

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. September 2022 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Sabrina Reichel

"Vitello Forello": Kalb mit Räucherforellensauce, frittierten Kapern und Rote-Bete-Birnen-Carpaccio mit Schafskäse

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalb:

250 g Kalbsfilet
 1 Lorbeerblatt
 2 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen, Lorbeerblatt dazugeben und Filet von allen Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Herausholen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit einem Filetirmesser in hauchdünne Scheiben schneiden, auf einer Platte auslegen und für 5 Minuten in den Kühlschrank geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Räucherforellensauce:

150 g geräucherte Forelle
 3 Sardellenfilets
 ½ Zitrone
 1 Ei
 50 ml Sahne
 75 ml Olivenöl
 75 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forelle und Sardellen pürieren und Sahne nach und nach dazugeben. Ei aufschlagen. Zitrone auspressen. Zitronensaft und Ei mixen und nach und nach Olivenöl und Sonnenblumenöl hinzugeben. Anschließend Forellenmasse dazugeben und mit Mayonnaise fein mixen. Durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Kalbfleisch geben.



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

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Binnengewässer Schweiz, Nordirland (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (VIII) (pelagische Scherbrettnetze, Ringwaden)
- 2. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Marokko, Mauretanien, Mittelmeer FAO 37: Nördliche Adria (GSA 17), Wildfang (alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Portugiesische Küste (9.a), Mittelmeer FAO 37: Balearen (GSA 5), Nordspanien (GSA 6), Nördliche Adria (GSA 17), Ägäis (GSA 22), Ringwaden

**Für das Rote-Bete-Birnen-Carpaccio
mit Schafskäse:**

1 frische rote Bete
1 Birne
½ Zitrone
3 cm Ingwer
150 g Schafskäse
25 g Pinienkerne
10 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Rote Bete und Birne schälen und in feine Scheiben hobeln. Zitrone auspressen und etwas Saft über Birne träufeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Ingwer schälen und fein hobeln. Restlichen Zitronensaft, Ingwer, Öl und Salz vermischen und über Birne und rote Bete geben. Schafskäse in eine feuerfesten Form zerbröseln und mit einem Bunsenbrenner so lange abflämmen, bis er leicht angeschmolzen ist. Rote-Bete-Birnen-Carpaccio schichten, Schafskäse darüber verteilen und mit Pinienkernen bestreuen.

Für die frittierten Kapern:

50 g Kapernäpfel
50 ml neutrales Pflanzenöl
1 Prise Fleur de Sel

Kapern abtropfen lassen und auf ein Küchenpapier geben. Öl in einer Kasserolle erhitzen und Kapern für 5-7 Minuten darin frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Fleur de Sel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Agnes Büttner

Krokiety z mięsem: Polnische Kroketten mit Hack-Sauerkraut-Füllung und Champignon-Rahmsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Hack-Sauerkraut-Füllung:

300 g Rinderhackfleisch
500 g mildes Sauerkraut
1 Zwiebel
200 g Champignons
100 g Karotten
1 EL Kümmel
1 Lorbeerblatt
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten waschen, schälen und würfeln. Pilze putzen und würfeln. Beides zusammen mit Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten. Wieder entnehmen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In gleicher Pfanne Zwiebel und Sauerkraut dünsten. Kümmel und Lorbeerblatt hinzugeben. Anschließend Hackfleisch mit Karotten und Pilzen wieder hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Für die polnischen Kroketten:

250 ml Milch
2 Eier
150 g Mehl
300 g Paniermehl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Eier aufschlagen. Milch, Eier, Salz und Mehl zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne mit Öl dünne Crêpes ausbacken. Jeweils 2 Esslöffel Füllung auf mittig auf den Crêpes drapieren und zu kleinen Päckchen aufwickeln. Restliche Eier aufschlagen und verquirlen. Kroketten zuerst im Ei, dann in dem Paniermehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren.

Für die Champignon-Rahmsauce:

200 g kleine Champignons
1 Zitrone, davon Abrieb
1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan
350 ml Schlagsahne
40 ml Weißwein
60 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
1 Prise gemahlener Pfeffer

Champignons putzen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone waschen und Schale abreiben. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und Pilze 2-3 Minuten darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Zitronenschale zusammen mit dem Knoblauch sowie Salz, Pfeffer, Sahne und frisch geriebenen Muskat hinzugeben und verrühren. Parmesan fein reiben und zur Sauce geben. Weitere drei Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Neel Nissen

Karotten-Ingwer-Suppe mit Nordseekrabben und Wirsing-Speck-Pfannkuchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Karotten-Ingwer-Suppe mit

Nordseekrabben:

- 250 g Karotten
- 120 g gepulte Nordseekrabben
- 2 Schalotten
- 50 g Ingwer
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 50 ml Orangensaft
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Zucker
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten, Schalotten und den Ingwer schälen und klein schneiden. Schalotten in reichlich Butter anschwitzen. Nach 1 Minute die Karotten und den Ingwer dazugeben und mit Zucker leicht karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, den Fond hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, mit dem Pürierstab gut mixen und danach durch ein Sieb streichen. Orangensaft dazugeben und verrühren. Krabben waschen und trocknen. Die Suppe in Schälchen anrichten, einen Schluck Sahne darauf geben und die Krabben hinzufügen. Petersilie hacken und darüber streuen.



Nordseegarnelen, Krabben oder auch **Nordseekrabben** sollten laut WWF **lieber nicht** auf dem Teller landen. Wenn Sie allerdings nicht auf die Delikatesse verzichten wollen, kaufen Sie Ware aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IV); gefangen mit Baumkurren. (Stand: WWF August 2022)

Für den Wirsing-Speck-Pfannkuchen:

- 125 g Wirsingkohl
- 70 g magerer, durchwachsener Speck am Stück
- 120 g gepulte Nordseekrabben
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g Crème fraîche
- 100 ml helles Bier
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Mehl
- 2 EL neutrales Öl
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier, Bier, Milch und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Speck fein würfeln, in einer Pfanne auslassen und unter Teig rühren. Den Wirsingkohl klein schneiden, blanchieren und ebenfalls in den Teig rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig mit einer Kelle in der Pfanne verteilen und goldgelb von beiden Seiten backen. Die Pfannkuchen sollen einen Durchmesser von 6-8 cm haben. Mit Crème fraîche zum Schluss bestreichen. Krabben waschen, trocknen und darauf geben. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martina Labuhn

Yum Woon Sen: Thailändischer Glasnudelsalat mit Mango, Garnelen und Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 küchenfertige Riesengarnelen ohne Kopf und Schale
2 cm Ingwer
1 frische Knoblauchzehe
100 g Pankomehl
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
4 EL Rapsöl
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

4 EL Rapsöl in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe abziehen und hinein pressen. Ingwer schälen und reiben. Currypulver, Chilipulver, Ingwer Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und alles verrühren. Garnelen waschen, trockentupfen und hineingeben. Alles miteinander verrühren.

Garnelen danach in Pankomehl wälzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für das Dressing:

3 große Limetten
3 kleine scharfe Chilis
2 frische Knoblauchzehe
½ Bund Koriander
3 EL Fischsauce
½ EL Teriyaki-Sauce
2 EL süße Chilisauc
2-3 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Limetten halbieren und auspressen. Knoblauchzehen abziehen, andrücken und zum Limettensaft pressen. Chilis halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Fischsauce, Chilisauc, Teriyakisauce, braunen Zucker und Salz ebenfalls hinzugeben und verrühren. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben.

- Für den thailändischen Glasnudelsalat:**
- 100 g Glasnudeln
 - 1 reife Mango
 - ½ Gurke
 - 1 Möhre
 - 12 Flaschencocktailtomaten
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - ½ rote Zwiebel
- Für die Cashewkerne:**
- 60 g Cashewkerne

Glasnudeln 2 Minuten in Wasser köcheln lassen, 3 Minuten in dem Topf ziehen lassen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit einer Schere klein schneiden. Dressing hinzugeben und vermengen. Frühlingszwiebeln putzen, rote Zwiebel abziehen und beides in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Flaschencocktailtomaten waschen und vierteln. Möhre schälen und in feine Julienne schneiden. Mango halbieren und entsteinen. Eine Seite zur Dekoration viereckig einschneiden und die Schale umstülpen. Restliche Mango würfeln. Alles zu den Glasnudeln geben und gut miteinander vermengen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lothar Bednarz

Champignon-Cremesuppe mit Champignon-Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignon-Cremesuppe:

300 g braune Champignons
2 Zwiebeln
200 ml Sahne
40 g Butter + Butter, zum Braten
700 ml Gemüsefond
60 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit Butter anrösten. In einem anderen Topf Butter erhitzen, aufschäumen lassen mit Mehl bestäuben und zu einer Mehlschwitze verrühren. Gemüsefond erhitzen und zur Mehlschwitze geben. Aufkochen lassen und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel gebratene Champignons und Zwiebeln für Garnitur und Crostini beiseitestellen. Restliche Zwiebeln und Champignons in den Topf geben und pürieren.

Für das Champignon-Crostini:

2 Scheiben Baguette
40 g Parmesan
Olivenöl, zum Braten

Zwei Scheiben Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Zwiebeln und Champignons darauf geben. Parmesan reiben und darüber streuen.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.