

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2020 ▪  
Warenkorb „Rote Bete, Meerrettich, Fenchelknolle“ mit Nelson Müller

## Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone   Limette   Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse-, Fleisch-, Fischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer
Backpulver	Paniermehl	Butterschmalz
Eiswasser		

### Pflichtzutaten:

**Rote Bete (vorgegart)**

**Meerrettich (frisch)**

**Fenchelknolle**

### Zusätzlicher Warenkorb:

1. alter Aceto Balsamico
2. Apfel (Elstar)
3. Bulgur
4. Haselnüsse
5. Kabeljau (mit Haut) – FAO 27 (MSC/Naturland)
6. Dill



**Nathalie Riahi**

## **Knusprige Rote-Bete-Taler mit gebratenem Kabeljau, Fenchel-Orangensalat und Meerrettichsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Rote-Bete-Taler:**  
 2 vorgegarte Rote Beten  
 1 frischer Meerrettich  
 1 Zitrone  
 3 Eier  
 200 g Parmesan  
 3 Stiele glatte Petersilie  
 2-3 EL Paniermehl  
 100 g Mehl  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Bete in etwa 1-cm-dicke Scheiben schneiden, trockentupfen (falls zu nass), mit Zitronensaft beträufeln und kurz einwirken lassen. Wieder auf Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Meerrettich schälen und reiben. Parmesan reiben und 7 EL auffangen. Parmesan mit Paniermehl verrühren. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich vermischen.

Frittieröl erwärmen und sobald sich um Blasen um einen Holzlöffel bilden, den man hineinhält, ist die richtige Hitze erreicht. Dann die Rote-Bete-Scheiben erst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und schließlich in der Parmesan-Mischung panieren. Rote-Bete-Taler goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier legen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und kurz durch Zitronensaft ziehen. Talern damit garnieren und noch etwas Zitronensaft draufgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:**  
 2-3 EL frischer Meerrettich  
 1 Limette  
 30 g Butter  
 100 ml Sahne  
 300 ml Gemüsefond  
 50 ml Fischfond  
 250 ml trockener Weißwein  
 2 Lorbeerblätter  
 3 EL Mehl  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf auslassen und eine Mehlschwitze herstellen. Limette schälen und filetieren. Ein Limettenfilet zur Butter geben und schwenken. Lorbeerblätter abzupfen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Gemüse- und Fischfond hinzugeben, dann 50 ml Sahne angießen und reduzieren. Sauce durch ein Sieb passieren. Meerrettich schälen und reiben. Sauce mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce nicht mehr aufkochen lassen! Restliche Sahne schlagen, zur Sauce geben und mit einem Stabmixer schaumig mischen.

**Für den Salat:**  
 1 Fenchelknolle  
 1 rote Zwiebel  
 1 Orange  
 1 Handvoll Haselnüsse  
 1 Stück Ingwer  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1-2 TL flüssiger Honig  
 4 EL Weißweinessig  
 4 EL Olivenöl  
 3 Stiele glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden (oder hobeln).

Für die Vinaigrette die Orange waschen und trockentupfen. Von der Schale mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, Saft auffangen und auch aus den Orangenresten wie den Trennhäuten den Saft auspressen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abziehen und fein hacken. Haselnüsse hacken. Essig mit Öl, Orangensaft, Orangenschale, Petersilie, Senf und Honig vermischen. Ingwer schälen und reiben. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Fenchel, Zwiebel, Orangenfilets, Haselnüsse und Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Kabeljau:** Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljaufilet waschen und trockentupfen. 1 Kabeljaufilet, mit Haut Haut des Fisches einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter 1 Knoblauchzehe in der Pfanne auf der Hautseite braten. Knoblauch abziehen, Butter, zum Anbraten anschneiden und dazu geben. Fisch beschweren, damit die Haut sich Salz, aus der Mühle nicht wölbt. Kurz vor Ende des Bratens nochmals Butter dazugeben. Mit Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Salz und etwas Zitronensaft- und abrieb würzen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:  
**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**  
**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)**  
*(Stand: Januar 2020)*

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Cilia

## Kabeljau im Meerrettichmantel mit Rote-Bete-Apfel-Salat und gebratenem Fenchel

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

- 1 Kabeljaufilet, mit Haut
- 1 frischer Meerrettich
- 3 Eier
- 1 Stück Parmesan
- 10 EL Paniermehl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Mehl, zum Panieren
- Sonnenblumenöl, zum Braten

Den Kabeljau enthäuten, waschen und trockentupfen. Eier verquirlen. Meerrettich schälen und fein reiben. Parmesan fein reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paniermehl mit Meerrettich, Parmesan und Petersilie vermengen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und der Meerrettich-Mischung eine Panierstraße aufbauen und den Kabeljau in genau der Reihenfolge panieren. Kabeljau in einer Pfanne in Sonnenblumenöl auf den Punkt garen.



**PROFI  
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:  
**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**  
**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)**

*(Stand: Januar 2020)*

### Für den Salat:

- 2 vorgegarte rote Beten
- 2 Äpfel (Elstar)
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zitronen
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 1 Schuss Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete so scheiden, dass sie nicht matschig wird. Apfel waschen, trockentupfen und raspeln. Haselnüsse hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Rote Bete mit Apfel, Haselnüssen und Zwiebel vermischen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

### Für den Fenchel:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Orange
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelknolle putzen, vom Strunk befreien, längs halbieren und in Spalten schneiden. Fenchel in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Orange halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Fenchel geben. Das Ganze ca. 4 Minuten in der Pfanne schmoren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ilse Langer**

## **Kabeljaufilet mit Meerrettichkruste, Weißweinsauce, Fenchelsalat, Rote-Bete-Carpaccio und Bulgur**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kabeljau mit Kruste:**

400 g Kabeljaufilet, mit Haut  
25 g frischer Meerrettich  
1 Zitrone  
1 Ei  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
5 EL Paniermehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Dill abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Etwas Dill für die Garnitur beiseitelegen. Meerrettich schälen, fein reiben und auch einige Scheiben für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Paniermehl mit Dill, Petersilie, Zitronensaft, Ei und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Filetstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Meerrettichmasse auf den Fisch streichen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Fisch mit Zitronenschale, Dill und frischem Meerrettich garniert servieren.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:  
**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**  
**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)**

*(Stand: Januar 2020)*

### **Für die Sauce:**

½ Zwiebel  
50 ml Sahne  
150 ml Weißwein  
1 TL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne dazugeben. Bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack durch ein Sieb passieren.

### **Für den Salat auf Carpaccio:**

250 g Fenchelknolle  
250 g vorgegarte rote Bete  
½ Schalotte  
1 Orange  
25 g Parmesan  
3 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und fein hobeln. Orange halbieren und filetieren. Schalotte abziehen und fein hacken.

Fenchel, Orangenfilets und Schalottenstücke mit Olivenöl und Balsamico vermengen, dann mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in feine Scheiben schneiden und fächerartig auf einem Teller ausbreiten. Salat darauf verteilen. Parmesan hobeln und obenauf dekorieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

**Für den Bulgur:** Bulgur gründlich durchspülen.  
150 g Bulgur Fond aufkochen, Bulgur hinzugeben und zugedeckt 10 Minuten garen.  
½ EL Butter Topf vom Herd nehmen und Bulgur weitere 5 Minuten quellen lassen.  
350 ml Gemüsefond Butter und Olivenöl untermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln,  
½ EL Olivenöl fein hacken und Bulgur mit Petersilie garnieren.  
1 Zweig glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2020 ▪  
Zusatzgericht von Nelson Müller



**Sanft gegarter Kabeljau mit marinierter Rote Bete und Meerrettichsauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kabeljau:**

4 Kabeljaufilets, à 90 g, mit Haut  
500 ml Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen.

Kabeljau waschen, trockentupfen, von der Haut lösen, portionieren und in eine feuerfeste Form legen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch mit Olivenöl bedecken, Kräuter hinzugeben und im Ofen 8-10 Minuten konfieren, bis der Fisch schön glasig ist.



**PROFI  
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:

**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**

**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)**

*(Stand: Januar 2020)*

**Für die Rote Bete:**

400 g vorgegarte Rote Bete  
1 Fenchel, davon das Grün  
1 rote Zwiebel  
30 ml Apfelessig  
50 ml Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen und mit der roten Bete in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Apfelessig marinieren und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelgrün feinzupfen, abbrausen, trockenwedeln und für eine feine Anis-Note mit unter dem Salat mischen.

**Für die Sauce:**

1 EL Meerrettich, aus dem Glas  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
15 g Butter  
50 ml Sahne  
½ TL Senf  
100 ml Fond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Fond und Sahne aufgießen und unter ständigem Rühren durchkochen lassen. Mit Meerrettich, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.



**PROFI  
TIPP**

Bei einer Sauce zum Fisch kann man statt mit einer Mehlschwitze wunderbar mit Schalotten oder Zwiebeln arbeiten. Diese geben nämlich nicht nur Geschmack, sondern auch Bindung.

**Für die Garnitur:**

Bronzefenchel  
Granny Smith Apfel