosa Pfefferbeeren  
 2 TL braunen Zucker  
 3 g Pöckelsalz  
 3 g Meersalz  
 2 TL schwarze Pfefferkörner

Die Wacholderbeeren, Pfefferbeeren, Meersalz, Pöckelsalz und Pfeffer in einer Pfanne erwärmen und danach mörsern. Saibling gemeinsam mit Zitronen- und Orangenabrieb, Dill und dem Saft aus einer halben Zitrone und halben Orange und den gemörserten Gewürzen in einen Gefrierbeutel geben und 20 Minuten ziehen lassen. Wenn möglich, dann in warmem Wasser ziehen lassen (nicht heißer als 30 Grad). Anschließend den Fisch aus der Marinade nehmen, parieren und in Tranchen schneiden.

### **Für die Suppe:**

1 Wurzel Kren  
 1 Zwiebel  
 2 weiße Brötchen  
 50 g Butter  
 50 g Sauerrahm  
 100 ml Sahne  
 300 ml Milch  
 300 ml Gemüsefond  
 125 ml trockener Weißwein  
 ½ Bund Schnittlauch  
 5 Zweige Kerbel  
 ½ Beet Kresse  
 50 g getrocknetes Beifuß  
 50 g gerebeltes Bohnenkraut  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 2 TL Speisestärke  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, hacken und in Butter glasig anbraten, mit Weißwein ablöschen. Mit Fond aufgießen, etwas einkochen lassen und dann 200 ml Milch und die Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Außerdem Bohnenkraut und Beifuß einrühren. Kren fein reiben und dazugeben. Brötchen in 100 ml Milch einweichen und ausdrücken. Ein Brötchen klein zupfen und mit in die Suppe geben und alles pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz das zweite Brötchen hinzugeben und pürieren bis die Suppe sämig ist. Zum Schluss den Sauerrahm einrühren.

### **Für die Croûtons:**

1 Scheibe Schwarzbrot  
 1 Scheibe Graubrot  
 30 g Butter

Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Wenn nötig im Ofen rösten bis sie knusprig sind.

### **Für die Garnitur:**

30 g Forellenkaviar

Den Fisch auf einem tiefen Teller anrichten, mit den Kräutern, Croûtons und Forellenkaviar garnieren, Suppe à Part in eine Sauciere geben und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island. Aquakultur (Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur (Teichanlagen)



**Martina Ahman**

## **Zweierlei Garnelencocktail: Mit Rösti und Felchenrogen & Mit Erbsen, Blattsalat und Käse-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Rösti:**

300 g große, festkochende Kartoffeln  
50 ml geklärte Butter

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Flüssigkeit aus den Kartoffeln ausdrücken. Butter in einer Pfanne schmelzen und Kartoffeln in kleinen Rösti darin von beiden Seiten knusprig braun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### **Für die Mayonnaise:**

4 Eier  
3 TL Weißweinessig  
3 TL Dijon-Senf  
250 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe, Essig und Senf für die Mayonnaise in einem schmalen, hohen Gefäß mit dem Stabmixer aufmixen. Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen und weiter mixen bis alles emulgiert. Mit Salz abschmecken.

### **Für den Garnelencocktail:**

150 g kleine Garnelen in Lake  
1 Zitrone, Saft  
50 ml Crème fraîche  
3 Zweige Dill

Dill hacken, Hälfte der Zitrone auspressen und 1 EL Saft mit Dill in eine Schüssel geben. Mit Garnelen mischen. Hälfte der Mayonnaise (s. o.) mit Crème fraîche mischen und mit den Garnelen mixen.

### **Für den Garnelencocktail mit Erbsen:**

150 g kleine Garnelen in Lake  
100 g TK-Erbsen  
50 ml saure Sahne  
3 Zweige Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Dill hacken und restliche Zitrone (s.o.) auspressen. Garnelen mit Dill, Zitronensaft, Erbsen, restlicher Mayonnaise (s.o.) und saurer Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Käse-Chip:**

100 g Västerbotten Käse  
Neutrales Pflanzenöl, zum Backen

Käse reiben. Backblech mit Papier auslegen und mit Öl bestreichen. Käse darauf zu kleinen Häufchen auftürmen und im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten knusprig ausbacken.

### **Für die Garnitur vom Rösti:**

60 g Felchenrogen  
3 cm Meerrettich  
1 Zitrone, davon Abrieb & Frucht  
1 Zweig Dill

Garnelencocktails auf Rösti verteilen und mit Rogen und Dill verzieren. Meerrettich grob darüber raspeln. Zitrone heiß abwaschen, halbieren, eine Hälfte vierteln und anlegen.

### **Für die Garnitur des Erbsen-Garnelencocktails:**

½ Romanasalat  
Erbsensprossen

Zesten von der anderen Zitronenhälfte (s.o.) abreißen. Salat waschen und Blätter zum Belegen herrichten. Mit Garnelen belegen. Mit Käse-Chip, Erbsensprossen und Zitronenzesten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Januar 2024*):

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



**Rick Brockmeyer**

## **Maronen-Cappuccino mit zweierlei Hippe und Croûtons**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Maronen-„Cappuccino“:**

- 100 g vorgekochte Maronen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 50 ml Portwein
- 300 ml Geflügelfond
- 1 Prise weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Croûtons:**

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 EL Butter
- 2 Prisen Chilipulver
- Salz, aus der Mühle

### **Für die zweierlei Hippen:**

- 120 g + 27 g Mehl, Type 405
- 110 g zimmerwarme Butter
- 110 g Eiweiß
- 110 g Zucker
- 120 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 kleine Tube rote Lebensmittelfarbe

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chilischote längs halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zusammen mit Chili in Butter anschwitzen. Maronen kurz dazugeben und leicht rösten. Mit Portwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne hinzugeben und Maronen weichkochen. Fein pürieren und mit weißem Pfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Die Hälfte der Suppe abschöpfen und Sahne unterrühren, um einen Farbunterschied zu erwirken. Zweiten Teil nochmals pürieren.

Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter goldbraun braten. Mit Salz und Chili würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die geformte Hippe, Butter und Zucker cremig rühren. Eiweiß hinzugeben und verrühren. 120 g Mehl hinzugeben und weiter zu einer geschmeidigen Masse verrühren. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Masse 1-2 mm dünn auf einem Backblech ausstreichen und etwa 3 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind. Direkt nach dem Herausnehmen formen, solange die Butter noch weich ist. Geformt auskühlen lassen.

Für die Korallen-Hippe, 120 ml Wasser mit 27 g Mehl und Pflanzenöl vermengen und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Lebensmittelfarbe färben. Eine Pfanne ohne Öl heiß werden lassen. Flüssigkeit mit einer Kelle in die heiße Pfanne geben. So lange ausbacken bis das Wasser verdampft und eine Korallen-Hippe entstanden ist. Zum Entfetten und Auskühlen auf Küchenpapier legen.

### **Für die Garnitur:**

- 100 ml Milch
- 1 Msp. Lecithin

Milch erwärmen. Lecithin einrühren und Milch dann mit einem Pürierstab aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helga Schneeblecher

## Räucherforellenmousse mit Blattsalat und selbstgebackenem Joghurt-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Brötchen:

75 g Joghurt  
75 ml Milch  
¼ Hefewürfel  
300 g Mehl + Mehl, für die Arbeitsfläche  
½ TL Zucker  
½ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Etwa 80 ml Wasser erwärmen. Wasser mit der Milch mischen, Hefe hinzufügen und etwa 5 Minuten stehen lassen. Mehl-Hefe-Mischung und Joghurt, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Teiglinge abstechen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen.

### Für das Mousse:

100 g Räucherforelle  
100 g Crème fraîche  
½ EL geriebener Kren  
½ Zitrone, Abrieb  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forelle zerzupfen und mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Unter Forellenmasse rühren. Mit Hilfe von zwei Löffeln Nockerl aus der Masse formen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Nockerl darin wälzen. Meerrettich reiben und später über Nockerl streuen.

### Für den Salat

100 g bunter Blattsalat  
4 Radieschen  
½ Gurke  
½ EL Honig  
½ TL Senf  
1 EL Apfelessig  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen und Gurke schälen und kleinschneiden. Honig, Senf, Essig und Öl miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Tomaten und Radieschen vermengen und Dressing darübergerben.

### Für die Croûtons:

2 Scheiben Bauchspeck  
2 Scheiben Toastbrot  
1 EL Butter

Bauchspeck und Toast würfeln. In einer Pfanne mit Butter knusprig ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Forellen** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Januar 2024):

- **1. Wahl:** Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finland Aquakultur: (Teichanlagen, Kreislaufanlagen)
- **2. Wahl:** Europa (Ausnahmen: siehe oben) Aquakultur