

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. April 2024** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Alexander Waesch**

**Konfierte Forelle mit Buttermilch-Gurken-Sauce,  
Gurkensalat und Forellenkaviar**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Forelle:**

2 Bachforellenfilets, à ca. 150 g, mit  
Haut  
1 Zitrone, Abrieb  
1 Bund Dill  
25 ml Rapsöl  
25 g Salz  
Meersalz, zum Würzen

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellenfilets ggf. entgräten. 25 g Salz in 250 ml Wasser auflösen und Forellenfilets 10 Minuten darin beizen.

Backpapier auf ein Backblech legen, die gebeizten Filets mit der Hautseite nach unten auflegen. Filets mit Rapsöl benetzen, etwas Dill darauf verteilen. Backblech mit ofenfester Klarsichtfolie abdecken und etwa 12 Minuten im Ofen garen.

Blech herausnehmen, Filets auf die Fleischseite drehen und mit einem Messer vorsichtig die Haut ablösen. Filets auf Hautseite wenden, mit etwas Zitronenschale, Dill und Meersalz würzen.

**Für den Gurkensalat:**

3 Mini-Gurken  
1 Schalotte  
2 Zweige Dill  
2 EL Apfelessig  
3 EL Rapsöl  
1,5 TL Zucker  
1,5 TL Salz

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 EL Apfelessig dazugeben, Schalottenwürfel kurz darin blanchieren.

Dill sehr fein schneiden. Mini-Gurken in sehr feine Scheiben hobeln. Vinaigrette aus restlichem Salz, restlichem Zucker, restlichem Apfelessig und Rapsöl herstellen und Gurken damit marinieren. Schalottenwürfel und Dill unter die Gurkenscheiben heben.

**Für die Sauce:**

1 große Gurke  
1 Zitrone, Saft  
125 ml Buttermilch  
50 ml Rapsöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle

Gurke klein schneiden und mit der Buttermilch in einen Küchenmixer geben. Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Zucker hinzufügen und alles sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb abgießen.

**Für die Garnitur:**

25 g Forellenkaviar  
Einige Dillspitzen  
Etwas Rapsöl

Dill zupfen.

Vinaigrette auf Teller geben, Gurkensalat auf der Forelle anrichten, Forellenkaviar auf der Gurke verteilen, mit Dillspitzen garnieren. Filets mithilfe einer Palette auf die Vinaigrette geben, mit Rapsöl beträufeln.



Laut WWF ist die **Forelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich, Aquakultur: Teichanlagen, Durchflusssanlagen



Lilli Kipke

## Rinderfiletwürfel mit lauwarmem Fenchel-Zucchini-Salat, Paprikawürfeln und Parmesan-Praline

Zutaten für zwei Personen

### Für die Filetwürfel:

200 g Rinderfilet  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen, möglichst exakt in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz kross anbraten. Anschließend im Ofen garen, bis es medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

1 Fenchelknolle  
1 kleine Zucchini

Fenchel und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, bissfest garen und beiseitestellen.

### Für die Salatsauce:

1-2 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
80 g Parmesan  
2 Zweige Minze  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Oregano  
2 Zweige Zitronenmelisse  
2 Zweige Petersilie  
8 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Kräuter hacken und mit Parmesan, Knoblauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl zu einer sämigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatsauce mit Zucchini und Fenchel vermengen.

### Für die Parmesan-Praline:

1 Zwiebel  
100 g Parmesan  
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe  
500 ml Geflügelfond  
1 TL Stärke  
Salz, aus der Mühle

Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

Parmesan reiben. Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Frischkäse, Parmesan, Zwiebel, Stärke und etwas Salz miteinander verrühren.

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Nocken abstechen und im Geflügelfond garen.

### Für die Garnitur:

1 rote Paprika  
50 g Parmesan

Parmesan reiben und in einer Pfanne anbacken und solange er warm und formbar ist, um die Nocken herum legen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr klein würfeln.

Fenchel-Zucchini-Salat in einem Halbmond auf warme Teller anrichten. Die Praline und Filetwürfel in den offenen Mondbogen platzieren und etwas von der Sauce drum herum anrichten. Mit Paprikawürfeln bestreuen.



**Tim Renz**

## **Mangosalat mit gebratener Entenbrust**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Mangosalat:**

2 kleine Mangos  
1 rote Chilischote  
100 g Erdnüsse  
1 Bund Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mangos schälen, halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Koriander fein hacken. Chili fein hacken. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit Chili nach Geschmack und Koriander zur Mango hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Dressing:**

1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
2 Limetten, Saft  
25 ml Sojasauce  
25 ml geröstetes Sesamöl  
10 ml Fischsauce  
25 ml Reissessig

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides klein schneiden.

Sesamöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer damit übergießen. Limetten halbieren und auspressen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Limettensaft mit Fischsauce, Sojasauce, Reissessig und Frühlingszwiebeln vermengen und mit Knoblauch-Ingwer-Öl vermischen. Mangosalat mit dem Dressing vermengen.

### **Für die Ente:**

1 Entenbrust, à ca 400 g, mit Haut  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Haut der Entenbrust in Kreuzform einritzen und auf der Haut in einer Pfanne knusprig anbraten. Fleisch salzen, dann Butter und Knoblauch dazugeben und durchschwenken. Anschließend im Backofen ca. 8 Minuten fertig garen und in Scheiben schneiden.

### **Für die Garnitur:**

½ Bund Koriander

Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sonja Reinholz**

## **Palak Patta Chaat: Gebackene Spinatblätter mit dreierlei Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die frittierten Spinatblätter:**

14-18 große Spinatblätter  
150 g Kichererbsenmehl  
50 g Reismehl  
½ TL rotes Chilipulver  
½ TL Kurkumapulver  
1 Msp. Asafoetida/Asant  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
2 TL Salz

Die Spinatblätter von den Stielen trennen, dann die Blätter waschen und trocknen.

Kichererbsenmehl mit Reismehl, Chili, Kurkuma, Asafoetida, Salz und 300 ml Wasser vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Fritteuse oder einen hohen Topf mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Spinatblätter einzeln durch den Teig ziehen und in dem heißen Öl goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für das Dattel-Tamarinden-Chutney:**

30 g entsteinte Datteln  
1 gehäufter EL Tamarindenpaste  
1 EL geriebener Palmzucker (Jaggery)  
2,5 TL gemahlener Kreuzkümmel

100 ml Wasser mit Datteln, Tamarindenpaste, Palmzucker und Kreuzkümmel in einem kleinen Topf vermengen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen, bis die Datteln weich sind. Datteln zerdrücken und anschließend alles durch ein sehr feines Sieb geben.

### **Für das Minz-Koriander-Chutney:**

½ Bund Minze  
1 Bund Koriander  
½-1 grüne Chilischote  
3-5 cm Ingwer  
1-2 Limetten, Saft  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. Asafoetida/Asant  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote grob schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Kräuter mit Chili, Ingwer, 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel und Asafoetida in einen Mixer geben und fein zermahlen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Joghurtdressing:**

250 g griechischer Joghurt  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL feiner Zucker

Eine Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel darin 30 Sekunden anrösten. Dabei die Pfanne in Bewegung halten. Joghurt und Zucker vermischen und den gerösteten Kreuzkümmel dazu geben.

### **Für die Garnitur:**

1 große Tomate  
1-2 Schalotten  
1-2 Zweige Koriander

Schalotten abziehen. Tomate und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Koriander hacken.

Die Spinatblätter auf Tellern verteilen und schön stapeln. Alle Saucen darüber träufeln und anschließend mit Tomaten, Schalotten und Koriander garniert servieren.



**Annemarie Lamß**

## **Sous-vide gegarter Lachs mit Lachshaut-Chip, Sellerie-Salsa und frittierten Kapernäpfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, à 100 g, mit Haut  
1 Zitrone, Scheibe  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs enthäuten und auf Gräten überprüfen. Das Lachsfilet sollte wegen der Gardauer nicht höher als 3-3 ½ cm sein. Die Haut für den Chip beiseitelegen. Lachsfilet in einen Beutel geben, vakuumieren und in einem Sous-vide-Becken bei 50 Grad 30 Minuten garen.

Lachs aus dem Becken und Beutel nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs zusammen mit einer Zitronenscheibe anrichten.

### **Für den Lachshaut-Chip:**

Lachshaut, s.o.  
Salz, aus der Mühle

Lachshaut leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Das Salz abtupfen und die Haut bei mittelhoher Temperatur ca. 8 Minuten braten, dann 4 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Dabei ein Stück Backpapier auf die Haut legen und dieses mit einem Topf beschweren.

### **Für die Sellerie-Salsa:**

2 Stangen Staudensellerie  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
30 g Kapern + 1 EL Kapernwasser  
40 g Taggiasca-Oliven  
4 Datteln  
30 g Pinienkerne  
20 g glatte Petersilie  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
6 EL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Sellerie putzen, in feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl braten. Sie sollten weich sein, aber noch ein wenig Biss haben.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Oliven halbieren. Petersilie hacken. Datteln kleinschneiden. Datteln, Pinienkerne, Sellerie und Kapern mischen. Je nach Geschmack Kapernwasser, Zitronenschale und -saft unterheben, Olivenöl zufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Petersilie dazugeben.

### **Für die Kapernäpfel:**

10 Kapernäpfel  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Kapern in heißem Öl frittieren. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl: ANordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)