

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2020 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Christian Müller

Forellenfilet mit Bohnensalat und Estragon-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle: Das Forellenfilet waschen, trockentupfen und in die Pfanne geben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Forellenfilet wenden und Thymian und Butter hinzugeben. Zitrone waschen, trockentupfen, eine Scheibe abschneiden und restliche Zitrone für die Bohnen beiseitelegen. Forellenfilet mit einer Scheibe Zitrone servieren.

150 g Forellenfilet, mit Haut
 1 Zitrone
 2 Zweige Thymian
 Butter, zum Braten



Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der **Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa** stammen. Ebenfalls akzeptabel sind **Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer)**, die mit **Stellnetze-Kiemennetze** gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für den Bohnensalat: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Bohnen waschen, putzen und im Salzwasser bissfest garen. Währenddessen Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und auch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und das Grüne in feine Stücke schneiden. Das Weiße fein hacken. Von der übrigen Zitrone (von oben) die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Salz, Pfeffer, weißer Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Weißweinessig und Olivenöl verquirlen. Bohnen vom Herd nehmen und kalt abbrausen. Tomaten und Avocado zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben und vermengen. Salz, Pfeffer und grüne Lauchzwiebeln dazugeben und alles abschmecken.

200 g zarte, grüne Bohnen
 3 Eiertomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 Avocado
 3-4 EL Weißweinessig
 5 EL Olivenöl
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Wenn man die grüne Bohne von oben bis unten auseinanderziehen kann, ist das das perfekte Indiz dafür, dass sie gut gegart ist.

Für den Dip: Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Estragon
abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.
1 Limette
66 g Sauerrahm Crème fraîche, Sauerrahm, Honig und Limettensaft verrühren und salzen.
100 g Crème fraîche Estragon unter den Dip heben und abschmecken.
Etwas Honig
1 Bund Estragon
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Valera Tokarev

Paprika-Mandel-Suppe mit würzigen Garnelen, Schnittlauchcreme und Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g gemahlene Mandeln
50 ml Milch
300 ml Gemüsfond
1 Muskatnuss
1 TL getrockneter Majoran
2 EL Rapsöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und im erhitzten Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Muskatnuss reiben. Gewürfelte Paprika, Mandeln, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Fond und Milch ablöschen. 10-15 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren. Suppe pürieren und abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen
2 Knoblauchzehen
1 milde Chilischote
1 EL Sambal Oelek
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und grob hacken. Knoblauch und Chili mit dem Öl und Sambal Oelek vermengen und die Garnelen dazu legen. 20 Minuten marinieren lassen. Garnelen anschließend von beiden Seiten kurz scharf anbraten und je drei Garnelen auf einen Spieß stecken.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Creme:

1 Zitrone
100 ml saure Sahne
1 Bund Schnittlauch
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit saurer Sahne verrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Dip mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

½ Ciabatta
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Einreiben
Salz, aus der Mühle

Ciabatta in Scheiben schneiden. Scheiben in der Pfanne trocken anrösten. Knoblauch abziehen, anschnitten und die angerösteten Scheiben damit einreiben. Öl und Salz auf das Brot geben.

Für die Garnitur: Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zusammen mit
Essbare Blüten (z.B. Stiefmütterchen) den Blüten und Sprossen auf der Suppe verteilen.
Verschiedene Kressearten
(grün, rote Sprossen)
Mandelblättchen

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Maxi Halang

Birnen im Speckmantel mit Sellerie-Feldsalat und Camembert-Stangen

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

40 g Feldsalat
150 g Knollensellerie
1 Zitrone
1 EL flüssiger Honig
1 EL Walnuss- oder Haselnussöl
1 EL Olivenöl
1 Handvoll Walnuskerne
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer

Die Zitrone halbieren, auspressen und 1,5 EL Saft auffangen. Sellerie putzen, vom Strunk befreien, schälen, in feine Streifen schneiden und sofort mit Zitronensaft, Honig, Nussöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. 30 Minuten marinieren lassen.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken und die Hälfte davon in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Selleriesalat, geröstete Walnüsse und Feldsalat locker mischen und mit den Birnen anrichten.

Für die Birnen:

2 Williams Christ Birnen
6 Scheiben Tiroler Speck
2 Zweige Rosmarin
3 EL neutrales Öl, zum Anbraten

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Birnen schälen, längs vierteln, entkernen und den Blütenansatz abschneiden (Stiele können dranbleiben). Birnenviertel jeweils mit einem Rosmarinstück belegen und mit einer Scheibe Speck umwickeln. Mit Zahnstochern feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Birnen darin rundherum bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck leicht knusprig wird. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und Zahnstocher entfernen.

Für die Stangen:

3-4 Strudel/Yufka-/Filoteigblätter
2 Camemberts, à 125 g
1 Zweig glatte Petersilie
Olivenöl, zum Bepinseln

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Camembert und Petersilie kleinhacken und mit der anderen Hälfte der bereits gehackten Walnuskerne (von oben) vermengen.

Für jede Stange ein Blatt des Teiges nehmen und diesen der Länge nach mit der Masse belegen. Teig vorsichtig aufrollen und das letzte Drittel des Teiges mit Wasser annässen, damit der Teig gut aneinanderhaftet. Anschließend Stangen rundherum mit Olivenöl bepinseln und in eine Pfanne legen, in der man sie dann auf mittlerer Stufe rundherum anröstet.

Für die Garnitur:

15 g Pecorino

Pecorino hobeln und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Hollerer

Gebratenes Beef tartare und Kartoffelrösti mit Wachtelspiegelei und Kernöl-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

- Für das Tatar:** Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und hacken. Sardellenfilets und Kapern hacken. Schalotten abziehen und fein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Gurken hacken. Rinderstücke mit Gurkenwürfeln, Sardellen- und Kapernwürfeln, Eigelb, Schalottenwürfeln, Ketchup, Senf, Worcestershiresauce, Chilisauce, Salz und Pfeffer vermengen. Patties formen und beidseitig bei großer Hitze kurz (höchstens eine Minute pro Seite) in Butterschmalz anbraten.
- 200 g Rinderfilet
 - 4 Sardellenfilets
 - 2 Essiggurken
 - 2 Schalotten
 - 2 TL Kapern
 - 1 Ei (Eigelb)
 - 2 TL Senf
 - 2 TL Ketchup
 - Etwas scharfe Chilisauce
 - Etwas Worcestershiresauce
 - Butterschmalz, zum Ausbacken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Rösti:** Kartoffeln schälen und scharben. Mit Küchhenpapier auspressen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Muskatnuss reiben. Kartoffelraspeln mit Eigelb, Crème fraîche, Maisstärke, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Laibchen formen und goldbraun in Butterschmalz braten.
- 2 Kartoffeln
 - 2 Eier (Eigelbe)
 - 2 TL Crème fraîche
 - 1 Muskatnuss
 - 2 TL Maisstärke
 - Butterschmalz, zum Ausbacken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Spiegelei:** Butter zerlassen. Wachtelspiegeleier darin braten. Salzen
- 2 Wachteleier
 - Butter, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Mayonnaise:** Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eier mit Sonnenblumenöl aufmixen. Danach einen Spritzer Zitronensaft, Kernöl, Senf, Zucker, Salz und Cayennepfeffer hinzufügen. Kurz durchmixen.
- 1 Zitrone
 - 2 Eier
 - 2 EL Senf
 - 250 ml Sonnenblumenöl
 - 2 EL Kernöl
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Cayennepfeffer

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bisrat John

Gebratener Zander mit Erbsencreme, Pfifferlingen und aufgeschäumter Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Zanderfilet, mit Haut
 1 Stück Butter
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander waschen, trockentupfen und im Olivenöl auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter, Rosmarin und Thymian zum Zander geben. Zander auf der Fleischseite fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Der Zander sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer (MSC)** stammen, um ihn guten Gewissens essen zu können.

(Stand: Januar 2020)

Für die Erbsencreme:

300 g TK-Erbesen
 1 Schalotte
 100 ml Sahne
 ½ EL Butter, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle

Erbsen kurz blanchieren. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Alles zusammen mit den Erbsen in einen Mixer geben und aufmischen. Mit Salz abschmecken.

Für die Pfifferlinge:

150 g TK-Erbesen
 150 g Pfifferlinge
 ½ Bund Schnittlauch
 Gemüsefond, zum Ablöschen
 1 EL Butter, zum Anschwitzen
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen. Erbsen und Pfifferlinge in Butter anschwitzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Gemüsefond zugießen, leicht reduzieren lassen und mit Salz, Zucker und Schnittlauch abschmecken.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 1 EL kalte Butter
 50 ml Sahne
 200 ml Fischfond
 150 ml Riesling
 2 Zweige Estragon

Schalotte abziehen und klein schneiden. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte und Estragon in etwas Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond und Sahne zugeben und aufkochen. Die restliche Butter untermixen.



Wenn man einen Schaum macht und dafür mit Weißwein- oder Sahnensaucen arbeitet, muss man darauf achten, dass man diese nur einmal aufkocht und danach nicht länger kochen lässt. Zum einen verhindert man so das Ausflocken der Sahne, zum Anderen zerstört man so auch das Protein nicht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.