

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Mai 2021 ▪
Warenkorb „Jubiläumssendung“ mit Horst Lichter

Warenkorb:

Scholle (ganz)
Durchwachsener Speck (am Stück)
Kartoffeln (vorw. festkochend)
Mairübchen
Mandeln
Dill
Salatgurke
Sesam (weiß & schwarz)
Blattspinat (jung)
Crème fraîche

Basics:

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Rapsöl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer/Weißer Pfeffer



Mario Kotaska

Gebackenes Schollenfilet mit Rahmspinat und Speckkartoffel

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel:

6 mittelgroße Kartoffeln
100 g durchwachsender Speck
1 rote Zwiebel
2 cl Weißweinessig
Etwas Olivenöl, zum Marinieren
10 g Butter
1 Zweig Petersilie
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Kartoffeln vorbereiten. Hierfür im unteren Drittel standfest abschneiden und anschließend fächerförmig dünn ein-, aber nicht durchschneiden. Dies gelingt am besten, wenn man rechts und links neben der Kartoffel einen Kochlöffel platziert. Mit Olivenöl marinieren, salzen und im vorgewärmten Backofen goldbraun backen.

Zwiebel abziehen und feinst würfeln, in Butter farblos anschwitzen und mit Weißweinessig ablöschen. Zusammen mit gewürfeltem und ausgelassenem Speck sowie gehackter Petersilie vermengen und über die Kartoffeln geben.

Für die Scholle:

2 küchenfertige Schollen
2 Knoblauchzehen
150 ml Milch
2 Eier
1 EL schwarzer Sesam
1 Zitrone
Tiefes Rapsöl, zum Ausbacken
100 g Mehl
Etwas Mehl, zum Mehlieren
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schollen filetieren, Haut entfernen, portionieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Aus Mehl, Milch, zerriebenem Knoblauch, Chili und den Eiern einen Pfannenkuchenteig herstellen und mit schwarzem Sesam verfeinern.

Die gewürzten Schollenfilets leicht mehlieren, durch den Teig ziehen und in 170 Grad heißem Rapsöl goldbraun frittieren. Vor dem Anrichten auf Küchenpapier gut entfetten und mit einem Zitronenfilet garnieren.



Achten Sie auf eine bewusste und nachhaltige Ernährung bei Fisch. Als Mindeststandard sollten Sie das MSC-Siegel in Betracht ziehen. Zu empfehlen sind **Schollen** aus den Fanggebieten: **FAO 27 Nordostatlantik** (MSC) und **FAO 27 Nordostatlantik - Nordsee**.

Für den Rahmspinat:

200 g junger Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
50 g Crème fraîche
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, feinschneiden und in gebräunter Butter zusammen mit Knoblauch anschwitzen, Spinat dazugeben und mit Salz und Muskat würzen. Leicht zusammenfallen lassen und anschließend mit Crème fraîche pürieren.

Für die Garnitur: Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Gurke schälen und anschließend der Länge nach dünn hobeln. Mit Schalotten, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren, Crème fraîche unterheben und zu kleinen Röllchen aufdrehen.

1 Salatgurke
1 Schalotte
1 Ei
1 EL Crème fraîche
1 EL Senf
1 EL Weißweinessig
1 Zitrone
100 ml Rapsöl
5 Zweige Dill
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Ei, Senf, Essig, Zitronensaft und Rapsöl eine Mayonnaise mixen. Mit gehacktem Dill abschmecken und zur Gurke geben.

Den Rahmspinat auf Tellern platzieren. Dazu die Kartoffel, den Speck und den gebackenen Fisch geben. Mit Zitronenfilets garnieren und servieren.



Sohyi Kim

Gefüllte Kartoffelbällchen mit Sesam und Orangen-Ingwer-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Bällchen:

300 g festkochende Kartoffeln
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 30 g Stärke
 50 g heller Sesam
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Sonnenblumenöl aufsetzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Kurz in einer Pfanne anschwitzen. Sesam in einer weiteren Pfanne rösten und mit Zwiebel-Knoblauch-Masse in den Mörser geben und grob zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Reibe grob und fein reiben. Danach mit Salz, Zucker und Stärke vermischen. Masse in kleine walnussgroße Kugeln portionieren. In die Mitte jeder Kugel die Sesamfüllung geben und leicht zu schließen. Langsam in das sprudelnde Öl geben und ca. 3-4 Minuten frittieren.

Für die Sauce:

2 große Orangen
 ½ Zitrone
 2 cm frischer Ingwer
 Neutrales Öl, zum Braten
 Chili, aus der Mühle
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Orangen filetieren und kleinschneiden. Ingwer schälen und in feine Julienne schneiden. Pfanne erhitzen und Öl und Zucker darin karamellisieren lassen. Orangen-Stücke und Ingwer hineingeben. Mit Salz, Chili, Zitronensaft und ggf. Zucker abschmecken.

Für den Salat:

100 g frischer Blattspinat
 ½ Zitrone
 Olivenöl, zum Marinieren
 Salz, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl anmachen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Den Spinat auf einem Teller anrichten. Die Kartoffelbällchen darauf platzieren und mit der Sauce umgießen. Mit den Orangenfilets aus der Sauce und Thymian garnieren und servieren.



Tarik Rose

Scholle Finkenwerder Art mit Kartoffel- und Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Scholle:
1 küchenfertige Scholle
Etwas Mehl
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Scholle der Länge nach halbieren und putzen. Danach salzen und von beiden Seiten mit Mehl abstäuben. In Olivenöl von beiden Seiten braten. Zuerst die helle Seite in die Pfanne geben. Immer wieder mit dem Öl aus der Pfanne mit Hilfe eines Löffels übergießen. Der Fisch sollte am Ende goldbraun sein. Das dauert ca. 5 Minuten von jeder Seite. Mit Pfeffer würzen.



Achten Sie auf eine bewusste und nachhaltige Ernährung bei Fisch. Als Mindeststandard sollten Sie das MSC-Siegel in Betracht ziehen. Zu empfehlen sind **Schollen** aus den Fanggebieten: **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** und **FAO 27 Nordostatlantik - Nordsee**.

Für die Speckstippe:
100 g Speck
100 g Schalotten
Etwas Olivenöl
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in Würfel schneiden und in der Pfanne auslassen. Ggf. etwas Olivenöl dazugeben. Schalotte abziehen und würfeln. Die Schalottenwürfel ebenfalls dazugeben und auslassen. Falls nötig etwas Salz dazugeben. Frisch gemahlene Pfeffer dazugeben. Butter in einer separaten Pfanne bräunen und am Ende dazugeben.

Für den Kartoffelsalat:
500 g eher kleine Kartoffeln
2 Eier, Eigelbe
2 EL Crème fraîche
1 EL Senf
100 ml Olivenöl
Etwas eingekochter Essig
Etwas Honig oder Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser kochen. Abgießen, schälen und kleinschneiden. Eier trennen und aus den Eigelben, dem Senf, etwas Essig und dem Öl eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. etwas Honig oder Zucker dazugeben. Crème fraîche unterrühren und nochmals abschmecken. Zu den Kartoffeln geben und verrühren.

Für den Gurkensalat:
1 Salatgurke
½ Zitrone
Etwas Ingwer
1 TL Honig
1 Zweig Dill
Etwas eingekochter Essig
Etwas Rapsöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken mit einem Sparschäler schälen und anschließend lange Nudeln daraus schneiden. Gurke etwas salzen und zuckern. Essig mit Salz, Pfeffer, Honig und Rapsöl vermengen. Fein gewürfelte Ingwer dazugeben. Gurke etwas ausdrücken und zu dem Dressing geben. Etwas fein gehackten Dill dazugeben. Abschmecken und ziehen lassen. Eine Scheibe Zitrone abschneiden und kleinschneiden.

Als Garnitur verwenden. Zum Anrichten jeweils eine halbe Scholle auf den Teller geben und den Speck darauf verteilen. Nun den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Servierings portionieren. Aus den Gurken ein kleines Nest drehen und auf dem Kartoffelsalat anrichten. Mit Dill und Zitronenstückchen garnieren und braune Butter dazu servieren.