

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. November 2020 ▪
ChampionsWeek ▪ "Fusionsküche" mit Cornelia Poletto



Sabine Lentsch

**Blutwurst-Räuchertofu-Frühlingsrollen auf pikantem
Paprika-Ananas-Kraut mit Koriander-Mayonnaise und
Asia-Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Blutwurst-Tofu-
Frühlingsrollen:**

1 Packung Frühlingsrollenteig
(oder Reispapier)
100 g Blutwurst ohne Pelle
80 g Räuchertofu
300 ml neutrales Öl, zum Frittieren
Gemahlener Kümmel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Blutwurst und den Räuchertofu klein würfeln, miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Frühlingsrollenteig ausbreiten, auf jeweils ein Teigblatt einen Esslöffel der Blutwurst-Tofu-Füllung geben und zu kleinen Frühlingsrollen aufrollen. Frühlingsrollen anschließend in heißem Öl frittieren.

Für das Paprika-Ananas-Kraut:

200 g Sauerkraut
2 rote Paprikaschoten
1 mehligkochende Kartoffel
1 Zwiebel
½ frische Ananas
1 EL Honig
200 ml Gemüsefond
½ EL edelsüßes Paprikapulver
Chili, aus der Mühle
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Gemüsefond in einem Standmixer fein pürieren. Entstandenen Paprikasaft durch ein Passiertuch in einen Topf pressen. Zwiebel abziehen, die Hälfte in dünne Streifen schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Sauerkraut dazugeben, mit anschwitzen und das Paprikapulver untermischen.

Mit dem frischen Paprikasaft aufgießen. Eine halbe Kartoffel fein reiben und unter das Kraut rühren. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Ananas schälen und die Hälfte davon klein schneiden. Ein paar Minuten vor Schluss, die Ananas zum Kraut dazugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili abrunden.

Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Zitrone
1 Ei
1 TL Senf
200 ml Rapsöl
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einen hohen Rührbecher geben. Das Ei mit Senf, einer Prise Salz und etwas Pfeffer hinzugeben. Etwas Zitronensaft auspressen und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Den Pürierstab ganz unten im Becher ansetzen, einschalten und langsam hochziehen, so dass eine cremige Mayonnaise entsteht. Koriander abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und unter die Mayonnaise heben.

Für den Asia-Gurkensalat: Gurke waschen, mit einem Sparschäler zu Nudeln verarbeiten und in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und klein schneiden.
1 Gurke
½ TL Ingwer Für die Marinade Ingwer, Sriracha, Sojasauce, Reisweinessig,
1 TL Sriracha-Sauce Agavendicksaft, Sesamöl und Olivenöl mischen und erst kurz vor dem
2 TL Sojasauce Servieren über die Gurken geben und mit Sesam garnieren.
2 EL Reisweinessig
1 TL Agavendicksaft
1 TL heller Sesam
2 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Ley

München meets Frankfurt: Konfiertes Zander mit Apfel-Sauerkraut und Frankfurter Grüne Sauce mit Knusper-Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut
250 g Butter
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und leicht anbräunen. Geschmolzene braune Butter in eine kleine Ofenform geben und in den Ofen stellen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und von der Haut befreien. Die Haut beiseite legen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die vorgewärmte Butter in den Ofen geben. Ca. 15 Minuten konfieren lassen und vor dem Servieren abtropfen.

Zanderhaut in der Pfanne in etwas Öl knusprig braten, leicht salzen und für die Deko verwenden.



Beim Kauf von Zander sollten Sie auf das MSC-Siegel achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Zander mit der Bezeichnung **FAO 05 aus europäischen Binnengewässern** können Sie bedenkenlos kaufen.

(Gültig bis 31. März 2021)

Für das Apfel-Sauerkraut:

200 g Sauerkraut
½ weiße Zwiebel
1 Apfel
100 ml Apfelsaft
Salz, aus der Mühle

Apfel und Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in etwas Öl andünsten, Apfel und Sauerkraut dazugeben. Mit Apfelsaft ablöschen und ggf. etwas nachsalzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ggf. noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zitrone
200 g Schmand
1 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige Estragon
2 Blätter Borretsch
2 Halme Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Sauerampfer
2 Zweige Pimpinelle
2 Zweige Kerbel
4 Blätter Kresse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Stiele abtrennen und den Rest grob hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Schmand mischen und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ei: Zwei Eier 5-6 Minuten in kochendem Wasser weichkochen und in
3 Eier (L) Eiswasser abschrecken. Das 3. Ei verquirlen und mit Salz würzen. Die
30 g Mehl gekochten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den
30 g Paniermehl aus Brezen Brezen Bröseln panieren. In heißem Öl kurz frittieren und zum Servieren
400 ml neutrales Öl, zum Frittieren aufschneiden.
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexandra Ortner

Tataki vom Reh mit Dreierlei vom Kürbis und Curry-Mango-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Reh-Tataki:

200 g Rehrückenfilet, ausgelöst
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rehrückenfilet waschen, trockentupfen, von Haut und Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute anbraten. Herausnehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut 1 Minute braten und anschließend das Fleisch in dünne Tranchen schneiden.

Für das Kürbispüree:

300 g Butternusskürbis
400 ml Kokosmilch
1 EL Butter
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Butternusskürbis schälen, Kerngehäuse entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden. In Kokosmilch weichkochen. Anschließend die Kürbisstücke mit einer Schaumkelle herausholen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis mit Salz und Chili würzen. Butter einrühren. Je nach Konsistenz noch etwas heiße Kokosmilch unterrühren.

Für den gebratenen Kürbis:

400 g Langer von Neapelkürbis
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 Zweige Zitronenthymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Neapelkürbis schälen, Kerngehäuse entfernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In Öl und Butter auf beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und rebeln. Knoblauch und Zitronenthymian auf den Kürbis streuen. Kürbis in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 10-15 Minuten fertig garen.

Für die Kürbis-Chips:

50 g Butternusskürbis
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Butternusskürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in sehr dünne Scheiben hobeln. Bei 160 Grad in Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Curry-Mango-Mayonnaise:

¼ Thai-Mango
1 Ei, Größe L
½ TL mittelscharfer Senf
½ EL gelbe Currypaste
1 ½ EL Weißweinessig
125 ml kalt gepresstes Erdnussöl
½ TL Currypulver
1 Prise Zucker
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob zerkleinern. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Mango, Eigelb, Weißweinessig, Senf, Currypaste, Currypulver, Zucker, Cayennepfeffer und Salz in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dann das Erdnussöl langsam einfließen lassen und dabei ständig weitermixen.

Für die Garnitur:

4 Physalis
1 Mango

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Physalis putzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Malin Veith

Mediterrane Gyoza mit Teriyakisauce, Fenchelsalat und Glasnudelknusper

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:
 200 g Dinkelmehl Type 630
 2 Tomaten
 ½ rote Zwiebel
 ½ Zucchini
 ½ Aubergine
 2 Stängel Rosmarin
 1 Bund Basilikum
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gyoza-Teig 95 ml Wasser aufkochen und mit dem Mehl und einer Prise Salz in einen Multi Zerkleinerer geben. Kurz auf höchster Stufe krümelig mixen. Mit den Händen zu einer Kugel formen und abgedeckt ruhen lassen.

Zwiebel abziehen und mit Zucchini, Aubergine und Tomate fein würfeln. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rosmarin mit der Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Restliches Gemüse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bissfest dünsten. Basilikum abrausen, trockenwedeln, grob schneiden und unter das Gemüse geben.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Mit dem Gemüse belegen und zu Gyoza falten. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gyoza kurz darin nur von der Unterseite braten. Den Pfannenboden mit Wasser bedecken und mit dem Deckel verschließen. Gyoza etwa 3 Minuten darin dämpfen, den Deckel abnehmen und weiter braten bis das Wasser verdampft ist.

Für den Fenchelsalat:
 1 große Fenchelknolle
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 3 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel sehr fein hobeln, Zitronenschale fein abreiben und auf den Fenchel geben. Knoblauchzehe abziehen und darüber pressen, Petersilienblätter fein hacken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitrone auspressen und den Saft darüber geben. Zum Schluss das Olivenöl darüber geben und alles vermischen.

Für den Glasnudelknusper:
 5 g Vermicelli Glasnudeln
 1 Prise Paprikapulver
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 1 Prise Salz

Öl erhitzen und die Glasnudeln kurz darin frittieren. Abtropfen lassen und mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

Für die Teriyakisauce:
 2 Knoblauchzehen
 3 cm Ingwer
 6 EL Sojasauce
 6 EL weißer Sherry
 Speisestärke, zum Abbinden
 5 EL Rohrzucker

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen und grob zerkleinern. Mit Sojasauce, Sherry und Zucker in einem Topf aufkochen und 50 ml Wasser zugeben. Alles zusammen auf mittlerer Temperatur ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben und erneut aufkochen. Teriyakisauce nach Belieben mit Stärke andicken.

Für die Garnitur:
 1 rote frische Chilischote
 2 TL Sesamsamen

Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Sesam ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chili und Sesam garnieren und servieren.



Bisrat John

Ceviche "Asia Style" in der Süßkartoffel mit Maiskolben und frittierten Wan Tan

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

- 2 Wolfsbarschfilets, ohne Haut
- 1 Lachsforellenfilet, ohne Haut
- 1 Stangensellerie
- ½ Gurke
- 2 Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Chilischote
- 1 Mango
- 1 Passionsfrucht
- 3 Limetten
- 3 TL Reisessig
- 2 Stängel Thai Basilikum
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle



Die Limetten vierteln, in einen Mörser geben und zerstoßen. Knoblauch abziehen. Kreuzkümmel, Chili, Koriander, Thaibasilikum, Knoblauch, Reisessig und eine Prise Zucker dazugeben und vermengen.

Lachsforellenfilet und Wolfsbarsch abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Sud von oben auf die Fisch Stücke gießen.

Gurke, Zwiebel, Sellerie und Mango schälen und in Würfel schneiden. Salz sowie gewürfelte Gurke, Zwiebel, Sellerie und Mango dazugeben. Restlichen Koriander grob hacken. Radieschen hobeln. Koriander und Radieschen zur Ceviche geben.

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfisch ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs, aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.

Für die Süßkartoffeln:

- 2 Süßkartoffeln
- 2 vorgekochte Maiskolben
- 2 EL Olivenöl

Süßkartoffeln waschen und trockentupfen. Im Ganzen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze backen. Für die Letzten 15 Minuten die halbierten und mit etwas Olivenöl beträufelten Maiskolben hinzugeben.

Für die frittierten Wan Tan:

- 4 Wan Tan Blätter
- Kokosöl, zum Frittieren

Kokosöl im Topf erhitzen. Wan Tan Blätter in Kokosöl ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.