

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Mai 2023 ▪
Finalgericht von Cornelia Poletto



**Gefülltes Schollenfilet im Schinkenmantel mit
Kartoffelwürfeln, Keniabohnen und Zitronen-Beurre-
blanc**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Schollenfilets ohne Haut
4 dünne Scheiben Tiroler
Schinkenspeck
3 Schalotten
4-5 Halme Schnittlauch
6 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Feines Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Schollenfilets kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen.
Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen
abzupfen und fein schneiden.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig
anschwitzen und mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer abschmecken.
Schalotten-Mischung aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen
lassen. Danach auf 2 Fischfilets verteilen und mit den letzten 2 Filets
bedecken. Mit je 2 Scheiben Schinkenspeck einwickeln. Die
Schnittlauchhalme mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und
die Fischfilets damit an 2-3 Stellen zusammenbinden. In einer Pfanne in
Olivenöl knusprig braten und je nach Dicke im Ofen bei 120 Grad 3-5
Minuten fertig garen.



Laut WWF ist **Scholle** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu
empfehlen (Stand April 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (4, 20),
(Grundscherbrettnetze, Snurrewaden, Schottische Wadennetze,
Elektrokurren)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche
Ostsee (21-23), Norwegische See (2), (Grundscherbrettnetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste
Irlands (7.f, g), (Schottische Wadennetze)

**Für die Kartoffelwürfel und die
Keniabohnen:**

200 g Keniabohnen
2 große, festkochende
Kartoffeln
10 halbtrocknete
Kirschtomaten
4 Zweige Bohnenkraut
2 EL Olivenöl
Feines Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5x0,5 cm große Würfel schneiden. In
Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Die Enden der Keniabohnen entfernen und die Bohnen in ca. 0,5 cm
lange Röllchen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, in
Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den
Kirschtomaten zu den knusprigen Kartoffelwürfeln geben.

Die Blätter der Bohnenkrautzwige abzupfen, fein schneiden und
dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

- 1 Schalotte
- 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
- 125 g kalte Butterwürfel
- 100 ml Weißwein
- 2 Zweige Zitronen-Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Weißwein in einen Topf geben. Fast komplett einkochen lassen. Die kalten Butterwürfel nach und nach einrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein feines Sieb passieren und nicht mehr zu heiß werden lassen. Thymianblättchen abzupfen und zum Schluss in die Sauce rühren.

Gemüse mit Hilfe eines Metallringes auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Fischfilets schräg halbieren und daran setzen. Mit der Zitronen-Beurre-blanc zusammen servieren.

Zusatzzutaten von Lukas:

- Haselnüsse
- Sahne
- Zucker

Lukas röstete die Haselnüsse und hob sie unter die Kartoffelwürfel. Die Sahne gab er in die Zitronen-Beurre-blanc und schmeckte sie schließlich mit etwas Zucker ab.

Zusatzzutaten von Rolf:

- Ahornsirup

Rolf verarbeitete den Ahornsirup nicht.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Mai 2023 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Salade niçoise

Zutaten für zwei Personen

Für die Vinaigrette:

2-3 EL milder Rotweinessig
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Senf, Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Ahornsirup in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Olivenöl dazugeben und weiter verrühren.

Für die Wachteleier und die Zwiebeln:

6 Wachteleier
1 rote Zwiebel
2-3 EL milder Rotweinessig

Wachteleier 3 Minuten wachsw weich kochen, kalt abschrecken und pellen. Zum Schluss halbieren.

Rotweinessig aufkochen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In Essig geben und den zwiebeligen Geruch leicht rauskochen.

Für den Salat:

3 kleine festkochende, vorgekochte Kartoffeln
200 g Keniabohnen
100 g Kirschtomaten
1-2 frische Artischocken (alternativ eingelegte Artischocke)
150 g Bonito Thunfisch aus der Dose
50 g schwarze Kalamata Oliven
50 g Wildkräutersalat

Vorgekochte Kartoffeln mit Schale vierteln und in der hergestellten Vinaigrette in der Schüssel ziehen lassen. Kirschtomaten halbieren und dazugeben. Bohnen blanchieren, die Enden abschneiden und mit den Händen halbieren. Ebefalls in die Vinaigrette geben.

Frische Artischocke putzen. Dafür äußere faserige Blätter abzupfen. Mit einem kleinen Messer am Stiel entlang schneiden, sodass keine dunkelgrünen Stellen mehr zu sehen sind. Danach die Spitze mit den faserigen Blättern abschneiden. Die nun fertig geputzte Artischocke vierteln und das Heu rauschneiden. In die Schüssel zum Salat mit der Vinaigrette geben und alles verrühren.

Salat auf Tellern anrichten und den Thunfisch und die Oliven dazwischen verteilen. Die restliche Vinaigrette darüber geben.

Wachteleier mit den Zwiebeln über den Salat geben. Mit Wildkräutern garnieren.

Für das Baguette mit Anchovis:

2 Scheiben Baguette
1 Knoblauch-Knolle
4 Anchovis
Olivenöl, zum Rösten

Baguette in Scheiben schneiden und in Olivenöl in der heißen Pfanne anbraten. Danach auf Küchentrepp abtropfen lassen. Frischen Knoblauch anschneiden und das Baguette damit einreiben. Anchovis halbieren und auf das Knoblauch-Baguette verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.