

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2023** ▪
Tagesmotto "Kräuterküche" mit Nelson Müller



Gil Leon Füllbeck

Kräuter-Kabeljau en papillote mit Bärlauch-Risotto und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 2 Kabeljaufilets à 150 g, ohne Haut
- 6 Kirschtomaten
- ½ Zitrone, davon Abrieb
- 1 EL Weißwein
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kräuter abspülen, trocken wedeln und hacken. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und zwei dünne Scheiben abschneiden.

Fischfilets abspülen und mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. Zwei Bögen Backpapier auslegen, Dill und Petersilienblätter gleichmäßig auf die Bögen verteilen, darauf achten, dass die Kräuter mittig auf den Papierbögen liegen. Fisch auf das Kräuterbeet legen, Weißwein, etwas Zitronensaft mit gehackten Kräutern, ausreichend Salz und Pfeffer mischen und über den Fisch geben, darauf einige Zitronenscheiben legen und einige Dillstiele darüberlegen. Ganze Kirschtomaten an den Rand neben den Fisch legen.

Papier über dem Fisch zu Päckchen zusammenschlagen, Enden mit Garn zusammenbinden. Im vorgeheizten Backofen 12-13 Minuten garen.



Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Mai 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 (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für das Bärlauch-Risotto:

- 200 g Risottoreis
- 100 g Bärlauch
- 2 Schalotten
- 75 g Parmesan
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 750 ml Gemüsefond
- 20 g Pinienkerne
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen, kleinschneiden und darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hitze reduzieren, Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Die Hälfte des Weins zugießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen, restlichen Wein dazu gießen und vollständig einkochen.

Gemüsefond unter häufigem Rühren nach und nach dazu gießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

Nebenher Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Parmesan reiben.

Wenn das Risotto al dente ist, Butter, gehackten Bärlauch, Pinienkerne und geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den grünen Spargel:
4 Stangen grüner Spargel
2 EL hellen Balsamico-Essig
1 EL Butter
Sonnenblumenöl, zum Braten
Wenig Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bei den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen.
Wenig Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 5-6 Minuten anbraten, je nach Dicke der Stangen.
Nach den 5-6 Minuten die Butter zum Spargel geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. Zucker würzen und mit dem Balsamico ablöschen, nochmal 1-2 Minuten einreduzieren lassen.
Am Ende auf das Risotto legen und Parmesan darüber streuen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janine Hübel

Lammrücken mit Taboulé und Minz-Tahini-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Taboulé:

100 g Couscous
 ½ Salatgurke
 ¼ Granatapfel
 ½ Zitrone, davon Saft
 100 ml Gemüsefond
 ½ Bund glatte Petersilie
 ¼ Bund Koriander
 2-3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond mit einem Esslöffel Olivenöl aufkochen. Herd ausschalten, Couscous einrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten ruhen lassen. Anschließend das restliche Öl mit einer Gabel unterrühren. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander fein hacken und mit Gurkenwürfeln, Granatapfelkernen, Couscous, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für das Lamm:

2 Lammlachse
 2 Knoblauchzehen
 1 Zweig Rosmarin
 1 TL Butter
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch andrücken mit in die Pfanne geben und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für den Minz-Joghurt:

½ Zitrone, davon Saft
 10 Minzblätter
 1 Knoblauchzehe
 3 EL griechischer Joghurt
 1 TL Tahini-Paste
 ca. 5 g glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten mit dem Multi-Zerkleinerer zu einer homogenen Masse pürieren. In einen Spritzbeutel füllen.

Taboulé mit Lamm und Minz-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.



Kurt Daibenzeiher

Kräuterflädle mit Spargel und Sauce hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Kräuterflädle:
 2 Eier
 250 ml Milch
 125 g Mehl
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund glatte Petersilie
 Butterschmalz, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Kräuter fein hacken. Eier und Milch verrühren und mit dem Handmixer schön schaumig aufschlagen, das macht die Flädle schön fluffig. Nach und nach das Mehl einrühren und aufpassen, dass sich keine Klumpen bilden. Falls doch, einfach so lange weiterrühren, bis diese sich aufgelöst haben. Kräuter in den Teig unterheben und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und dünne Flädle (Pfannkuchen) backen. Die Flädle können als Beilage zum Spargel auch kleiner und etwas dicker sein, je nach Geschmack. Die fertigen Flädle bis zum Verzehr im Backofen warmhalten.

Für den Spargel:
 6 weiße Spargelstangen von möglichst gleicher Dicke
 1 Zitrone, Zesten
 1 EL Butter
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Spargel schälen. Wasser aufsetzen und zum Sieden bringen. 2-3 Zitronenzesten mit dem Sparschäler von der Zitrone schneiden (aufpassen, dass der weiße Anteil der Schale nicht dabei ist). Reichlich salzen und zuckern. Ein großes Stück Butter in das Wasser geben. Die geschälten Spargelstangen ca. 10 Minuten ins Wasser geben und sieden lassen.

Für die Reduktion:
 1-2 Schalotten
 1 Lorbeerblatt
 60 ml Weißwein
 10 Pfefferkörner

Schalotte abziehen. 30 ml Wasser mit restlichen Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und reduzieren. Reduktion absieben und zur Weiterverarbeitung für die Sauce hollandaise nutzen.

Für die Sauce hollandaise:
 2 Eier
 250 g Butter
 1 Zitrone, davon Saft
 Salz, aus der Mühle

Butter schmelzen. Eier trennen und Eigelbe und die etwas abgekühlte Reduktion mit dem Mixstab schaumig rühren. Nach und nach die heiße Butter eintropfen und weiter mixen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht. Am Ende die Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Sofort mit den heißen Spargeln servieren.

Für die Garnitur:
 ½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2023 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Brennnesselsuppe mit Lachs-Wan-Tan

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 Bund Brennnessel
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 500 ml Sahne
- Pflanzenöl, zum Braten
- Eiswasser
- 1 Prise Muskat
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Küchenhandschuhe anziehen und Brennnesseln gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und fein würfeln.

In einem ausreichend großen Topf Wasser aufkochen und die Brennnesseln darin ganz kurz blanchieren. Das Wasser sollte kochen, wenn man die Brennnesseln dazu gibt und dann kann man es sofort vom Herd nehmen und die Brennnesseln auch schon wieder abgießen und in Eiswasser oder kalt Wasser abschrecken.

In einem Topf Öl erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin goldbraun anbraten, Knoblauch dazugeben und alles mit dem Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Ca. 10 Minuten einkochen lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Ausgedrückte Brennnesseln dazugeben. Vom Herd nehmen die Sahne dazugeben und mit dem Pürierstab oder im Standmixer gut pürieren. Alles pürieren, bis die Brennnessel-Cremesuppe die gewünschte Konsistenz und Farbe hat. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.



PROFI TIPP

Um die brennenden Härchen zu zerstören, kann man Brennnesseln auch mit einem Nudelholz überwalzen, Brennnesseln kurz in warmes Wasser legen und mit einem Tuch auswringen, mit einem Messer über die Pflanzenteile streifen oder Brennnesseln mixen.

Für die Wan-Tan:

- 6 Wan-Tan-Blätter
- 1 kleines Stück Lachsfilet, ohne Haut
- 200 ml kalte Sahne
- 1 Ei
- Salz, aus der Mühle

Ei trennen. Wan-Tan-Blätter mit Eiweiß einstreichen. Lachsfilet kleinschneiden und in einem Multi-Zerkleinerer zusammen mit etwas Salz und kalter Sahne kurz mixen. Farce in die Mitte des Wan-Tan-Blatts geben und Teig zu einem Dreieck zuklappen. In einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und im tiefen Teller anrichten.



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

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

Für die Garnitur:

Essbare gelbe Blüten, zum Dekorieren

1 Zweig Dill

1 Zweig Kerbel

Blüten und Kräuter als Garnitur verwenden.

Das Gericht in Schüsseln anrichten und servieren.