

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2021** ▪  
**Tagesmotto „Unterirdisch“ mit Björn Freitag**



Daniel Dohr

**Karamellierte Schwarzwurzeln mit Kalbsfilet und  
Pommerysenf-Velouté**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Schwarzwurzeln:**

500 g Schwarzwurzeln  
 1 Schalotte  
 1 Zitrone  
 30 g Butter  
 1 Zweig Petersilie  
 1 EL Zucker (alternativ Honig)  
 2 cl Rum (mind. 40%), zum Flambieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schwarzwurzeln mit einer Gemüsebürste waschen. Eine Schüssel mit Wasser vorbereiten und die Zitrone halbieren und darin auspressen. Schwarzwurzeln anschließend mit einem Sparschäler schälen, in 3-4 cm große Stücke schneiden und recht zügig in das Gefäß mit dem Zitronenwasser geben (um das Oxidieren zu vermeiden). Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Schwarzwurzeln im Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen (sie sollen aber noch bissfest bleiben).

Im Anschluss Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter gemeinsam glasig anschwitzen. Zucker hinzugeben und gleich darauf die Schwarzwurzeln hinzufügen. Alles gut vermengen, dann Rum hinzufügen und alles kurz flambieren. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und nachdem die Flamme erloschen ist, hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schwarzwurzeln werden nach dem Schälen ganz schnell braun, weshalb man sie sofort in Zitronenwasser einlegen sollte.

**Für das Kalbsfilet:**

400 g Kalbsfilet  
 Olivenöl, zum Anraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet wie gewünscht portionieren und in kleine Medaillons schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze in Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

**Für die Sauce:**

30 g Butter  
 200 ml Sahne  
 3 EL Pommery-Senf  
 200 ml Kalbsfond  
 2 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Kalbsfond ablöschen und aufkochen lassen. Sahne hinzufügen und 10 Minuten bei schwacher Hitze einkochen lassen. Zum Schluss Senf dazugeben und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bei Senfsaucen ist es wichtig, dass man den Senf erst ganz zum Schluss dazugibt. Rührt man ihn zu früh in die Sauce ein, besteht die Gefahr, dass er verkocht und man ihn nicht mehr schmeckt.

**Für die Garnitur:** Seitlinge putzen und halbieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit und mit Seitlingen garnieren.  
2 Kräuterseitlinge  
Ein paar Frühlingszwiebeln Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, klein schneiden,  
2 Zweige Petersilie blanchieren und in Öl ausfrittieren. Auf dem Gericht verteilen.  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Die Schwarzwurzeln auf dem Teller anrichten, das Kalbsfilet aufschneiden und auf die Schwarzwurzeln setzen. Die Sauce um alles herum verteilen und das Gericht servieren.



Tina Rass

## Topinambur-Variation mit gebratenem Zanderfilet und kalter Gurken-Avocado-Sauce

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tatar:** Die Zitrone halbieren, auspressen und 20 ml Saft auffangen. Topinambur für das Tatar schälen, in Fond mit 20 ml Zitronensaft knackig kochen und danach in feine Würfel schneiden.

250 g Topinambur  
1 Zitrone  
300 ml Geflügelfond

**Für die Sauce:** Zitrone waschen, trockentupfen und Schale einer Hälfte abreiben. Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Topinambur schälen, klein schneiden und mit Kokosmilch, Fond und Ras el Hanout sehr weich kochen. Pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb- und Saft abschmecken.

100 g Topinambur  
½ Zitrone  
50 ml Kokosmilch  
300 ml Gemüsefond  
1 Msp. Ras el Hanout  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Chips:** Topinambur für die Chips auf der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden. Diese in 150 Grad heißem Erdnussöl frittieren, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtrocknen und leicht salzen.

1 Topinambur  
200 ml Erdnussöl  
Salz, aus der Mühle

**Für den Zander:** Zanderfilet waschen, trockentupfen, parieren und kühl stellen. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

250 g Zanderfilet, mit Haut  
10 g Butter  
2 cl Olivenöl  
2 Zweige Thymian  
Piment  
Fleur de Sel

Zanderfilet mit dem Thymian im heißen Butter-Öl-Gemisch auf der Hautseite knusprig braten. Kurz wenden, aus der Pfanne nehmen und mit Fleur de Sel und Piment abschmecken.



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

**Für die Sauce:** Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gurke schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Avocado halbieren, entkernen und klein schneiden. Meerrettich schälen, reiben und 1 TL auffangen. Gurke, Avocado, Meerrettich, Dill, Limettensaft und Buttermilch in den Mixer geben und kurz durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

150 g Salatgurke  
50 g Avocado  
½ Limette  
2-3 Stiele Dill  
1 TL geriebener frischer Meerrettich  
150 ml Buttermilch  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer

**Für die Garnitur:** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Apfel waschen, trockentupfen und Spalten runterschneiden. Klee putzen.  
15 g Haselnüsse geröstet  
1 Apfel für Apfelspalten  
10 g Sauerklee

Das feingeschnittene Topinambur-Tatar mit der Creme anmachen. Aber nur so viel Creme dazugeben, sodass eine leichte Bindung des Tatars entsteht. Nochmals mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Tatar mit dem Zanderfilet, dem Gurkenschau und Apfelspalten, Sauerklee und Haselnüssen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Franz

## Selleriepüree, junge Möhrchen und Rote-Bete-Sauce mit Kabeljau aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

150 g Kabeljaurückenfilet, mit Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Rosinen  
 1 Schuss Olivenöl  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 Butter, zum Anschwitzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen und einen weiteren auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch anschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kabeljau waschen, trockentupfen, in 3 identische Stücke schneiden und in eine ofenfeste Backform geben. Fisch mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian verfeinern und gut einmassieren. Fisch für 15-20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen.

Rosinen in Butter anschwitzen, bis sie prall sind und am Ende auf dem Fisch verteilen. Haut je nach Geschmack hinterher abziehen oder nicht.



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

### Für die Sauce:

1 rohe Rote Bete  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 1 EL Tafel-Meerrettich, aus dem Glas  
 50 ml Sahne  
 50 ml Weißwein  
 50 ml Rote-Bete-Saft  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und pressen. Schalotte abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Wein, Rote-Bete-Saft und Zitronensaft ablöschen. 5 Minuten vor sich hinköcheln lassen. Sahne und Meerrettich hinzugeben. Sauce durch ein Sieb passieren. Rote Bete schälen, raspeln, zur Sauce geben und diese nochmals aufkochen, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Flüssigkeit, die sich während des Garens vom Fisch gebildet hat, kann man je nach Geschmack auch hinzufügen.

### Für das Püree:

¼ Knollensellerie  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 1 Stück Ingwer  
 2 EL Tafel-Meerrettich, aus dem Glas  
 50 ml Sahne  
 100 ml Weißwein  
 Olivenöl, zum Anschwitzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem mit Olivenöl befüllten Topf kurz anschwitzen. In der Zwischenzeit Knollensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie dann zu den Zwiebeln geben und ebenso für ein paar Minuten erhitzen. Mit Wein ablöschen. Das Gemüse darf jetzt wieder für ein paar Minuten vor sich hin köcheln. Mit etwas Wasser bedecken und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur vor sich hin köcheln lassen. Wenn die Zeit um ist, Wasser abgießen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und auch reiben. Ingwer, Knoblauch, Meerrettich, Zitronensaft und Sahne mit zum Sellerie geben. Alles zu einem feinen Püree pürieren. Um das Püree feiner zu bekommen, kann man es nach Wunsch nochmal durch ein Sieb lassen.

**Für die Möhren:** Karotten waschen, trockentupfen und halbieren. Knoblauch abziehen und anschneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Karotten mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zatar, Harissa und Thymian vermengen. Das Ganze für 25 Minuten bei 185 Grad in den Ofen geben. Karotten zum Schluss mit etwas Zitronenabrieb verfeinern.

3 junge Karotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 TL Zatar Gewürzmischung  
1 TL Harissa  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Steffen

## Steckerrübenstampf mit Zuckerrübensauce, gerösteten Pumpernickelbrösel und Blutwurstpraline

Zutaten für zwei Personen

### Für den Stampf:

300 g Steckerrüben  
1 Zitrone  
200 ml Geflügelfond  
100 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Steckerrübe schälen, vom Strunk befreien, würfeln und in Fond und Sahne weichkochen. Stampfen und mit Muskat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

1 Stück Butter  
1 EL Zuckerrübensirup  
3 EL Geflügelfond  
1 EL Balsamico-Essig  
Rauchsalz

Sirup, Fond und Essig erhitzen, mit Rauchsalz abschmecken und mit der Butter montieren.

### Für die Brösel:

30 g Pumpernickel  
20 g Haselnussblättchen  
2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig glatte Petersilie  
15 g Panko  
Salz, aus der Mühle

Pumpernickel zerreiben und mit Panko und Nüssen in Butter und Olivenöl leicht rösten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden untermengen und alles mit Salz abschmecken.

### Für die Praline:

100 g Blutwurst  
1 Ei (Eigelb)  
2 EL Semmelbrösel  
1 Ei, zum Panieren  
Panko, zum Panieren  
Mehl, zum Panieren

Blutwurst pellen und in kleine Würfel schneiden. Ei trennen und Eigelb auffangen. Blutwurst zusammen mit Eigelb und Semmelbröseln zu einem Teig pürieren und formen.

Pralinen nacheinander in Mehl, Ei und Panko wälzen und in einer Fritteuse bei 170 Grad bräunen. Auf Küchentuch abtropfen lassen.



Eine Praline darf nicht in eine zu kalte Fritteuse, da sie sonst zu lange braucht und dadurch zerfällt. Besser ist es, die Praline schnell bei voller Hitze kross auszubacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Björn Freitag**



**Mangold-Kartoffelstampf mit Kabeljau**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Stampf:**

400 g Mangold  
 4 vorwiegend festkochende Kartoffeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Stück Butter  
 2 EL Crème fraîche  
 200 ml Milch  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mangold-Blätter abzupfen, putzen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, würfeln, weich kochen und mit Butter, Milch und Crème fraîche stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Knoblauch rein reiben und Mangold dazugeben. Mangold mit Stampf vermengen.

**Für den Kabeljau:**

300 g Kabeljau, mit Haut  
 1 Zitrone  
 1 EL Butter  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau in Öl und Butter in der Pfanne anbraten. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und darüber geben. Salzen und Fisch in einer Ofenform bei wenig Temperatur im Ofen weitergaren. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen und nochmals mit Zitronensaft beträufeln.



Da der Kabeljau empfindliches Fleisch hat, lohnt es sich, ihn mit Haut zu braten. Diese hält ihn nämlich gut zusammen.



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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.