

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2020** ▪  
**Tagesmotto „Aus dem Meer“ mit Johann Lafer**



**Norbert Babeo**

**Rotbarsch-Ravioli mit Dill-Senf-Sauce und Zucchini-Feldsalat mit Erdnuss-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

200 g doppelgriffiges Mehl  
 200 g Weizenmehl  
 7 EL Olivenöl  
 4 Eier  
 1 Prise Salz

Die Eier aufschlagen und mit beiden Mehlsorten, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben. Mit einem Mixer kurz durchkneten. Danach mit der Hand 5 Minuten weiterkneten und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, danach durch eine Nudelmaschine geben.

**Für die Fischfüllung:**

200 g Rotbarschfilet, ohne Haut  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Ei  
 3 Zweige Koriander  
 4 eingelegte Sardellen, aus dem Glas  
 2 TL eingelegte Kapern, aus dem Glas  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Koriander abbrausen und die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Sardellen und die Kapern klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Ei in eine Schüssel geben und gut durchmengen, nicht kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den vorbereiteten Nudelteig in Quadrate schneiden und mit einem Teigrad die Ränder bearbeiten. Etwas von der Füllung in die Mitte der Quadrate geben und zuklappen.

**Für die Dill-Senf-Sauce:**

1 Zwiebel  
 1 Zitrone  
 100 g Parmesan  
 200 g Schlagsahne  
 200 ml Fischfond  
 200 ml Gemüfefond  
 1 EL Dijon-Senf  
 1 EL bayerischer süßer Senf  
 1 Bund Dill  
 50 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und glasig andünsten. Den Dijon-Senf und den süßen Senf zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen. Danach mit Fischfond und Gemüfefond auffüllen und einreduzieren lassen. Sahne dazugeben. Dill abbrausen, fein hacken und Parmesan reiben. Zitronenschale abreiben. Dill und Parmesan in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für den Zucchini-Feldsalat:** Den Feldsalat putzen. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne mit Olivenöl Zucchini und Tomaten kurz anbraten.

150 g Feldsalat  
1 Zucchini  
4 Cocktailtomaten  
1 Schalotte  
50 g Erdnüsse  
1 TL Sahnemeerrettich  
4 EL Weißwein-Essig  
1 TL Sesam  
1 TL Zucker  
7 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Dressing Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In einem Mörser die Erdnüsse zermahlen. Eine Erdnuss-Vinaigrette aus zermahlenden Erdnüssen, Schalotten, Sahnemeerrettich, Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl und Essig herstellen und gut durchmengen, kurz ziehen lassen.

Nun den Feldsalat mit dem warmen Zucchini-Tomaten-Gemüse vermengen und die Vinaigrette dazugeben. Gut mischen und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Dürrbeck

## Safran-Risotto mit Riesengarnelen, Jakobsmuscheln und Paprika-Schaumsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für das Safran-Risotto:

120 g Risotto  
1 Schalotte  
500 ml Fischfond  
25 ml trockener Weißwein  
30 g Parmesan  
10 Safranfäden  
40 g kalte Butter  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Risotto hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Safran hinzugeben und nach und nach mit Fond aufgießen. Risotto bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten bissfest kochen. Parmesan reiben und gemeinsam mit kalter Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Riesengarnelen und Jakobsmuscheln:

6 küchenfertige Riesengarnelen  
4 ausgelöste Jakobsmuscheln  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln und Garnelen waschen und trocken tupfen. In Öl 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Paprika-Schaumsauce:

1 rote Paprika  
1 Schalotte  
1 rote Chilischote  
125 ml Gemüfefond  
50 ml Sahne  
50 ml Milch  
1 TL Lecithin  
½ EL trockener Weißwein  
25 g Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und würfeln. Paprika und Chili waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schoten kleinschneiden und mit Schalotten in Butter leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Paprika weichkochen, Sahne und Milch dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entstandene Paprikasauce sehr fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Danach mit Lecithin aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Markus Döring**

## **Konfierter Kabeljau mit Kartoffelwürfeln und Fenchel-Orangen-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaurückenfilets à 250 g, ohne  
Haut  
1 Zitrone  
2 Zweige Thymian  
400 ml Olivenöl  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl mit Thymian und Zitrone in einem Topf auf 60 Grad erwärmen. Kabeljau waschen und trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform legen und mit dem Öl übergießen. Im Backofen für 10 Minuten garen. Fisch aus dem Öl nehmen, abtupfen und mit Fleur de Sel und weißem Pfeffer würzen.

### **Für die Kartoffelwürfel:**

4 große festkochende Kartoffeln  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige mundgerechte Würfel schneiden. In heißem Öl bei 170 Grad goldbraun frittieren. Mit Salz würzen.

### **Für den Fenchel-Orangen-Salat:**

1 Knolle Fenchel mit Fenchelgrün  
1 Orange  
½ EL Honig  
½ EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange filetieren und den Saft auffangen. Den Saft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Fenchelgrün entfernen, abbrausen und trockenwedeln. Den Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fenchel mit den Orangenfilets, etwas Fenchelgrün und der Marinade vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Julia Popov**

## **Paella mit Meeresfrüchten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Paella mit Meeresfrüchten:**

- 4 Riesengarnelen mit Kopf und Schale
- 4 küchenfertige Riesengarnelen
- 100 g Miesmuscheln
- 3 kleine küchenfertige Tintenfischtuben
- 200 g Arborio Reis
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g TK Erbsen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Zitrone
- 200 g gehackte Tomaten, aus der Dose
- 800 ml Fischfond
- 20 ml Weißwein
- ½ TL Safranpulver
- ½ TL Kurkuma
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tintenfischtuben waschen und von Innereien und dem Rückgrat befreien. Säubern, trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden. Küchenfertige und ganze Garnelen waschen und trocken tupfen. Bei den ganzen Garnelen mit einem Messer den Rücken und Bauch entlang schneiden und den Darm entfernen. Danach Tintenfischringe mit allen Garnelen zusammen für ca. 3 Minuten in Öl anbraten und beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Paprika und Peperoni waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln, Peperoni in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, abtupfen und von den Enden befreien. Im Bratensatz der Garnelen Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anbraten. Dosentomaten, Peperoni und Safran hinzugeben. Den Reis ebenfalls hinzufügen und mit Fond und Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. 20 min kochen und 3 Minuten vor Schluss die Erbsen und Bohnen hineingeben. Währenddessen 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. Sobald der Reis gar ist, die küchenfertigen Garnelen und Tintenfischringe unter den Reis rühren. Zum Schluss die Muscheln auf den Reis geben und mit den ganzen Garnelen garnieren. Eine Zitrone in Spalten schneiden und dazulegen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.