

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2023** ▪  
**Tagesmotto „Drei Pflichtzutaten: Sardinen, Vollkornbrot, Tomaten“**  
**mit Nelson Müller**



Caroline Rainisch

**Geschmolzene Tomatenscheiben mit Ricotta-Gnocchi, gebratenem Sardinienfilet und Vollkornbrot-Kräuter-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die geschmolzenen Tomaten:**

1 mittelgroße Ochsenherztomate  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 1 TL brauner Zucker  
 1-2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Die Tomate waschen, trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen.

Tomatenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und mit einer Prise Salz würzen. Knoblauch abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden. Alles bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten. Tomatenscheiben vorsichtig wenden und wieder mit Salz abschmecken. Dabei aufpassen, dass die Tomatenscheiben nicht zerfallen. Die sich lösende Haut der Tomaten vorsichtig entfernen. Tomatenscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Olivenöl beträufeln.

**Für die Ricotta-Gnocchi:**

250 g Ricotta  
 40 g Parmesan  
 1 Ei  
 200 g Mehl + Mehl zum Arbeiten  
 2 Prisen Salz  
 1 Prise Pfeffer

Parmesan reiben. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicke Rollen formen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Diese Stücke über einen bemehlten Gabelrücken drücken und auf ein bemehltes Tuch legen.

Wasser in einem Topf mit Salz aufkochen und die Gnocchi hineingeben. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig.

**Für die Sardinienfilets:**

10 Sardinienfilets, mit Haut  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 Chilipulver, zum Abschmecken  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Zitronenabrieb, Zitronensaft, eine Prise Chilipulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und die Sardinienfilets in dieser Marinade ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend Sardinen in einer heißen Pfanne auf der Hautseite für ca. 1-2 Minuten kross anbraten, dann umdrehen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch fertig ziehen lassen.

**Für den Vollkornbrot-Kräuter-Crunch:**

1 Scheibe Vollkornbrot  
 2 Knoblauchzehen  
 4 Blätter Salbei  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 EL Butter  
 1 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen. Rosmarinnadeln abzupfen.

Vollkornbrot, Knoblauch, Salbei und Rosmarin möglichst klein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brot-Kräutermischung darin knusprig braten.

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben und über das Gericht geben.  
10 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Sardinen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Mauretanien, Marokko (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Alboran-Meer (GSA 1,3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17) (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Südsizilien (GSA 16) (Pelagische Scherbrettnetze)



Paul Dähre

## Konfierte Sardinen mit Sesam-Spinat, Tomatensugo, Vollkornbrot-Creme und knusprigen Kartoffelscheiben

Zutaten für zwei Personen

### Für die Sardinen:

6 Sardinenfilets, mit Haut  
1 Zitrone, davon Abrieb  
1 Chilischote  
200 ml Olivenöl

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Chili waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. In Ringe schneiden.

Eine ofenfeste Form mit Öl, Zitronenabrieb und drei Ringen der Chili im Ofen auf 50 Grad vorheizen lassen. Die Sardinen in sechs kleine Filets schneiden und für 10 Minuten im warmen Öl ziehen lassen.

### Für den Spinat:

100 g frischer Blattspinat  
20 g weißer Sesam  
2 EL Tahini  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat für 2 Minuten braten bzw. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Sobald dieser trocken ist, 2 EL Tahin untermengen. Den Sesam kurz anrösten, dann ebenfalls beimischen.

### Für den Tomatensugo:

200 g Cherrytomaten  
100 g getrocknete Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Gemüsefond  
30 ml Rotwein  
1 TL Tomatenmark  
1 Prise Zucker  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Cherrytomaten halbieren und in die Pfanne geben. Kurz einkochen lassen, dann den Knoblauch abziehen, grob gehackt dazugeben und mit andünsten. Die getrockneten Tomaten grob hacken und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Sobald die Tomaten etwas an Flüssigkeit verloren haben, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Alles in einen Mixer geben, zu einer glatten Saucen mixen und passieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Brotcreme:

4 Scheiben Vollkornbrot  
1 Schalotte  
Butter, zum Braten  
200 ml Sahne  
100 ml Rotbier  
200 ml Gemüsefond  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brot in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl und Butter anrösten. Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und zum Brot in die Pfanne geben. Glasig andünsten. Mit Bier ablöschen und einkochen lassen, mit Fond und Sahne ablöschen. Alles in einem Multizerkleinerer zu einer Creme mixen. Sahne und Gemüsefond bis zur gewünschten Cremigkeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kartoffelscheiben:** Kartoffel waschen und auf einer Mandoline zu dünnen, aber dennoch fleischigen Scheiben hobeln. Anschließend goldgelb im Öl frittieren, abtropfen lassen und mit Salz würzen.  
1 große festkochende Kartoffel  
Öl, zum frittieren  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Zitronenabrieb bestreuen.  
1 Zitrone, davon Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Sardinen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Mauretanien, Marokko (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Alboran-Meer (GSA 1,3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17) (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Südsizilien (GSA 16) (Pelagische Scherbrettnetze)



Melissa Karagöz

## Gebackene Sardine in Kräuter-Parmesan-Vollkornbrot-Panierung mit Thymian-Tomaten und Patatas bravas

Zutaten für zwei Personen

### Für die gebackene Sardine:

6 küchenfertige Sardinenfilets, mit Haut  
100 g Vollkornbrot  
3 Eier  
100 g Parmesan  
100 g Paniermehl  
Mehl, zum Mehlieren  
1 Bund Petersilie  
2 Zweige Thymian  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Vollkornbrot im Backofen im heißen Ofen rösten und nach 15 Minuten herausnehmen. Im Mixer zerkleinern. Parmesan reiben. Kräuter sehr fein hacken. Parmesan mit Kräutern und Paniermehl mischen.

Sardinen abbrausen, trocken tupfen, auseinanderklappen, salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür Mehl auf einen tiefen Teller geben, Eier auf einem zweiten Teller verquirlen und die Parmesan-Kräuter-Brösel-Mischung auf einen dritten Teller geben. Sardinen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in der Parmesan-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken und die Sardinen in der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für die Thymian-Tomaten:

300 g gelbe und rote Cherrytomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
1 TL Aceto Balsamico  
5 Zweige Thymian  
3 TL Zucker  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in der Pfanne sanft erhitzen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Langsam bei niedriger Hitze schmoren. Knoblauch andrücken und mit Thymian dazugeben. Bei Bedarf etwas Zucker hinzugeben.

Nach 20 Minuten die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten zerdrücken. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Spritzer Olivenöl zugeben. Mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

### Für die Patatas bravas:

500 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL edelsüßes Paprikapulver  
0,5-1 EL Mehl  
3 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln in einer Schüssel mit Knoblauch, Paprikapulver, Mehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 20-30 Minuten backen, bis die Kartoffeln schön knusprig sind.

Zwischendurch einmal wenden und ab und zu die Ofentür öffnen, damit die feuchte Luft austreten kann.

### Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb

Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Sardinen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Mauretanien, Marokko (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Alboran-Meer (GSA 1,3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17) (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Südsizilien (GSA 16) (Pelagische Scherbrettnetze)

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2023** ▪  
**Zusatzgericht von Nelson Müller**



**Sardinen-Escabeche mit Tomatensalat und geröstetem Brotchip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Sardinen:**

5 ganze Sardinen à 40 g, ausgenommen  
 ½ rote Paprikaschote  
 ½ gelbe Paprikaschote  
 20 g Snocciolate Oliven ohne Stein  
 1 Tropea-Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Peperoni  
 50 ml trockener Weißwein  
 15 ml Weißweinessig  
 Mehl, zum Wenden  
 1 EL Zucker  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 Meersalz, zum Würzen  
 200 ml Olivenöl + 5 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von den Sardinen den Kopf abschneiden, vom Bauch her aufschneiden, die Gräte behutsam der Länge nach herausziehen und knapp über der Schwanzflosse abschneiden, sodass beide Filethälften zusammenhängend bleiben.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Von den Paprikaschoten die Haut mit einem Sparschäler abschälen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden oder würfeln.

Zwiebel, Chili und Paprikastücke bei mittlerer Hitze im Olivenöl unter Rühren etwa 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazugeben und nur ganz kurz leicht Farbe nehmen lassen. Oliven hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Essig und 100 ml Wasser auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwa 8 Minuten leise köcheln lassen.

Sardinen salzen, pfeffern und anschließend gründlich im Mehl wenden. Das Öl in einer weiten, hohen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen.

Sardinen darin portionsweise etwa 3–4 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Sardinen in einer weiten Form nebeneinanderlegen und mit dem noch heißen Gemüsesud bedecken. Sardinen so lange wie möglich, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

**Für den Tomatensalat:**

100 g alte Tomaten/ Ur-Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 2 EL weißer Balsamicoessig  
 10 ml Olivenöl + 6 EL Olivenöl  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Tomaten waschen und klein schneiden. Tomaten und Zwiebeln vermengen und mit Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Brotchips:**

1 kleines Sylter Brot, tiefgefroren  
 2 Knoblauchzehen  
 3-4 Zweige Thymian  
 20 ml Olivenöl  
 Grobes Meersalz, zum Abschmecken

Knoblauch andrücken und halbieren. Brot auf einer Aufschnittmaschine so dünn wie möglich schneiden. Wenn das Brot gefroren ist, lässt es sich einfacher schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl bepinseln, salzen und mit Knoblauch und Thymian belegen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 10-15 Minuten trocknen.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Kresse garnieren.  
1 Beet Shiso-Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Sardinen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Mauretanien, Marokko (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Alboran-Meer (GSA 1,3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17) (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Südsizilien (GSA 16) (Pelagische Scherbrettnetze)