

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. April 2023** ▪  
**Vorspeise mit Björn Freitag**



**Felix Weis**

**Sellerie-Cannelloni mit Rindertatar, Crème fraîche und Röstzwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Sellerie-Cannelloni:**  
 ½ Knollensellerie  
 Salz, aus der Mühle

Den Sellerie dick schälen, sodass er seine Form behält. Auf der Brotschneidemaschine zwei ca. 2 mm dünne Scheiben vom Sellerie abschneiden (Rest anderweitig verarbeiten). Selleriescheiben in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben und ca. 30 Sekunden angaren, sodass sie biegsam werden und nicht zerbrechen. Dann sofort in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**Für das Tatar:**  
 175 g Rinderfilet  
 1 kleine Schalotte  
 1 Ei, Größe S  
 4 EL Crème fraîche  
 1 TL Dijonsenf  
 6 Blätter Estragon  
 8 Halme Schnittlauch  
 Scharfe Chilisauce, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Rinderfilet in kleine Würfel schneiden, dann sehr fein hacken. Estragon fein schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Ei trennen und Eigelb auffangen. Alles mit Schalotte und Eigelb vermengen, dabei mit Salz, Senf und scharfer Chilisauce pikant abschmecken.

Zum Formen und Befüllen der Sellerie-Cannelloni die angegarten Selleriescheiben mit Küchenspapier trocken tupfen und das Rindertatar darauf verteilen. Jeweils die belegten Scheiben mit Küchengarn fixieren. Schnittlauch kurz blanchieren. Danach 3-4 Halme Schnittlauch ebenfalls darum binden und Küchengarn wieder entfernen.

Crème fraîche mit etwas Salz verrühren und für die Garnitur aufbewahren.

**Für die Röstzwiebeln:**  
 1 Zwiebel  
 3 EL Mehl  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehl und Paprikapulver mischen. Zwiebel melieren. In der Fritteuse das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle die Zwiebel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen. Zum Schluss hacken.

**Für die Garnitur:**  
 50 g Forellenkaviar  
 ½ Beet grüne Daikonkresse  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forellenkaviar und Kresse als Garnitur verwenden. Gericht mit Pfeffer würzen.

Sellerie-Cannelloni mit etwas Crème fraîche auf kleinen Tellern anrichten, Forellenkaviar draufsetzen und das Ganze mit gehackten Röstzwiebeln, Pfeffer und Kresse bestreut servieren.



**Bastian Gremerich**

## **Kurzgebeiztes Wildlachsfilet mit Kartoffelpuffer und Wasabi-Schmand**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Puffer:**

500 g festkochende Kartoffeln  
 ½ Zwiebel  
 1 großes Ei  
 1,5 EL Dinkelmehl  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, Zwiebel abziehen und beides reiben.

Wenn die Kartoffeln nicht sofort verarbeitet werden, empfiehlt es sich, sie vorher auszudrücken, da sie sehr viel Wasser verlieren - allzu lange sollten sie dennoch nicht stehen.

Die geriebenen Kartoffeln in ein Handtuch wickeln und auspressen. Das Ganze mit der Zwiebel in eine große Schüssel geben und Ei, Mehl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles mit den Händen gut durchkneten.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Schöpfer ca. eineinhalb Schöpfer Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 6-8 Minuten goldbraun anbraten.

### **Für den Schmand:**

100 g Schmand  
 1 EL Milch  
 1 TL Wasabipaste  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand, Milch und Wasabi zu einer Creme verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Fisch:**

150 g Wildlachsfilet mit Haut  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 1 Bund Dill  
 1 Schale grobes Meersalz  
 1 EL Wacholderbeeren  
 1 EL Koriandersaat  
 1 TL Zucker

Gewürze mörsern und in eine Schüssel geben. Lachsfilet von beiden Seiten gründlich mit der Trockenmischung einreiben. Dill abrausen, fein schneiden und auf den Lachs geben. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Lachs in die übrige Mischung legen und solange wie möglich ziehen lassen. Vor dem Servieren die Gewürze und die Fischhaut entfernen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

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

### **Für die Garnitur:**

1 Mini-Gurke  
 50 g Radieschen  
 1 kleine rote Zwiebel  
 ½ Bund Schnittlauch

Gurke putzen, abspülen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, abspülen und in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abrausen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

Die abgetropften Puffer mit Lachs, Gurke, Zwiebel, Radieschen und dem Wasabi-Schmand anrichten. Schnittlauchröllchen und etwas Pfeffer drüberstreuen und servieren.



Charlotte Pröller

## Selbstgemachter Taco mit "Pulled Austernpilz", Tomatensalsa, Avocado und Bohnenmus

Zutaten für zwei Personen

### Für die Tortillas:

100 g blaues Maismehl für Tortillas  
Salz, aus der Mühle

Das Maismehl mit etwas Salz mischen, erstmal ca. 50 ml Wasser hinzugeben und zu kneten beginnen. Dann so viel Wasser hinzugeben, dass der Teig geschmeidig und fest wird. Danach den Teig 10-15 Minuten kühlstellen.

Anschließend walnussgroße Kugeln formen und jeweils in eine Gefiertüte legen. Entweder mit Hilfe der Tacopresse oder einem schweren Topf plattdrücken. Sie sollten ca. 3 mm dünn sein.

In einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute pro Seite braten. Dabei regelmäßig wenden, weil es sich sonst in eine Richtung ausbeult.

Mit einem Küchentuch bedeckt auf einen Teller legen, da sie sonst sehr schnell austrocknen.

### Für das Bohnenmus:

1 Dose schwarze Bohnen, inklusive Flüssigkeit  
½ Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1-2 Stücke dunkle Schokolade, 70 %  
1 Limette, davon Saft  
1 EL Sojasauce  
1 gehäufte TL Kreuzkümmel  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
1 Msp. Zimt  
Olivenöl, zum Braten

Knoblauch und Zwiebel abziehen und feinhacken. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt hinzugeben und mitrösten. Das Ganze mit den Bohnen inklusive der Hälfte der Dosen-Flüssigkeit auffüllen und köcheln lassen.

Nach 2-3 Minuten die Schokolade dazugeben. Mit Hilfe eines Kartoffelstampfers so zerdrücken, dass immer noch Bohnen erkennbar sind, das ganze aber cremig wird. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

### Für die Tomatensalsa:

2-3 große Tomaten  
¼ Zwiebel  
1 kleine rote Chilischote  
1 Limette, davon Saft  
½ Bund Koriander  
Etwas Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten aufschneiden und das Innere über eine grobe Reibe reiben. Das Ganze salzen und in ein Sieb geben. 2-3 Minuten ziehen lassen.

Tomaten ohne Flüssigkeit mit geschälter und fein gehackter Zwiebel, fein gehackter Chili und fein gehacktem Koriander mischen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

**Für die Austernpilze:**

150 g Austernpilze  
2 EL Sojasauce  
1 TL Agavendicksaft  
½ TL helle Misopaste  
Scharfe ChilisaUCE, nach Geschmack  
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver  
Etwas getrockneten Thymian  
1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Koriander  
Neutrales Öl, zum Braten

Marinade aus allen Zutaten, bis auf die Pilze und das Öl, zusammenrühren. Die Pilze in Streifen schneiden, so dass sie an pulled Pork erinnern. Scharf in Öl anbraten, mit 2-3 Esslöffel der Marinade ablöschen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

**Für die Avocado:**

1 reife Avocado  
½ Knoblauchzehe  
½ Limette, davon Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado zerdrücken und Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

½ Bund Koriander  
½ Limette

Limette in Spalten schneiden. Koriander waschen und kleinhacken.

Tortilla auf einen Teller geben und mit Pilzen belegen. Bohnenmus, Avocado und Tomatensalsa daneben geben und zusätzlich separat in Schüsseln anrichten. Mit Koriander und Limettenschnitt dekorieren und alles zusammen servieren.



**Florian Wüllscheidt**

## **Kabeljau mit Senf-Dill-Sauce, Kartoffelrösti und Feldsalat mit Himbeer-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kabeljau:**

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
1 Zitrone, davon Saft  
2 EL Mehl  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und vor dem Braten mehlieren. Nun den Kabeljau in Rapsöl auf mittlerer Temperatur von beiden Seiten glasig braten.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

### **Für die Kartoffelrösti:**

400 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Ei  
50 g Butterschmalz  
30 g Mehl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, grob raspeln und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die geraspelten Kartoffeln salzen, kurz stehen lassen und ausdrücken, dann mit den Zwiebelwürfeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ein Ei zugeben. Kurz vor dem Braten bei Bedarf Mehl zum Binden untermischen.

Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelrösti dünn in einen Ring in die Pfanne geben und knusprig ausbraten.

Die fertigen Kartoffelrösti auf ein Küchentrepp legen und abtropfen lassen.

### **Für die Senf-Dill-Sauce:**

1 Schalotte  
50 g Butter  
100 ml Sahne  
100 ml trockenen Weißwein  
300 ml Fischfond  
2 EL Dijonsenf  
2 EL mittelscharfer Senf  
1 Bund Dill  
1 EL Mehl  
2 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und klein schneiden. Mit Butter, Mehl und Schalotte eine Mehlschwitze herstellen und diese mit Weißwein ablöschen.

Fischfond zugeben, aufkochen lassen und darauf die Sahne geben.

Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz darauf Senf zugeben und vor dem Anrichten mit gehacktem Dill verfeinern. Eventuell etwas Zucker für die Süße zugeben.

**Für den Feldsalat:** Feldsalat waschen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und das Dressing herstellen.  
100 g Feldsalat  
1 rote Zwiebel  
2 EL Granatapfelkerne  
½ Bund Schnittlauch  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Walnussöl  
50 ml Himbeeressig  
2 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.