

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. März 2022 ▪

ChampionsWeek ▪ "Nordic cuisine" mit Alfons Schuhbeck



Sabine Zink

Gebratenes Steinbuttfilet und Garnelen mit Petersilienwurzel-Püree, Garnelensauce, gesalzenen Mandeln und Pterygiophoren

Zutaten für zwei Personen

Für das Steinbuttfilet:

- 2 dicke Steinbuttfilets à 100 g, mit Haut
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle

Steinbuttfilet in Rapsöl mit Thymian und Rosmarin auf der Haut anbraten. Etwas Butter dazu und braun werden lassen. In der Pfanne salzen. Kurz von der anderen Seite braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.



Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus den Niederlanden, die in Aquakultur in Kreislaufanlagen gezüchtet wurden, akzeptabel.

Für die Garnelen:

- 4 Riesengarnelen mit Schale und Kopf
- 2 Zweige Thymian
- 4 Zweige Dill
- 1 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Chilisalz, zum Würzen

Die Garnelen von der Schale befreien und den Darm entfernen. Garnelenschalen für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Garnelen im Öl anbraten und mit den Kräutern und dem Chilisalz würzen, anschließend in der Butter gar ziehen lassen.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten. (Stand Januar 2022)

Für die Garnelensauce:

- Garnelenschalen, von oben
- 2 EL geschälte und gehackte Karotte
- 2 EL gehackte Schalotte
- 2 EL gehackte Fenchelknolle
- 3 EL gehackter Sellerie
- 1,5 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 4 Zweige Dill
- 1 Zweig Thymian
- 40 ml Malzessig + Malzessig zum Würzen
- 200 ml Fischfond
- 2 TL Stärke

Butter in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Garnelenschalen dazugeben und anbraten, bis sie karamellisieren. Schalotte abziehen und feinhacken. Karotte, Fenchel und Sellerie schälen und kleinhacken. Dill und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Karotten, Schalotte, Fenchel, Sellerie, Dill und Thymian dazugeben und ca. 5 bis 8 Minuten anbraten, bis das Gemüse karamellisiert und die Kräuter aromatisch sind. Malzessig dazugeben und fast verdampfen lassen. Wasser, Fond und Sahne hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce zu einer schönen Konsistenz gekocht ist. Durch ein feinmaschiges Sieb abseihen und mit Salz und Malzessig würzen. Warmhalten. Kurz vor dem Servieren auf Wunsch mit einem Stabmixer aufschäumen und ggf. mit Stärke andicken.

Salz, aus der Mühle

Für das Petersilienwurzel-Püree:

250 g Petersilienwurzel
1,5 EL ungesalzene Butter
1 EL Butter, zum Abschmecken
100 ml Milch
250 ml Gemüsefond
1 EL Malzessig
Salz, aus der Mühle

Petersilienwurzel schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen bis sie Farbe annehmen, dann mit Gemüsefond bedecken und ca. 10-15 Minuten garen. Etwas Milch, Butter und den Essig dazugeben, mit Salz abschmecken und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten. Mit einem Spritzbeutel auf vorgewärmte Teller aufdressieren.

Für die gesalzenen Mandeln:

20 Mandeln mit Schale
1,5 TL Zucker
¼ TL Salz

Um die Mandeln herzustellen den Ofen auf 165 Grad vorheizen. Mandeln, 1 Teelöffel Wasser, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen und dann auf einem kleinen Backblech verteilen. Nüsse für etwa 10 Minuten rösten (Vorsicht, dass sie nicht verbrennen), bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Zum Abkühlen auf einen Teller geben.

Für die Garnitur:

2 Flossenansätze des Steinbuttes
(Pterygiophore)
Scharfsgabe
Salzflocken

Flossenansatz auf einem Backpapier bei 180 Grad goldbraun und knusprig rösten, mit Salz würzen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Scharfsgabe abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Den Fisch, die Garnelen und das Petersilienwurzel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Mandeln bestreuen. Mit den Pterygiophoren und Scharfsgabe garnieren und mit der warmen Garnelensauce beträufeln und servieren.



Janina Seifert

Dänische Koldskål mit lauwarmer Wildheidelbeer-Sauce, Hafer-Mandel-Granola und schnellem Wildheidelbeer-Salbei-Eis

Zutaten für zwei Personen

Für die dänische Koldskål:

500 g A38 Öko Ymer, 3,5% Fett
70 g Vollmilch
½ Zitrone, Abrieb & 2 TL Saft
2 sehr frische Eier
½ Vanilleschote
50 g Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Vanilleschote auskratzen, Eier trennen, Vanille mit Zucker und Eigelben mit dem Schneebesen aufschlagen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Ymer unterrühren. Für schnelles Kühlen in den Tiefkühler stellen.

Für das Eis:

150 g TK-Wildheidelbeeren
3 EL A38 Öko Ymer, 3,5% Fett
3 Salbei Blätter
1 Spritzer Zitrone
1 Spritzer Limette
1 TL Puderzucker

Salbeiblätter fein hacken. Wildheidelbeeren mit dem Puderzucker, gehackten Salbei und dem Ymer mixen. Mit Zitronen und Limettensaft abschmecken. Bis zum Servieren in den Tiefkühler stellen.

Für die Wildheidelbeer-Sauce:

125 g TK-Wildheidelbeeren
1 Msp. Vanillemark
1 Spritzer Zitrone
½ TL Maisstärke
10 ml Weinbrand
15 g Zucker

Wildheidelbeeren mit 2 EL Wasser, Zucker, Vanillemark und Zitronensaft aufkochen. Mit der Maisstärke abbinden. Weinbrand nach Geschmack hinzufügen. Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für das Hafer-Mandel-Granola:

50 g Mandelblättchen
25 g feine Haferflocken
30 g Kokosblütensirup
13 g Kokosöl
1 Prise gemahlene Vanille
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

Kokosöl schmelzen. Alle Zutaten miteinander vermengen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und 6 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Einmal umrühren und weitere 4-6 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in den Kühlschrank stellen. Erst wenn das Granola kalt ist, wird es knusprig.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
essbare Blüten

Koldskål in einen tiefen Teller geben. Granola verteilen und mit der Sauce verzieren. Kugel Eis in der Mitte platzieren. Zum Schluss mit Minzblättern und Blüten dekorieren. Ein wenig Granola und Sauce extra servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Denis Küper

Konfierter Skrei an Dijonsenf-Gin-Schaum mit Dill-Öl, Kartoffel-Rote-Bete-Salat, Parmesan-Meerrettich-Chip und Preiselbeer-Gel

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:

300 g gleichmäßig großes Skreifilet, mit Haut
1,5 L Speiseöl
1 EL Wacholderbeeren
1 EL ganzer Piment
1 Prise Fleur de Sel

Den Backofen auf 190 Grad Umluft für den Chip vorheizen.

Öl in einen mittleren Topf füllen. Die Menge sollte ausreichen, um den Fisch ganz zu bedecken. Piment und Wacholder hinzugeben und auf ca. 65 Grad erhitzen. Fisch in 2 gleichgroße Stücke schneiden, Gräten entfernen, sofern noch vorhanden. Wenn das Öl auf Temperatur ist, den Fisch für 10-12 Minuten hineinlegen.

Aufpassen, dass die Temperatur nicht weiter steigt und der Fisch gekocht wird. Fisch, nachdem er fertig ist, rausnehmen, Haut entfernen, mit einem Küchenpapier abtupfen und bis zum Servieren in den 50 Grad warmen Ofen geben. Mit Salz bestreuen.



Ein gutes Beispiel für **nachhaltige Kabeljaufischerei** ist der norwegische **Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch **Winterkabeljau** genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Für den Dijonsenf-Gin-Schaum:

20 g Butter
150 ml Sahne
1 Limette, 1 EL Saft
220 ml Gemüsefond
50 ml Gin
40 g Dijonsenf
1 EL Zucker
1,5 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald diese flüssig ist, das Mehl untermischen und dann mit dem Gin ablöschen. Fond, Sahne, Zucker, Senf und den Limettensaft hinzugeben.

Aufkochen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse sollte nicht zu breiig, aber auch nicht zu flüssig sein.

Vor dem Abfüllen in ein Sahnesyphon die Masse einmal passieren, um grobe Stücke zu eliminieren. Zuschrauben und je nach Füllmenge mit eine bis zwei Gaskartuschen füllen.

Gut Schütteln.

Für das Dill-Öl:

100 ml Speiseöl
1 Bund Dill

Dill grob hacken und zusammen mit dem Öl in einem hohen Rührbecher pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und zur Seite stellen.

Für den Kartoffel-Rote-Bete-Salat:

2 große festkochende Kartoffeln
1 vorgegarte Rote Bete
1 große Gewürzgurke
1 Apfel, Elstar
1 Zitrone, 1 EL Saft
1 TL Kapern
1 Ei
1 TL Dijonsenf
80 ml Gemüsefond

Kartoffeln schälen und 12x 3mm dicke Scheiben abschneiden. Diese in einem kleinen Topf mit Salzwasser für 10 Minuten kochen. Sie dürfen ruhig noch ein wenig Biss haben.

Ei, Dijon-Senf und Sonnenblumenöl in ein hohes Rührgefäß geben. Wichtig ist, dass die Zutaten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise gelingt. Mit einem Stabmixer am Boden des Bechers beginnen und sobald die Zutaten sich miteinander verbinden, den Stab weiter hochziehen. Kräuter und Kapern fein hacken. Ein Drittel der Gewürzgurke ebenfalls klein hacken. Gurke, Kapern, Kräuter mit 1 EL Weißweinessig und Zitronensaft unter die Mayo heben. Remoulade mit

3 EL Weißweinessig
2 Zweige Dill
3 Zweige glatte Petersilie
150 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Die fertigen Kartoffelscheiben aus dem Wasser nehmen, mit einem 4cm Ausstecher jeweils eine Scheibe ausstechen und diese in einen Sud bestehend aus 2 EL Weißweinessig, 1 EL Speiseöl und 80ml lauwarmen Fond legen. Von der restlichen Gurke 4 dünne Scheiben abschneiden.

Von der Rote-Beete 8x 3mm dicke Scheiben, abschneiden und mit einem 4cm Ausstecher jeweils eine Scheibe ausstechen.

Vom Apfel 4 dünne Scheiben abschneiden mit einem 5cm Ausstecher jeweils eine Scheibe ausstechen.

Aus den verschiedenen Elementen werden nun 4 Türmchen in folgender Reihenfolge gebastelt.:

Apfel, Klecks Remoulade, Kartoffel, Rote-Beete, Klecks Remoulade
Kartoffel, Rote-Beete, Gurke, Klecks Remoulade, Kartoffel und zu guter Letzt einen weiteren Klecks Remoulade garniert mit einer Kaper.

Für den Chip:

35 g Parmesan
25 g frischer Meerrettich
½ EL Mehl
1 TL heller Sesam

Parmesan fein reiben. Meerrettich schälen und ebenfalls fein reiben.

Beides zusammen in einer Schüssel mit dem Mehl und dem Sesam vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit einem Servierring (6cm) mehrere Taler platzieren.

Die Chips für ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun backen. Dann rausnehmen und abkühlen lassen.

Für das Preiselbeer-Gel:

200 g Preiselbeer-Konfitüre
20 ml Portwein
30 ml Madeira
2,5 g Agar-Agar
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

In einem kleinen Topf alle Zutaten aufkochen und für 2 Minuten köcheln lassen und anschließend mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

Die Masse in eine flache Auflaufform einfüllen und im Kühlschrank für ca. 25 Minuten fest werden lassen.

Die feste Masse nach dem Erkalten cremig pürieren und in einen Spritzbeutel umfüllen.

Auf einem vorgewärmten Teller 2 Türmchen rechtseitig drapieren. Auf der linken Seite ein Bett aus Gin-Schaum für den Fisch generieren.

Zwischen Fisch und Salat 2 Tupfen von dem Gel geben und jeweils einen halben Chip aufrecht reinstecken. Am Schluss ein wenig Fleur de Sel auf den Fisch geben und Dill-Öl tröpfchenweise verteilen und servieren.



Kristin Stavermann

Geflämmerter Lachs mit Avocado-Creme, Meerrettich-Aioli, Schnittlauch-Öl, gepickelter roter Zwiebel und Buchweizen-Quinoa-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachs in Tranchen, ohne Haut
1-2 EL Gin
1 EL Anis
Einige Wacholderbeeren
Pflanzenöl, zum Bestreichen
20 g Meersalz

Aus 500 ml Wasser und Salz eine Lake herstellen, den Anis, Wacholder und Gin zugeben und die Lachstücke darin 10-15 Minuten (bis zu 4h Stunden bei mehr Zeit) marinieren. Lachs entnehmen, mit Pflanzenöl bestreichen. Eine Unterlage aus Metall (bspw. ein Backblech) ebenfalls einölen und den Lachs daraufsetzen. Fischstücke mit einem Bunsenbrenner rundherum abflämmen. Lachs mit Fleur de Sel nachwürzen.



PROFI
TIPP

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfisch ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Wenn man dennoch nicht ganz auf Lachs verzichten möchte, sollte man laut WWF MSC-zertifizierten Wildlachs aus Alaska wählen. Dort sind die Bestände sehr gut gemanagt. Und man hilft den Leuten vor Ort, die Natur zu bewahren. Die Fischer setzten sich dafür ein, dass die Ökosysteme intakt bleiben.

Für die Avocado-Creme:

2 reife Avocados
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
Salz, aus der Mühle

Avocados halbieren und das Fruchtfleisch auslösen. In einem Mixer mit dem Zitronensaft cremig pürieren. Mit Salz abschmecken, durch ein feines Sieb streichen.

Für die Meerrettich-Aioli:

½ Knoblauchzehe
1 Ei
1 TL Crème fraîche
1 EL scharfer Meerrettich, aus Glas
100 ml neutrals Öl
Salz, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Knoblauch grob hacken, das Eigelb mit dem Öl vermischen. Dazu das Öl langsam in einem dünnen Strahl zum Eigelb gießen und währenddessen mit einem Stabmixer gut verrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Crème fraîche, Meerrettich und Knoblauch zugeben, pürieren und mit Salz abschmecken.

Für das Topping:

3 EL Buchweizen
2 EL gepuffter Quinoa
2 EL Pistazien, ohne Schale
1 TL Butter
1 TL Anis
1 Msp. Aktivkohle

Pistazien hacken. Buchweizen, Quinoa und Pistazien mit dem Anis mischen und in einer Pfanne mit etwas Butter rösten. Die Hälfte des Granola mit Aktivkohle färben.

Für das Öl:

90 ml Traubenkernöl
50 g Schnittlauch
10 g glatte Petersilie

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten 5-10 Minuten bei höchster Stufe mixen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und in eine Spritzflasche geben.

Für die Zwiebel:

1 rote Zwiebel
1 Scheibe Ingwer
30 ml Weißweinessig

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten aufkochen und über die Zwiebel geben. Ziehen lassen.

60 ml Apfelsaft
1 TL Koriandersamen
1 TL braune Senfsamen
1 TL Zucker
½ TL Salz

Für die Garnitur: Dill hacken, Meerrettich reiben.
2 EL Forellenkaviar
Etwas frischer Dill
Etwas frischer Meerrettich

Mit einem Esslöffel zwei Nocken Avocado-creme auf einen Teller setzen und glattstreichen. Auf jeden Teller ein Stück Lachs setzen. Die Aioli auf die Teller spritzen, das Topping verteilen. Auf den Lachs etwas Forellenkaviar setzen. Kleine Tupfen von dem Schnittlauch-Öl darum verteilen. Dill und frischen Meerrettich darauf verteilen und servieren.