

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. März 2024 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Jens Scheffler

Konfiertes Saibling mit Buttermilch-Sud, Zuckerschoten, Apfel, Selleriepüree und Estragon-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g, mit Haut
1 Zitrone, Frucht
2 Zweige Thymian
2 Zweige Dill
750 ml Olivenöl
½ TL Salt flakes

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform hineinstellen, damit sie warm wird.

Olivenöl in einen Topf geben und auf 60 Grad erhitzen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

Fischfilets nebeneinander in die vorgeheizte Auflaufform legen und mit jeweils zwei Zitronenscheiben und Thymian belegen. Warmes Olivenöl angießen, bis die Filets bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten glasig garen, dann Haut abziehen und von beiden Seiten mit Salt flakes und gehacktem Dill würzen.

Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie
1 mehligkochende Kartoffel
1 Zitrone, Saft
50 ml Sahne
3 EL Butter
1 L Geflügelfond
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Kartoffel schälen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sellerie- und Kartoffelwürfel in einem Topf mit Fond bedecken, mit Salz und etwas Zitronensaft würzen und weichkochen. Kochwasser gut zur Hälfte abgießen und Sellerie mit der restlichen Flüssigkeit sowie der Sahne und Butter fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Buttermilch-Sud:

150 ml Buttermilch
50 g Butter
1 EL Ahornsirup
2 EL Holunderblütensirup
2 Zweige Minze
2 Zweige Estragon
1 Msp. Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen, bis sie schaumig ist. Dann durch ein Passiertuch zurück in den Topf geben. Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Ahornsirup, Holunderblütensirup, Salz und Pfeffer würzen, dann Kräuter hineingeben. Weiter simmern lassen. Kräuter vor dem Anrichten herausnehmen. Lecithin einrühren und mit einem Stabmixer kurz aufmixen.

Für die Zuckerschoten:

10 Zuckerschoten
1 Stange Staudensellerie
½ Granny Smith Apfel
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Fäden vom Sellerie ziehen und Sellerie in feine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen, dann Zuckerschoten und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Apfel mischen.

Für das Estragon-Öl: Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit gehacktem Estragon für 6 Minuten auf 60 Grad erhitzen. Erdnussöl hinzugeben. 100 ml neutrales Pflanzenöl Anschließend pürieren und durch ein Passiertuch oder feines Sieb abtropfen lassen. Auf Eiswasser abkühlen. 1 EL Erdnussöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wah: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Teichanlagen



Marcel Kramer

Wolfsbarsch mit Weißweinschaum und Eichblattsalat mit Rote Bete, Apfel und Schnittlauch-Speck-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets, insgesamt etwa 300 g, entgrätet und mit entschuppter Haut
 1 Zitrone, Saft
 1-2 EL Butter
 Mehl, zum Mehlieren
 3-4 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wolfsbarschfilets waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Fisch auf der Innenseite salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. Fisch auf der Hautseite in die Pfanne geben und die Hitze sofort reduzieren. Etwa 3 Minuten braten und dann mit etwas Zitronensaft beträufeln. 1-2 EL Butter mit in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Sobald das Eiweiß des Fisches gerinnt, Fischfilet mit geschmolzenen Butter arrosieren, bis es glasig, aber gleichmäßig gar ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

50 g Eichblattsalat
 1 vorgekochte Rote Bete
 1 süß-säuerlicher Apfel
 5-6 Radieschen
 1 EL Butter
 2 TL gerebelter, getrockneter Majoran
 Zucker, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Größe zupfen. Rote Bete in Würfel und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Beides separat voneinander mit Salz und Zucker würzen.

Apfel waschen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und in zerlassener Butter mit etwas Majoran und Pfeffer andünsten.

Für die Vinaigrette:

50 g feine Schinkenwürfel
 60 g Schalotten
 200 ml Kalbsfond
 1 TL Dijonsenf
 2 EL Apfelessig
 1 EL Walnussessig
 ½ Bund Schnittlauch
 1 Prise brauner Rohrzucker
 3-4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schinkenwürfel mit einem Spritzer Öl in eine kalte Pfanne geben und langsam auslassen. Schalotten abziehen, fein würfeln und im austretenden Fett des Schinkens glasig anschwitzen. Mit etwas Rohrzucker karamellisieren. Mit Apfelessig ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen und kurz aufkochen. Pfanneninhalt in eine kalte Schale geben und erkalten lassen.

Etwas Salz und Zucker in eine weitere Schale geben, Walnussessig hinzugeben und durchschwenken. Olivenöl hinzufügen und rühren, bis die Vinaigrette andickt. Dijonsenf hinzugeben und mit einer Gabel einrühren. Anschließend die Reduktion mit Speck und Zwiebeln nach und nach in die Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren, den Schnittlauch fein schneiden und zur Vinaigrette geben.

Für den Weißweinschaum:
50 ml kalte Sahne
50 g kalte Butter
75 ml Weißwein
50 ml weißer Wermut
200 ml Fischfond
1 Msp. Senf
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein, Wermut, Fischfond und Lorbeerblatt in eine Kasserolle geben und um die Hälfte reduzieren. Von der Platte nehmen, Lorbeerblatt entfernen, Senf sowie eiskalte Butterstücken einrühren und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Nun die kalte Sahne hinzugeben und mit dem Mixstab auf der Oberfläche aufschäumen. Etwas von dem Schaum ganz zum Schluss über den Salat bzw. Fisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Wolfbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu erwerben (Stand Februar 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), 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), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- **2. Wahl:** Nordostatlantik FAO 27: Südliche Biskaya (ICES 8.c), Portugiesische Küste (ICES 9.a) // Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Handleinen und Angelleinen



Lena Tönnies

Maissuppe mit Mango-Polenta und konfiertem Eigelb

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g vorgekochte Maiskolben
75 g Knollensellerie
250 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
150 ml Sahne
100 ml Milch
500 ml Gemüsefond
1 TL Kümmelsamen
½ TL Kurkuma
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei kleine Soufflée-Förmchen in den Ofen stellen und vorwärmen.

Sellerie schälen und klein schneiden. Schlotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Maiskörner von Kolben schneiden. Das Öl erhitzen und Selleriewürfel, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. ¼ TL Kümmel, Kurkuma und Mais dazugeben. Mit Fond ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Sahne und Milch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann alles miteinander pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und Suppe durch ein Spitzsieb streichen. Restlichen Kümmel mörsern und zur Deko beiseitestellen.

Für das konfierte Eigelb:

2 Eier
250 g Butterschmalz

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Butterschmalz in einem kleinen Topf auf 60 Grad erhitzen. Durch ein Haarsieb in die beiden vorgeheizten Förmchen abgießen. Pro Form ein Eigelb hineingleiten lassen. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen ziehen lassen.

Für die Mango-Polenta:

1 süße Mango
50 g Instant-Polenta
50 g Parmesan
10 g Butter
75 ml Milch
Salz, aus der Mühle

Mango halbieren, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in einem Multizerkleinerer pürieren. Mangopüree, Butter und Milch aufkochen. Polenta dazugeben und 5 Minuten kochen. Dann Hitze reduzieren und ziehen lassen. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Salzflocken, zum Würzen

Polenta zu einem Kreis auf dem Teller dressieren. Eigelbe vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und in den Polentaring setzen. Suppe angießen. Mit gemörsertem Kümmel und Salzflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nunzio Ippolito

Schwarzwurzel-Cremesuppe mit Belugalinsen und Pancetta-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Schwarzwurzel-Cremesuppe:

350 g Schwarzwurzeln
80 g Knollensellerie
1-2 mehligkochende Kartoffeln
½ Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Zitrone, Saft
100 ml Sahne
650 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
2 EL neutrales Pflanzenöl
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und grob hacken. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

Eine Schüssel mit Wasser und dem Saft der Zitrone füllen.

Schwarzwurzeln mit Handschuhen unter fließendem Wasser schälen und in die Schüssel geben. In einem Topf Öl erhitzen. Erst Zwiebeln anschwitzen und dann den Lauch dazugeben. Beides glasig andünsten. Sellerie und Kartoffeln hinzufügen und zum Schluss die klein geschnittene Schwarzwurzel. Alles mit Fond ablöschen. Lorbeerblatt einrühren. Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Lorbeerblatt entfernen und Suppenansatz pürieren. Anschließend Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Belugalinsen:

50 g Belugalinsen
1 Frühlingszwiebel
1 EL Butter
1 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
1 Prise Meersalz

Linsen in der dreifachen Menge Wasser etwa 15 Minuten kochen lassen. Danach abgießen und beiseitestellen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Linsen, sowie Frühlingszwiebeln darin schwenken. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Zucker würzen.

Für den Pancetta-Crunch:

4 Scheiben Pancetta

Pancettascheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten kross werden lassen. Anschließend auf einem Küchentuch entfetten und vor dem Servieren grob über die Suppe brechen.

Für die Garnitur:

2 EL alter, dunkler Balsamicoessig
2 EL Walnussöl
2 Zweige glatte Petersilie
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Suppe in tiefe Teller geben. Linsen und Pancetta-Crunch darauf geben. Dann mit Balsamico, Walnussöl, einigen Blättern Petersilie und Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ingrid Gether

Kartoffelsotto mit Shiitake, Garnelen-Spieß und Sardellenschaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelsotto:

200 g Kartoffeln
150 g Shiitake
30 g Schalotten
200 ml Fischfond
2 Zweige Liebstöckel
1 EL Weißweinessig
15 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit Olivenöl erhitzen und andünsten. Liebstöckel fein hacken und dazugeben. Alles mit der Hälfte vom Fischfond ablöschen und einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach den restlichen Fond angießen. Mit Salz und Pfeffer sowie einem Schuss Essig würzen. Shiitake putzen und kleinschneiden. Kartoffelsotto so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Dann Shiitake unterrühren und nochmals aufkochen.

Für den Sardellenschaum:

20 g Sardellen
1 Limette, Saft
30 g Crème fraîche
40 g Butter
15 ml Wermut
200 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt

Butter braun werden lassen, Sardellen klein hacken und dazugeben. Mit Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond angießen, Lorbeerblatt dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche einrühren. Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, mit Limettensaft abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Garnelen:

200 g küchenfertige Tiger Garnelen
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Knoblauch hineingeben und andünsten. Garnelen in der Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Jeweils 2-3 Garnelen auf einen Spieß stecken.

Für die Garnitur:

1 TL gerebelter Oregano

Oregano über das fertige Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Februar 2024):

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