

| Die Küchenschlacht – Menü am 22. März 2017 |
Tagesmotto: „Skandinavische Küche“ mit Nelson Müller



Christoph Werner

Dänischer Filetbraten mit Senfsauce und schwedischen Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

- Für den Filetbraten mit Senfsauce:**
- Schweinefilet à 250 g
 - 150 g braune Champignons
 - 1 TL heller milder Senf
 - 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
 - ½ EL Estragon
 - 1 EL Mehl
 - 50 g Butter
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Filet von Sehnen und Fett befreien. Vier dicke Scheiben daraus schneiden und leicht flachdrücken. Mehl, Salz und Pfeffer vermischen und die Fleischstücke darin wenden. Gut abklopfen, damit keine Panade ins Fett kommt. Butter in der Pfanne bräunen, die Fleischstücke bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten, auf mittlere Hitze zurückschalten. Nochmals je 1-2 Minuten pro Seite weiterbraten und warm stellen. Die Champignons in einem Topf in heißer Butter kurz dünsten. In die Bratbutter vom Fleisch Senf geben und gut verrühren. Wasser, die Flüssigkeit der Champignons und Doppelrahmfrischkäse darunter rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Estragon pikant abschmecken, Champignons hineinschütten und alles nochmal ziehen lassen.
- Für die Kartoffeln:**
- 4 festkochende Kartoffeln
 - 100 g Parmesan, am Stück
 - 50 g Butter
 - Salz, aus der Mühle
- Kartoffeln schälen und in einem Topf mit salzigem kochendem Wasser ziehen lassen. Die gekochten Kartoffeln nach 15 Minuten aus dem Topf holen und jeweils mit einem Löffel einschneiden. Parmesan reiben. Butter und Parmesan darauf geben und im Ofen backen.

Dänischen Filetbraten mit Senfsauce und schwedischen Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Marb

Köttbullar in Pilz-Rahmsauce mit Steckrüben-Püree und scharfem Cranberry-Kompott

Zutaten für zwei Personen

Für die Köttbullar in Pilz-Rahmsauce:

125 g Rinderhackfleisch
 125 g Schweinehackfleisch
 100 g mehlig kochende Kartoffeln
 100 g braune Champignons
 2 Zwiebeln
 10 Zweige glatte Petersilie
 20 g Butter
 1 Ei
 100 g Schlagsahne
 2 EL Semmelbrösel
 3 EL Sonnenblumenöl
 80 ml Weißwein
 150 ml Gemüsefond
 10 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und 6-8 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze dünsten und abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen und abkühlen lassen. Dann durch die Kartoffelpresse zum Hack drücken. Die gedünsteten Zwiebeln, die Hälfte der Petersilie, das Ei und Brösel zugeben und gut durchkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Fleischklößchen formen und auf ein Backblech oder eine Platte legen. Restliche Butter mit dem Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Fleischklößchen darin bei starker Hitze 1-2 Minuten von allen Seiten anbraten; dabei die Pfanne ständig schwenken, damit die Klößchen im heißen Fett von allen Seiten braten und ihre Form behalten. Fleischklößchen bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten zu Ende braten; aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Klößchen ebenso zubereiten. In dem Bratensatz der Klößchen die andere Hälfte der Zwiebeln glasig dünsten. Champignons abrausen, vierteln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Mehl bestäuben; mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsefond aufgießen; mit einem Schneebesen verrühren. Sahne und die restliche Petersilie hinzufügen.

Für das scharfe Cranberry-Kompott:

150 g frische oder TK-Cranberrys
 1 getrocknete Schote Chili
 3 EL Zucker
 100 ml Johannisbeernektar
 1 EL Rotweinessig
 1 TL Speisestärke

Cranberrys verlesen. Chilischote fein hacken. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Johannisbeernektar und Rotweinessig ablöschen. Cranberrys und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten dicklich einkochen, mit Speisestärke abbinden. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

Für das Steckrübenpüree:

100 g Steckrüben
 100 g mehlig kochende Kartoffeln
 500 ml Gemüsefond
 100 g Sahne
 ½ EL Zitronensaft
 Salz, aus der Mühle

Steckrüben und Kartoffeln schälen, fein würfeln und in dem Fond in einem Topf weich kochen. Die Sahne dazugeben, mit Salz und Zitronensaft würzen und pürieren.

Köttbullar in Pilz-Rahmsauce mit Steckrüben-Püree und scharfem Cranberry-Kompott auf Tellern anrichten und servieren.



Heinrich Herwig

Hering mit Bratkartoffeln und Rote-Bete-Schmand

Zutaten für zwei Personen

Für den Hering:

3 Heringe à 150 g (küchenfertig,
entschuppt)
2 EL Mehl
2 EL Semmelbrösel
Butter, zum Anbraten

Den Fisch filetieren. Mehl und Semmelbrösel mischen.

Die Filets in der Mehl-Brösel-Mischung wenden und in Butter in einer Pfanne von jeder Seite für 1 Minute braten.

Für die Bratkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
100 ml süße Sahne
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in eine heiße Pfanne mit dem Olivenöl geben. Gelegentlich wenden. Sind die Würfel von allen Seiten gold-braun, die Sahne zugeben, gut mischen und die Sahne völlig verkochen lassen. Mit Salz würzen. Die Würfel sind fertig wenn sich außen eine schöne Kruste gebildet hat und der Kern weich ist.

Für den Rote-Bete-Schmand:

200 g frische Rote Bete
1 kleiner, saurer Apfel
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 TL Fenchelsamen
1 Zitrone (Saft)
200 ml saure Sahne
1 TL Tabasco
2 EL rotes, mildes Balsamicoessig
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl zusammen mit den Fenchelsamen glasig dünsten. Rote Bete und Apfel fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Etwas köcheln lassen. Ist die Rote Bete weich, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit der sauren Sahne vermengen und mit Salz, Balsamico und Zitrone abschmecken. Zitronensaft mit Tabasco vermengen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill
1 TL grobes Meersalz

Kartoffeln, Rote Bete-Schmand und den Fisch auf Tellern anrichten. Den Fisch mit etwas Zitronensaft-Tabasco beträufeln und mit gehacktem Dill und grobem Meersalz bestreuen.



Dolores Gächter-Ritter

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau und Kartoffelstampf:

- 1 Skreifilet – Kabeljaufilet à 300 g
- 4 Sardellenfilets, in Öl (fein gehackt, Plus 2 TL von dem Öl)
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g Rotkohl
- 1 Zitrone (Saft)
- 100 g Vollkornroggenbrot
- 100 ml konzentrierte Essiglake
- 250 ml Vollmilch
- 1 Lorbeerblatt
- 25 g Butter
- 1 TL gesalzene Butter
- 1 TL weißer Pfeffer
- 1 TL Räuchersalz
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brot schneiden und mit gesalzener Butter bestreichen, mit Räuchersalz bestreuen und im Ofen 5 Minuten knusprig backen.

Rotkohl fein hobel und in die Essiglake legen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser 12-15 Minuten weich kochen. Währenddessen in einem weiteren Topf Milch mit Lorbeer, Sardellen, Sardellen Öl und 1 Prise weißem Pfeffer 4-5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen, bis sie dampft aber nicht köchelt. Den Kabeljau hinein legen, sodass er vollständig von der Milch bedeckt ist. Die Temperatur sollte 60 Grad nicht überschreiten.

Den Fisch 4 Minuten sanft garen. Er muss sich mit einer Gabel blättrig lösen lassen. Fisch mit Schaumlöffel heraus heben und auf einem Teller beiseite stellen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte der Milch in eine Schüssel abgießen. Kartoffeln abgießen, mit Butter zu der gewürzten Milch in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Falls die Mischung zu fest ist, noch etwas von der abgegossenen Milch einführen. Den Kabeljau in Stücke zupfen und untermischen. Das Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den nordischen Salat:

- 6 Sardellen Filets, in Öl
- 1 Stange Lauch
- 200 g Radieschen
- ½ Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 1 Zweig Dill
- 1 TL brauner Zucker
- 50 ml Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Lauch, Radieschen, Gurke und Dill abbrausen und trocken tupfen. Alles in feine Ringe schneiden. Sardellen in Streifen schneiden. Dill feinhacken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Gemüse zusammen mit den Kapern, Sardellen, Öl, Apfelessig, Zucker und etwas Salz vermengen. Das gebackene Brot über den Salat brechen.

Gedünsteter Kabeljau mit Kartoffelstampf und nordischem Salat auf Tellern anrichten und servieren.