

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juni 2023** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Katja Zimny**

**Gebratener Wolfsbarsch mit Maracuja-Sauce, Erbsenpüree, karamellisiertem Chicorée und Speck**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

1 Wolfsbarschfilet mit Haut à 200 g  
 1 EL Butter  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit wenden und Butter zum arrosieren hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Sollten Sie **Wolfsbarsch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: **Nordostatlantik FAO 27**: Nordsee (4.b-c), **Irische See** (7.a), **Ärmelkanal und Keltische See** (7.d-h), **Nördliche und mittlere Biskaya** (8.a-b). Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: **Nordostatlantik FAO 27**: **Südliche Biskaya** (8.c), **Portugiesische Küste** (9.a) **Östlicher Mittelatlantik FAO 34**. Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: **Europa**. Aquakultur: Durchflusssanlagen, Netzkäfiganlagen

**Für das Erbsenpüree:**

200 g aufgetaute TK-Erbsen  
 1 Schalotte  
 100 ml Gemüfefond  
 50 ml Sahne  
 2 EL Butter  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Erbsen hinzufügen und mit Fond ablöschen und etwas köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein pürieren. Durch ein Sieb passieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben. Restliche Butter unter Püree rühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den karamellisierten Chicorée:**

1 Chicoree  
 1 Orange, davon Saft & Abrieb  
 2 TL Zucker  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen und halbieren. Einen Teil des Strunks entfernen, nur so viel, dass die Blätter nicht auseinanderfallen. Zucker mit Butter in der Pfanne karamellisieren lassen, Chicorée mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und anbraten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Chicorée mit Orangensaft ablöschen und mit Deckel etwa 10 Minuten schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Maracuja-Sauce:** Maracuja halbieren und Fruchtmarm mit einem Löffel herauskratzen.  
3 Maracuja Orange auspressen. Mark zusammen mit Orangensaft in einem kleinen  
1 Orangen, davon Saft Topf aufkochen. Anschließend durch Sieb gießen, sodass die Kerne  
1 Prise Chilipulver entfernt werden. 1 EL der Kerne zusammen mit Chilipulver zurück in den  
1½ TL Speisestärke Saft geben, verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce  
Salz, aus der Mühle nochmals kurz aufkochen lassen. Stärke in kaltem Wasser anrühren und  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle unter Sauce geben zur Bindung. Warmstellen bis zum Servieren.

**Für den Speck:** Speck in einer Pfanne ohne Öl knusprig ausbacken.  
2 Scheiben Frühstücksspeck

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Robert Behounek**

## **Saltimbocca-Spieß mit Zitronen-Weißwein-Sauce und Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Pfannenbrot:**

150 ml Milch  
100 g Butter  
80 g gerebelter Rosmarin  
80 g gerebelter Oregano  
250 g Mehl + Mehl, für die Arbeitsfläche  
1 TL Backpulver  
Olivenöl, zum Braten  
1 TL Salz

Die Milch in einem Topf erwärmen und Butter darin auflösen. Mehl, Salz, Backpulver und getrocknete Kräutern zusammen mit erwärmter Flüssigkeit zu einem homogenen und geschmeidigen Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und zu kleinen Fladen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### **Für die Saltimbocca-Spieße:**

2 Kalbsschnitzel von der Oberschale à 100 g  
4 Scheiben Parmaschinken  
80 g Butter  
150 g Mehl  
3 Zweige Salbei  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnitzel kalt abbrausen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen, bis sie hauchdünn sind. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite Salbeiblatt und Parmaschinken fest andrücken. Fleisch mehlieren und in einer Pfanne mit Butter und Olivenöl anbraten. Anschließend aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken.

### **Für die Zitronen-Weißwein-Sauce:**

1 Zitrone, davon Abrieb  
50 ml Zitronensaft  
100 ml Weißwein  
80 ml Kalbsfond  
85 g Butter  
50 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saltimbocca-Spieße aus der heißen Pfanne nehmen und Bratensatz mit Zitronensaft, Weißwein und Fond ablöschen. Mit kalter Butter und etwas Mehl aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abwaschen und Hälfte der Schale abreiben. Kurz vor Servieren über Sauce streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Josefine Hausendorf**

## **Dreierlei von der Rote Bete: Cappuccino mit Meerrettich-Schaum & Rote-Bete-Lachs-Tatar & Carpaccio**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Cappuccino mit Meerrettichschaum:**

3 Kugeln vorgegarte Rote Bete  
1 Apfel  
200 ml Milch  
3 EL Sahnemeerrettich  
250 ml Gemüsefond  
150 ml Apfelsaft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Apfel waschen, schälen und entkernen. Apfel und rote Bete in gleichmäßige Würfelchen schneiden. Beides mit der Hälfte des Gemüsefonds und Apfelsaft in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald Apfel und Rote Bete weichgekocht sind, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit Fond und Apfelsaft nacharbeiten. Für den Meerrettichschaum, Milch und Meerrettich zusammen in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit mit einem Pürierstab aufschäumen. Rote-Bete-Suppe durch ein Sieb geben, in das Glas füllen und mit Meerrettichschaum garnieren.

### **Für das Rote-Bete-Lachs-Tatar:**

150 g Lachsfilet ohne Haut, Sushiqualität  
2 Kugeln vorgegarte Rote Bete  
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb  
4 EL Schmand  
4 EL Ziegenfrischkäse  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Ziegenfrischkäse cremig rühren, mit Schmand mischen und Rote Bete unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen, einen Teil der Schale abreiben und Saft einer Hälfte auspressen. Unter Creme rühren. Lachs kalt abwaschen und trockentupfen. In feine Würfel schneiden und mit Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Tartar in einen Servierring geben und eine dünnere Schicht Lachstatar oben drauf geben.



**PROFI  
TIPP**

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

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Ringwaden und Schleppangeln)
- 2. Wahl (pazifischer Lachs): Nordwestpazifik FAO 61: Kanada (Fallen und Kiemennetze)

### **Für das Carpaccio:**

2 frische Rote Bete  
2 Orangen, davon Saft & Abrieb  
2 Zweige Thymian  
1 TL Honig  
1 EL heller Balsamico  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und mit einem feinen Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Orangen heiß abwaschen. Schale einer Orange abreiben. Dann beide Orangen schälen und filetieren. Verbleibendes Fruchtfleisch ausdrücken und Saft mit Balsamico, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Unter das Dressing mischen. Rote Bete als Carpaccio auf einem Teller verteilen und Orangenfilets darauflegen. Mit Dressing bestreichen und mit Thymian garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Rune Flohr

### Grüner Spargel mit gebackener Salzkartoffel, Ziegenbutter-Hollandaise und Nussbutter-Erde

Zutaten für zwei Personen

#### Für die gebackene Salzkartoffel:

2 große mehligkochende Kartoffeln  
150 g Ziegenfrischkäse  
500 g Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad, Grillstufe vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und für 10 Minuten in gesalzenem Wasser vorkochen. Hälfte des Meersalzes in eine Auflaufform streuen.

Kartoffeln in das Salzbett setzen und mit dem restlichen Meersalz bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten weitergaren und backen lassen. Dann aus dem Salz nehmen und mit einem Messer der Länge nach aufschneiden. Schnitt etwas auseinanderdrücken, sodass eine Öffnung entsteht. Mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, die herausgenommene Kartoffelmasse mit dem Ziegenfrischkäse vermengen und wieder in die Kartoffel füllen.

#### Für den grünen Spargel:

200 g grünen Spargel  
1 Zitrone, davon Saft

Spargel waschen und unteres Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Zitrone auspressen und Saft mit Wasser, Salz und Pfeffer in einen Topf geben. Spargelschalen und –abschnitte in den Topf geben und alles zusammen aufkochen. Spargelfond 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen um Schalen zu entfernen. Spargelfond nochmals aufkochen lassen und die Spargelspitzen darin kurz bissfest kochen. Aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Für die Reduktion zur Hollandaise:

1 Schalotte  
200 ml Wermut  
10 ml Chardonnay-Essig  
4 Zweige Estragon  
1 frisches Lorbeerblatt  
1 TL weiße Pfefferkörner  
1 TL Koriandersamen

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Wermut, 100 ml Wasser, Essig, Estragon, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Koriandersamen in einen Topf geben und aufkochen. Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren und durch einen Sieb gießen.

#### Für die Ziegenbutter-Hollandaise und Nussbutter-Erde:

120 g Ziegenbutter  
3 Eier  
½ Zitrone, davon Saft  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenbutter in einem kleinen Topf erhitzen bis sich die Molke trennt und leicht grisselig, braun wird. Butter mit Molke durch ein Sieb abgießen und auffangen. Gebräunte Molke als Nussbutter-Erde verwenden.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit zuvor hergestellter Reduktion, Cayennepfeffer, etwas ausgepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab mixen und dann Ziegenbutter einfließen lassen bis eine Hollandaise entsteht.

#### Für die Garnitur:

Gartenkräuter nach Belieben  
Sonnenblumenöl  
Meersalz

Gericht mit Kräutern garnieren, mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Schaad

## **Asiatisches Dreierlei: Thunfisch-Tataki & Frühlingsrolle mit Sweet Chili Sauce & Thailändischer Papayasalat**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Frühlingsrollen:**

- 4 Blätter Filoteig
- 50 g Rinderhackfleisch
- 1 Karotte
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Shiitake
- 1 Frühlingszwiebel
- 15 g Mungobohnensprossen
- 50 ml Reisweinessig
- 1-2 EL Fischsauce
- 50 ml Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen. Karotte und schälen, Lauch, Frühlingszwiebel und Shiitake putzen. Alles in feine Streifen schneiden und mit Mungobohnensprossen vermischen. Hackfleisch mit Gemüse in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und mit Essig ablöschen. Fischsauce nach Belieben dazugeben und alles gut vermengen. Teig dünn auslegen und Seiten mit Wasser kurz befeuchten. Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Teig verteilen und einrollen. Rollen mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

### **Für die Sweet Chili Sauce:**

- 3 Chilischoten
- 5 Knoblauchzehen
- 85 ml Reisweinessig
- 1 EL Speisestärke
- 175 g Zucker
- 1 TL Meersalz

Chilis waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob klein schneiden. Knoblauchzehen abziehen. Chilis mit Knoblauch, Reisweinessig, Zucker, 260 ml Wasser und Salz in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend in einem Topf bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden.

### **Für den Papayasalat:**

- 1 grüne Papaya
- 2 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Vogelaugen-Chili
- 1 Limette, davon Saft
- 10 g Erdnüsse
- 10 g getrocknete Garnelen
- 1-2 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker

Papaya schälen und in kleine Streifen hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Erdnüsse grob hacken. Papaya in einem Mörser zerstoßen und Chili, Knoblauch, Tomaten, getrocknete Garnelen und Erdnüsse hinzufügen und mit mörsern. Limette auspressen und Saft mit Zucker und Fischsauce über Papaya geben.

### **Für das Thunfisch-Tataki:**

- 100 g Thunfischfilet, Sushiqualität
- 2 TL heller Sesam
- 2 TL schwarzer Sesam
- Erdnussöl, zum Braten

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann aus der Pfanne nehmen und Thunfischfilet in Erdnussöl scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend in Sesam wenden und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

**Für die Garnitur:** Gericht mit Wasabi und Sojasauce servieren.  
50 ml Sojasauce  
43 g Wasabipaste

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.