

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Januar 2022 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Anja Henn

Kartoffel-Räucherfisch-Frikadellen mit Kräuter-Dip und Orangen-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel-Räucherfisch-Frikadellen:

150 g geräucherter Heilbutt
 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 1 Ei
 50 ml Sahne
 70 g Paniermehl
 100 g Panko
 ½ Bund Dill
 200 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Nach der Garzeit in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Es dürfen ein paar grobe Stücke übrig bleiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Heilbutt zerpfücken und zusammen mit Ei, Panko, Dill, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Sie sollte griffig, nicht zu feucht und nicht zu trocken sein. Dafür mit Sahne und Paniermehl gegen arbeiten.

Die Masse nun zu kleinen Frikadellen verarbeiten. Diese noch einmal in Panko wenden, damit sie beim Ausbacken schön knusprig werden. In einer Pfanne die Taler in Öl goldbraun braten.



Laut WWF wird **Heilbutt** aus folgenden Gebieten empfohlen:

1. Wahl: Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen).
2. Wahl: Norwegen (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

1 Fenchel
 1 Orange
 1 kleine rote Zwiebel
 4 EL Olivenöl
 Räucherpfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen, das Grün grob hacken und zum Anrichten beiseite stellen. Übrigen Fenchel in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Mit einer feinen Reibe etwas Schale von der Orange mit in die Schüssel reiben. Mit einem Zestenreißer ein paar Zesten abreißen und für die Garnitur zum Schluss aufbewahren. Orange nun schälen, filetieren und in die Schüssel zum Fenchel geben. Aus dem Rest der Orangen den Saft in eine extra Schüssel pressen. Für das Dressing Olivenöl zu dem Orangensaft geben, mit einem kleinen Milchaufschäumer mixen und mit Salz und Räucherpfeffer abschmecken. Fenchel-Mischung aus der Schüssel zu dem Dressing geben und gut vermengen.

Für den Kräuter-Dip:

100 g Crème fraîche
3 EL Milch
2 Zweige Dill
2 Zweige Petersilie
3 EL Kresse
3 EL Lavendelblättchen
2 EL Olivenöl
Salzflocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Crème fraîche, Milch, Lavendelblättchen und Kresse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Scheiben Bacon
4 EL neutrales Öl

Bacon in einer Pfanne in Öl knusprig dunkel ausbraten und auf einem Küchekrepp geben. Den abgekühlten Bacon über und den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün und Orangenzesten garnieren und servieren.



Benni Zablonki

Thunfisch-Tataki im Sesam-Mantel mit Erbsen-Minz-Püree und buntem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK Erbsen
30 g Minze
100 ml Schlagsahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die TK-Erbsen in einen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen und das Wasser abschütten. In einem zweiten Topf Schlagsahne aufkochen und zu den gekochten Erbsen geben. Minze abbrausen, trockenschütteln und hacken. Zu den Erbsen geben und alles gut pürieren. Zum Schluss durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfisch ohne Haut (Sushi Qualität)
50 g weißer Sesam
50 g schwarzer Sesam

Thunfisch anfeuchten. In 2 Stücke schneiden und in Sesam wälzen. Von jeder Seite kurz in der Pfanne ohne Öl 10 bis 15 Sekunden scharf anbraten.



**PROFI
TIPP**

Thunfisch sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen.

Für das Gemüse:

½ Zucchini
½ Karotte
½ rote Paprika
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Kräuter der Provence
1 EL Olivenöl

Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und die Paprika entkernen. Zusammen mit der Zucchini kleinschneiden.

Das gesamte Gemüse in einer Pfanne in Öl scharf anbraten und in einer Schale mit Kräuter der Provence und Olivenöl vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gottfried Schmitz

Feurige Kartoffelsuppe mit Fleischbällchen und Gemüse-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 L Rinderfond
3 große mehligkochende Kartoffeln
100 g Knollensellerie
½ Karotte
2 Schalotten
1 Chili
3 Zweige Estragon
4 Zweige Majoran
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond in einem Topf kochen und salzen. Kartoffeln, Sellerie, Schalotte und die halbe Karotte schälen und klein raspeln. Alles zum Fond geben. Chilischote entkernen, ¼ hacken, hinzufügen und mitkochen. Die Suppe auf Schärfe prüfen.

Estragon und Majoran abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Chili und Kräuter wieder zum Schluss herausnehmen.

Für den Gemüse-Spieß:

1 gelbe Karotte
1 orange Karotte
1 lila Karotte
3 rote Zwiebeln
1 Pastinake
1 Petersilienwurzel
½ Sellerieknolle
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Bis auf den Knoblauch das gesamte Gemüse schälen und in spießgerechte Stücke schneiden.

Gemüwestücke in die kochende Suppenflüssigkeit von oben geben und mitgaren. Bissfestes Gemüse wieder herausnehmen und in eine Schale geben. Die Suppe danach sämig pürieren.

Für die Spieße nun Knoblauch abziehen, auspressen und mit Butter zum Gemüse geben. Das Gemüse für 8 Minuten in eine Schale in den Ofen geben und danach mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüwestücke zum Schluss auf die Spieße stecken.

Für die Fleischbällchen:

100 g Rinderhack
50 g Schweinhack
1 Schalotte
1 Ei
150 ml Crème fraîche
5 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Kochtopf mit Wasser aufsetzen und salzen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.

Hackfleisch mit Ei, Schalottenwürfeln, Crème fraîche und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse kleine Fleischbällchen formen und in kochendem Salzwasser garziehen lassen. Die Temperatur herunterschalten. Zum Schluss herausnehmen und die abgetropften Hackbällchen in die Suppe dazugeben.

Für die Garnitur:

2 EL Crème fraîche
Schnittlauch, zum Garnieren

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und hacken. Die Suppe mit Schnittlauch und Crème fraîche garnieren und den Gemüsespieß quer über die Suppenschüssel legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kristin Stavermann

Börek mit Käse-Lauch-Füllung, Pistazien-Feta-Creme und Granatapfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Börek:

5 Blätter Yufkateig
1 Stange Lauch (ca. 250 g)
½ Zwiebel
100 g Weißkäse (beyaz peynir)
1 Ei
50 ml Milch
20 ml Olivenöl
Olivenöl, zum Braten und Einfetten
Butter, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle

Für die Börek-Füllung Lauch putzen und mit dem Grün in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Öl 7-9 Minuten dünsten und leicht salzen. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und zum Lauch geben.

Das Ei aufschlagen und mit Milch und 20 ml Öl verrühren.

Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl einfetten und ein Yufkablatt mittig hineinlegen, so dass die Ränder überstehen. Etwa 1-2 EL der Milch-Ei-Mischung darauf verteilen.

Erneut 1-2 EL Milch-Ei-Mischung darauf verteilen. Ein zweites Yufkablatt vierteln. Das erste Viertel leicht knitterig in die Pfanne auf die letzte Milch-Ei-Schicht legen, etwas von der Milch-Ei-Mischung darauf tröpfeln und die Hälfte der Lauch-Käse-Füllung darauf verteilen. Zweites Viertel-Teigblatt in die Pfanne darauf geben, Milch-Ei-Mischung wieder darüber geben und die andere Hälfte der Füllung darauf verteilen. Das dritte Viertel-Teigblatt knitterig einschichten, mit etwas Milch-Ei-Mischung übergießen und das letzte Viertel-Teigblatt einschichten. Mit etwas Milch-Ei-Mischung bepinseln und die überstehenden Ränder in die Pfanne falten. Mit dem Rest der Milch-Ei-Mischung vorsichtig bestreichen.

Bei schwacher bis mittlerer Hitze Börek in der Pfanne 6-7 Minuten anbraten bis die untere Seite goldbraun ausgebacken ist.

Einen flachen Teller mit etwas Olivenöl einstreichen. Börek mit Hilfe des Tellers stürzen, wieder zurück in die Pfanne gleiten lassen und von der anderen Seite ebenfalls 6-7 Minuten anbraten.

Zum Schluss auf einen Servierteller stürzen und in kleine Portionen zerteilen.

Für die Pistazien-Feta-Creme:

75 g Feta
25 g gehackte Pistazien
2 EL Pistazienmark
2 EL griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
½ Zitrone
¼ Bund Dill
¼ Bund Petersilie
Sumach, zum Würzen
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und auspressen. Chili entkernen und hacken. Schale einer halben Zitrone abreiben und auspressen.

Feta mit Joghurt, Olivenöl, Kräutern, Pistazienmark, Knoblauch, Chili sowie Zitronensaft und -Abrieb in einen Becher geben und pürieren.

Die gehackten Pistazien untermischen und mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Granatapfel-Salat:

75 g Granatapfelkerne
250 g kleine Kirschtomaten
½ rote Zwiebel
½ grüne Chilischote
½ Bund Minze
¼ Bund glatte Petersilie
50 g Walnüsse
1 EL Granatapfelsirup
1 TL Apelessig
30 ml Olivenöl
1 TL Sumach
Salz, aus der Mühle

Tomaten von Stielen und Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Chili entkernen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Granatapfelkernen in einer Schüssel zu einem Salat vermengen.

Aus Sumach, Granatapfelsirup, Olivenöl, Essig und Salz ein Dressing anrühren, über den Salat gießen und gut vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Bergmann

Bergische Schwarzbrot-Suppe mit Brät-Bällchen, panierten Schwarzwurzeln und Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe mit Brät-Bällchen:

3 Scheiben Schwarzbrot
2 ungebrühte rohe Bratwürste
1 große Zwiebel
200 ml Sahne
200 ml Milch
500 ml Hühnerfond
2 Halme Schnittlauch
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schwarzbrot in Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Brotwürfel mit Zwiebelwürfeln in der Pfanne in Butterschmalz anbraten. Sahne, Milch und Fond angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Brät aus der Bratwurst drücken und daraus etwa 2-3 cm runde Bällchen formen und ohne Fett in der Pfanne anbraten bis sie bräunlich sind.

Für die Garnitur Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und 2 EL klein schneiden.

Für die Schwarzwurzeln:

4 Schwarzwurzeln
1 EL Senf
50 g Paniermehl
50 g Mehl
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser sauber bürsten, schälen und in pommes-große Streifen schneiden. Für 5-7 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und abtupfen.

In der Zwischenzeit Senf mit etwas Wasser verrühren, so dass eine etwas dickere Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schwarzwurzeln nacheinander in Mehl, der Senf-Mischung und Paniermehl wälzen. Danach in heißem Öl knusprig ausbacken.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
½ Zitrone
200 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen und die Zutaten in der genannten Reihenfolge mit Ei, Pflanzenöl, Senf, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer nacheinander in einen Becher geben und mixen. Den Stabmixer bis zum Boden reinhalten und langsam nach oben ziehen. Sobald alles fest und cremig ist, etwas nachwürzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.