

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juli 2022** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Drei-Komponenten-Küche" mit Robin Pietsch**



Patrick Nüser

Gebratenes Lachsfilet mit schwarzen Udon-Nudeln und Limetten-Nam-Jim

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, mit Haut
1 Frühlingszwiebel
10 g Ingwer
50 ml Sojasauce
10 ml neutrales Öl + Öl zum Braten

Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abwaschen und vorsichtig trockentupfen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce und Öl verrühren und den Lachs damit marinieren.

Eine Pfanne vorheizen. Etwas Öl hineingeben und den Lachs mit der Haut nach unten hineinlegen, für 3-4 Minuten scharf anbraten. Wenden und nochmal für 2-3 Minuten scharf anbraten. Erneut wenden, die Temperatur herunterstellen und die Marinade mit in die Pfanne geben. Fisch fertig ziehen lassen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Udon-Nudeln:

8 g Sepiatinte
200 g Weizenmehl, Type 450
20 g Maisstärke
10 g Salz

Weizenmehl fein sieben. Das Salz in 90 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit der Sepiatinte vermischen. Das Gemisch mit dem Weizenmehl so lange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dann den Teig aufteilen und zunächst die eine Hälfte mit einem Nudelholz ausrollen, vorher in der Stärke wälzen. Ggf. die Arbeitsplatte ebenfalls bestäuben. Den Teig auf ca. 20 cm Länge und 3 mm dick ausrollen. Ausgerollten Teig zusammenfalten und mit einem Messer in 3 mm dicke Stücke schneiden. Mit dem zweiten Teigstück genauso verfahren.

Da der Teig selbst schon sehr salzig ist, werden die Nudeln in ca. 2 Liter kochendem ungesalzenem Wasser für 7-8 Minuten gegart. Je nach Dicke der Udon-Nudeln verringert oder erhöht sich die Kochzeit.

Für die Limetten-Nam-Jim:

4 Limetten
1 Schalotte
1 Frühlingszwiebel
½ TL Basmati
40 g Tamarinden, alternativ 20 g fertige Tamarindenpaste

Basmatireis in einer Pfanne anrösten bis er duftet. Chiliflocken für etwa 30 Sekunden dazugeben. Im Anschluss Reis und Chiliflocken in einem Mörser fein stoßen und in eine Schale geben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Sojasauce, Fischsauce und Ahornsirup mit in die Schale geben. Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.

2 EL Sojasauce	Die getrockneten Tamarinden in warmem Wasser auflösen und das aufgelöste Fruchtfleisch durch ein Sieb drücken, sodass Schale und Kerne zurückbleiben. Es sollte etwa 20 g Paste entstehen. Die Paste ebenfalls mit in die Schüssel geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.
2 EL Fischsauce	
3 EL Ahornsirup	
½ Bund Koriander	
2 EL weißen Sesam	
2 TL milde Chiliflocken	Die Sauce in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze erhitzen und warten bis sie bindet. Gelegentlich umrühren und vor dem Servieren mit fein gehacktem Koriander, geröstetem Sesam und fein gehackten Frühlingszwiebeln verfeinern. Sauce mit Chiliflocken, Salz und Ahornsirup abschmecken.
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Rottensteiner

Gebackene Tiroler Garnelen mit Spitzpaprika-Schaum und Kokosreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

- 10 küchenfertige Garnelen aus Tirol, ohne Kopf und Schale
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 EL Sojasauce
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Pankobrösel
- 100 g Mehl
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel geben.

Eier in eine zweite Schüssel schlagen und die Milch dazugeben.

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und zur Milch reiben.

Sojasauce dazugeben und alles mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Semmelbrösel und Panko in einer dritten Schüssel vermischen.

Garnelen nun zuerst in Mehl wälzen. Dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit dem Semmelbrösel-Pankomehl panieren.

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen und die panierten Garnelen etappenweise für ca. 3 Minuten frittieren bis sie goldbraun sind. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spitzpaprika-Schaum:

- 3 rote Spitzpaprika
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 30 g Ingwer
- 80 g kalte Butter
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- 30 ml Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Lecithin
- 3 EL ÖL
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und im Öl anschwitzen.

Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien, kleinschneiden und zu Schalotten und Knoblauch geben, mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und ein wenig reduzieren. Danach Gemüsefond angießen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Honig, Chili und Ingwer zur Paprika hinzufügen und weitere Minuten köcheln lassen. Danach mit Essig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alles fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Zum Schluss mit der kalten Butter aufmontieren, sodass ein schöner Schaum entsteht. Ggf. Lecithin untermixen.

Für den Kokosreis:

- 250 g Basmati
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Kokoschips
- 0,5 TL Salz

Reis gut waschen bis sich keine weiße Flüssigkeit mehr bildet. Reis in einen Topf geben, Kokosmilch, 200 ml Wasser und Salz dazu geben. Mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.

Auf niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Wenn es etwas länger wird ist es nicht schlimm. Man sollte möglichst den Deckel geschlossen lassen, damit die Hitze im Topf bleibt.

Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern, Kokoschips hinzugeben und servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Straubmüller

Quark-Soufflé mit marinierten Aprikosen und Vanilleeis

Zutaten für zwei Personen

Für das Soufflé

100 g Schmand
100 g Magerquark
2 Eier
1 Zitrone, davon Abrieb
40 g Zucker
1 EL Speisestärke
Butter und Zucker für die Förmchen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel bis zum Aufschlagen kaltstellen.

Eigelbe mit Schmand und Magerquark glattrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb zur Creme hinzufügen.

Die Eiweiße separat steif schlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen bis er sich aufgelöst hat. Zum Schluss die Speisestärke unter das Eiweiß rühren.

Die Förmchen mit Butter und Zucker ausreiben. Beide Massen vorsichtig miteinander vermengen und in die Förmchen füllen. Förmchen in eine Auflaufform mit Wasser stellen und im vorgeheizten Ofen 18-20 Minuten backen.

Für die marinierten Aprikosen:

4 Aprikosen
40 ml Aprikosenschnaps
200 ml Aprikosensaft
2 Zweige Thymian
1 Vanilleschote
1 Sternanis
1 TL Currypulver
1 EL Zucker

Aprikosen halbieren und den Kern entfernen. Zucker und ca. 20 ml Wasser in einen Topf geben und karamellisieren. Mit dem Schnaps und dem Saft ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Mark der Vanilleschote, Thymian und die restlichen Gewürze mit in den Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die halbierten Aprikosen hinzufügen und leicht mitköcheln lassen bis sich die Schale löst. Den Topf beiseitestellen und die Schale komplett entfernen.

Für das Vanilleeis:

6 Eier
375 ml Sahne
125 ml Milch
1-2 Vanilleschoten
105 g brauner Rohrzucker

Eier trennen und die Eigelbe in einer Schüssel auffangen. Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Milch und Sahne zusammen mit Vanillemark aufkochen. Danach die Flüssigkeit zu den Eigelben geben und schnell verrühren. Die Masse wieder zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zur Rose abziehen. Danach sofort in die Eismaschine geben und zu einem cremigen Eis gefrieren.

Für die Dekoration:

Essbare Blüten (Veilchen)
Blutampfer

Gericht mit Blüten und Blutampfer dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Drimalski

Forelle Müllerin-Art mit Petersilienkartoffeln und zerlassener Zitronenbutter

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle:

2 ganze, küchenfertige Forellen
2 Zitronen, in Scheiben
Butter, zum Braten
1 Bund glatte Petersilie
Mehl, zum Mehlieren
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Forellen mit Wasser abspülen, mit einem Schwamm die Schuppen abreiben, Flossen mit einer Schere abtrennen, nochmals mit Wasser abspülen und schließlich mit Küchenpapier trockentupfen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und schneiden. Zitronen halbieren, dünne Scheiben abschneiden und diese auch wieder halbieren.

Forelle von innen salzen und pfeffern und die Petersilie hinzugeben.

Forelle außen von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit Mehl einreiben. Vor dem Braten zwei Zitronenscheiben und eine kleine Flocke Butter in den Bauch der Forelle geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Forellen von beiden Seiten goldbraun braten.



Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Für die Petersilienkartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln
½ Bund glatte Petersilie
1-2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Butter erhitzen und Kartoffeln zusammen mit der Petersilie darin schwenken, bis sich leichte Röstaromen zeigen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronenbutter:

100 g Butter
2 Zitronen, Abrieb & Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zur Butter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Schimitzek

Ravioli mit Zanderfüllung, Erbsen-Minz-Püree und Buttermilch-Beurre-blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Semola di grano duro
100 g Weizenmehl
2 Eier
1 Prise Salz

Die Eier mit Salz verquirlen. Mit den Knethaken das Mehl einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Klarsichtfolie wickeln und kurz ruhen lassen. Nun mit einem Nudelholz oder einer Küchenmaschine in dünne Bahnen ausrollen.

Für die Füllung:

500 g Zanderfilet, ohne Haut
1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Abrieb
1 EL cremiger Frischkäse
50 ml Weißwein
1 Zweig Thymian
3 Pimentkörner
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen, beides fein schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zander in einer Pfanne im Olivenöl zusammen mit Knoblauch, Schalotten, Pimentkörnern und Thymian kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fisch aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel geben und zerzupfen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zerzupften Zander mit Zitronenabrieb, Frischkäse, Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse in kleinen Häufchen auf die Teigbahnen geben, ausstechen und formen. Die Ravioli im kochenden Salzwasser für ca. 2 Minuten garen, abschöpfen und in einer Pfanne mit Butter arosieren.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

Für das Erbsen-Minz-Püree:

450 g gefrorene TK-Erbsen
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Butter
2-3 EL Crème fraîche
100 ml Gemüsefond
2-3 Zweige Minze
1 Msp. Xanthan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen. Erbsen hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und 2 EL hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Erbsen und Knoblauch gemeinsam mit der Minze und Xanthan in einen Standmixer geben und gut mixen. Mit Crème fraîche verfeinern. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Für die Buttermilch-Beurre-blanc:

150 g Schalotten
1 Zitrone

Schalotten abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Kalte Butter in Würfel schneiden. Schalotten mit Weißwein und Zucker einkochen und langsam nach und nach die kalten

200 g kalte Butter
50 ml Buttermilch
4 EL Crème fraîche
150 ml Weißwein
Weißer Balsamicoessig, zum
Abschmecken
1 Msp. Piment d'Espelette
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butterwürfel und die Buttermilch mit dem Stabmixer einarbeiten. Mit Crème fraîche verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft abschmecken. Schließlich durch ein feines Sieb passieren.

Für die Garnitur:
Bunte, essbare Blüten
Kerbel
Fenchelkraut

Gericht mit Blüten, Kerbel und Fenchelkraut garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Maier

Fettuccine mit Gorgonzola-Birnen-Sauce und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Fettuccine:

170 g Farina di Grano Duro
2 Eier
1 TL Öl
1 TL Salz
Etwas Butter

Farina di Grano Duro, Eier, Öl und Salz vermengen und mind. 5 Minuten lang ordentlich durchkneten. So viel Wasser hinzufügen, dass der Teig geschmeidig wird. Teig zu einer Kugel formen und auf einen bemehlten Teller geben, mit etwas Öl dünn einreiben und zugedeckt mind. 15 Minuten ruhen lassen

Mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und die Teigbahnen zusammenfalten, dabei unbedingt etwas mehlen. Dann Rolle in ca. 8 mm breite Nudeln schneiden. In Wasser mit Salz 2-4 Minuten garkochen und abseihen. Ggf. etwas Butter unter die Nudeln heben, damit sie nicht zusammenkleben.

Für die Gorgonzola-Birnen-Sauce:

10 Rucolablätter
250 g Gorgonzola
1 Birne
100 g Ricotta
150 g Sahne
1 Zwiebel
2-4 EL Weißwein, Riesling
Muskatnuss, zum Reiben
Zucker, zum Abschmecken
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

50 g Gorgonzola einfrieren. Rucola abrausen und trockentupfen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Weißwein etwas einreduzieren lassen, dann Sahne angießen und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. Restlichen Gorgonzola und Ricotta hinzugeben und einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab durchmischen. Rucola hinzugeben und untermixen. Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und unter die Sauce heben.

Für die karamellisierten Walnüsse:

150 g Walnuskerne
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Gegarte Nudeln in Gorgonzola-Birnen-Sauce schwenken und auf einem Teller anrichten. Karamellierte Walnüsse oben draufgeben und mit einem Sparschäler gefrorene Gorgonzola-Späne abholen.