

**| Die Küchenschlacht - Menü am 24. August 2016 |**  
**Tagesmotto: „How much is the fish?“ mit Nelson Müller**



**Gericht zum Tagesmotto: „Zanderfilet im Meeresmantel mit Muschelsud und Blumenkohl-Couscous“ von Tobias Beck**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Zander im Meeresmantel:*

2	Zanderfilets ohne Haut, á 300 g
100 g	Wakame Algen
100 g	Nori Blätter
100 g	Meeresspargel
300 g	Miesmuscheln
2	Eier
1	Karotte
1	Knollensellerie
1 Stange	Lauch
2	Schalotten
50 ml	Sahne
400 ml	trockener Weißwein
6 cl	französischer Wermut
150 g	kalte Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Blumenkohl-Couscous:*

1	Blumenkohl
50 g	Meeresspargel
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Brösel:*

100 g	Panko-Mehl
4 Zweige	Koriander
1	Zitrone
2 EL	Butter

**Zubereitung**

Die Muscheln putzen und in einem geschlossenen Topf mit kräftig kochendem Wasser ca. 4 Minuten kochen. Karotten, Sellerie, Lauch und Schalotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter anschwitzen und mit einem Spritzer Wermut ablöschen. Anschließend mit Weißwein auffüllen und Miesmuscheln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit dem Deckel verschließen und 5 Minuten köcheln lassen.

Muschelsud danach absieben. Muschelfleisch auslösen und mit dem Sud beiseite stellen.

Zanderfilet abspülen und trocken tupfen. Aus dem Filet ein etwa 15 cm langes und 5 cm dickes sowie breites Stück herauschneiden und kurz beiseite stellen.



Für den Meeresmantel eine Farce verarbeiten. Dafür vom übrigen Zander eine Hälfte in die Moulinette geben und zusammen mit einem Eigelb, etwas Sahne, Salz und Pfeffer zu einer Farce verarbeiten.

Die andere Zanderhälfte etwas zerrupfen und auf ein Stück ausgebreitete Klarsichtfolie legen. Das Muschelfleisch rupfen und ebenso auf der Klarsichtfolie verteilen.

Die Algen kurz blanchieren, dann ebenfalls zerrupfen und auf der Klarsichtfolie verteilen. Ein weiteres Stück Folie darauf ausbreiten und die Masse plattieren, sodass eine „Fischmatte“ entsteht. Die obere Klarsichtfolie danach wieder abziehen und die „Matte“ mit der Fischfarce bestreichen.

Nun das übrige Filetstück vom Zander an den Rand der „Fischmatte“ legen und das Zanderfilet wie eine „Sushirolle“ einrollen, so dass die Rolle in der Klarsichtfolie eingewickelt ist. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und Fischrolle in der Klarsichtfolie bei ungefähr 75-80 Grad Wassertemperatur hineingeben. Etwa 15 bis 20 min in heißem Wasser ziehen lassen.

Für den Blumenkohl-Couscous den Blumenkohl putzen, mit einer Reibe fein raffeln und die Krümel in einer heißen Pfanne mit Öl anrösten. Den Meeresspargel in dem heißen Kochtopf blanchieren. Danach kleinschneiden und zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Muschelsud, die abgeseibte Muschel-Flüssigkeit in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer unter ständiger Zugabe von kalten Butterflocken aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Panko-Mehl mit etwas Koriander und Zitronenabrieb in einer Pfanne mit Butter erhitzen.

Den Blumenkohl-Couscous auf Tellern anrichten. Das Zanderfilet im Meeresmantel längs anschneiden und auf den Blumenkohl-Couscous legen. Mit Muschelsud beträufeln und mit den Bröseln garnieren. Den übrigen Muschelsud in einer Sauciere separat dazu reichen und zusammen servieren.



## **Gericht zum Tagesmotto: „Im Salzmantel gegarter Wolfsbarsch mit Rosmarinkartoffeln und Tomaten-Salsa“ von Wolfgang Heidkamp**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Wolfsbarsch:*

- 1 großer Wolfsbarsch á 800 g
- 1 Limette
- 2 Eier
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Zitronenthymian
- 2,5 kg grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Rosmarinkartoffeln:*

- 8 Drillinge
- 1 TL Kümmelsaat
- 5 Zweige Rosmarin
- 3 EL Walnussöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Salsa:*

- 5 Tomaten
- 3 frische Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 50 ml Olivenöl
- 10 ml Tabasco
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Minze
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Wolfsbarsch Fisch abspülen waschen und trocken tupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhlen aufschneiden, Innereien entfernen. Fisch ausnehmen und außen mit Pfeffer würzen. Limette in etwa sechs Scheiben schneiden. Petersilie und Zitronenthymian waschen, trocken tupfen und kleinhacken. Limettenscheiben, Petersilie und Zitronenthymian in die Bauchhöhle des Fische füllen.

Für die Salzkruste Eier trennen. Meersalz mit 50 Milliliter kaltem Wasser und dem gewonnenen Eiweiß gut verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ein Salz Bett in Höhe von etwa einem Zentimeter streuen. Fisch flach darauflegen und mit restlichem Salz abdecken, so dass er vollständig eingehüllt ist. Mit den Händen gut andrücken. In den vorgeheizten Backofen geben und auf der zweiten Schiene von unten für etwa 25 Minuten garen.



Anschließend aus dem Ofen nehmen. Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig lösen und abheben. Fischfilets von der Gräte lösen.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln mit Kümmelsaat in Salzwasser geben und für etwa 15 bis 18 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten goldbraun braten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Etwas Schale der Zitrone und Limette abreiben. Rest der Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Paprikaschoten waschen und würfeln. Minze und Basilikum waschen, trockentupfen und Blätter in feine Streifen schneiden. Anschließend Tomaten-, Schalotten- und Paprikaschotenwürfel mit Limetten- und Zitronensaft, dem Limetten- und Zitronenabrieb, Minze und Basilikum vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Tabasco und Piment abschmecken. Etwas Olivenöl dazu geben.

Den Wolfsbarsch mit Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten. Die Salsa dazugeben und servieren.



## **Gericht zum Tagesmotto: „Soufflierter Saibling mit Kräutermousse und Weißweinsauce“ von Christel Frey**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Saibling:*

2 Saiblings Filets á 150 g, ohne Haut  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Farce:*

2 Zanderfilets á 50 g, ohne Haut  
2 Karotten  
1 Stange Lauch  
20 g Knollenerle  
1 Ei  
100 g Crème double  
20 g Butter  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kräutermousse:*

1 Schalotte  
1 Zitrone  
100 ml Sahne  
15 g Butter  
2 EL Weißwein  
30 g Kerbel  
1 Bund Petersilie  
30 g Kapuzinerkresse  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Weißweinsauce:*

1 Schalotte  
200 ml Crème double  
30 g Butter  
150 ml trockener Riesling  
30 ml Wermut  
300 ml Fischfond  
Salz, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

2 Karotten  
2 Frühlingszwiebeln  
20 g Knollensellerie  
1 Zweig Estragon  
1 Bund Kapuzinerkresse



## Zubereitung

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für den soufflierten Saibling eine Farce herstellen. Dafür Zanderfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Danach salzen und zweimal durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Crème double, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse anschließend noch feiner hacken. Karotten schälen und kleinhacken. Sellerie und Lauch waschen, trockentupfen und ebenfalls kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüsewürfel darin weich dünsten. Danach abkühlen lassen und unter die Farce rühren.

Für die Kräutermousse Kerbel, Kapuzinerkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter vom Stiel abzupfen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Gezupfte Kräuter in eine Saateule geben, mit Butter und Schalotte anziehen lassen und danach mit Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und im Mixer pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Kräutermousse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und kleinschneiden. Weißwein und Wermut mit Schalotte ankochen, mit Fischfond auffüllen und auf ein Viertel reduzieren. Crème double und Butter dazugeben, zehn Minuten leicht köcheln lassen, abpassieren und im Mixer aufschlagen. Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für den Saibling die Filets waschen, trockentupfen, in fingergroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Alufolienförmchen die Fischfarce zur Hälfte einfüllen. Gewürzte Saiblingfilets darauflegen, danach mit Kräutermousse bestreichen und die restliche Fischfarce zum Soufflieren darüber geben. Anschließend den Saibling im vorgeheizten Ofen für etwa sieben Minuten garen. Zum Schluss aus dem Aluförmchen herausnehmen.

Für die Garnitur Karotten schälen und würfeln. Frühlingszwiebel und Sellerie waschen und auch in Würfel schneiden. Estragon abbrausen, trockentupfen und Blätter vom Stiel zupfen. Kapuzinerkresse waschen, trockentupfen und einzelne Blüten abzupfen

Den soufflierten Saibling mit Kräutermousse und Weißweinsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gemüse, Estragon und den Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.



**Gericht zum Tagesmotto: „Flambierte Schollenröllchen in Pflaumen-Sahne-Sauce mit grünen Bohnen und Kartoffeln im Speckmantel“ von Regine Wroblewski**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Schollenröllchen in Sahne-Sauce:*

2	Schollenfilets á 300 g, ohne Haut
1	Zitrone
8	weiche Backpflaumen, entkernt
150 g	Schlagsahne
30 g	Butter
50 g	Gouda
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
1	Schalotte
100 ml	Weißwein
4 cl	Whisky, zum Flambieren
	Butter, zum Einfetten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die grünen Bohnen:*

200 g	grüne Bohnen
1 Bund	Petersilie

*Für die Kartoffeln im Speckmantel:*

4	kleine festkochende Kartoffeln
4 Scheiben	durchwachsener Speck
	Butterschmalz, zum Anbraten

**Zubereitung**

Ofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Für die Schollenröllchen Schollenfilets waschen, trocken tupfen und in der Mitte teilen. Zitrone halbieren und auspressen. Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gouda reiben. Filets mit geriebenem Käse und kleinen Butterflöckchen belegen. Auflaufform einfetten. Belegte Filets aufrollen, mit kleinen Spießchen feststecken und in die Auflaufform setzen. Auf die Röllchen restlichen Käse und Butter schichten. Im vorgeheizten Backofen für etwa zehn Minuten garen.

Für die flambierte Sauce Schalotten würfeln und in Butter anschwitzen. Mit 100 Milliliter Weißwein aufkochen, etwas reduzieren und mit Sahne aufgießen und köcheln. Anschließend Whisky zufügen und flambieren.

Anschließend Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die flambierte Sahne-Sauce über die Schollenröllchen in die Form geben. Backpflaumen kleinschneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.



Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie über die Schollenröllchen streuen. Auflaufform wieder für zehn Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen diese in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Petersilie dazugeben und Bohnen darin schwenken.

Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser für etwa 20 Minuten garen. Danach pellen. Durchwachsenen Speck in Streifen schneiden. Danach um die gepellten Kartoffeln wickeln und etwa fünf Minuten in der Pfanne rundherum kross braten.

Flambierte Schollenröllchen mit Pflaumen-Sahne-Sauce, grünen Bohnen und Kartoffeln im Speckmantel auf Tellern anrichten und servieren.