

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. November 2023** ▪
ChampionsWeek ▪ "...im Sud" mit Cornelia Poletto



Katinka Weidler

Kabeljau und Kichererbsen im Kardamom-Harissa-Sud mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g ohne Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
3 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kabeljau mit Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, einer Prise Fleur de Sel und Pfeffer vermengen bzw. marinieren.

Für die Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht
240 g

Kichererbsen abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben und mit Wasser auffüllen. Kichererbsen aneinander reiben, damit sich die Häute der Kichererbsen ablösen. Häute entsorgen.

Für den Sud:

1 ½ kleine eingelegte Salzzitronen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 Kardamomkapseln
1-2 EL Harissapaste
3-4 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen

Schalotten abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Schale der Salzzitrone fein hacken. Das Innere der Salzzitrone für später beiseitelegen. Kardamomkapseln aufbrechen und in ein Gewürzsäckchen geben.

Olivenöl erhitzen und Schalotten darin goldbraun anschwitzen. Dann Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Gewürzsäckchen mit Kardamom, Harissa, Tomatenmark, gehackte Zitronenschale, enthäutete Kichererbsen und etwas Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Gemüsefond angießen und alles köcheln lassen. Dann einige Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Fleur de Sel und ggf. restlicher Salzzitrone abschmecken.

Gewürzsäckchen aus dem Sud holen, dann die marinierten Kabeljaufilets dazu geben und glasig ziehen lassen.

Für das Pfannenbrot:

250 g Joghurt, 10 % Fett
200 g Mehl
1 TL Natron
4 TL Za'atar
1 TL Salz
Olivenöl, zum Braten

Joghurt mit Mehl, Natron, 2 Teelöffel Za'atar und Salz vermengen. Teig 10-12 Minuten ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit Za'atar bestreuen und wenden. Pfannenbrot goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

10 g Koriandergrün

Koriander hacken und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 2. Wahl: N 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)



Oliver Giemsa

Wirsingrouladen mit türkischem Reis und Okraschoten in Tomaten-Senf-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für die Wirsingrouladen:

6 Wirsingblätter
 400 g Rinderhackfleisch
 1 altbackenes Brötchen oder
 Semmelbrösel
 1 Ei
 200 ml Rinderfond
 1 EL Senf
 1 TL Kümmel
 1 Bund frische Petersilie
 Öl, zum Einpinseln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Stiel der Wirsingblätter abschneiden und die Blätter in Salzwasser mit Kümmel ca. 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit einem weiteren Küchentuch bedecken und mit einem Nudelholz vorsichtig plattwalzen. Rinderhackfleisch mit gehackter Petersilie mischen.

Brötchen in Scheiben schneiden und in Wasser einlegen, ausdrücken und mit Senf und Ei zum Hackfleisch hinzufügen. Alles gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Farce auf die Wirsingblätter geben und zu einer Roulade formen. Die Rouladen mit der geklappten Seite nach unten in eine Pfanne geben und die Rouladen von allen Seiten braten. Mit dem Fond ablöschen, dann in den vorgeheizten Ofen stellen und die Rouladen ca. 30 Minuten garen lassen.

Für den Sud:

1 kleine weiße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 2 EL Tomatenmark
 10 ml Apfelessig
 2 TL Blütenhonig
 3 EL Senfkörner
 3 Pimentkörner
 1 Lorbeerblatt
 1 Prise Zucker
 200 ml Wasser
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Öl in einer Pfanne glasig braten. Zerstoßenen Piment, Lorbeerblatt, Tomatenmark, Senfkörner, Essig und Zucker hinzufügen und verrühren. Mit ca. 200 ml Wasser aufgießen, bis ein etwas flüssiger Sud entsteht. Butter hinzufügen und alles köcheln lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Sud abseihen. Einige der im Sieb zurückgebliebenen Senfkörner als Garnitur verwenden.

Für den Reis:

130 g türkischer Reis
 4 EL Sehriye Nudeln
 2 EL Butter
 10 EL Rapsöl
 2 ½ TL Salz

Öl in einen Topf geben und die Butter darin schmelzen. Nudeln darin anrösten. Reis und 270 ml Wasser hinzugeben, rühren und ordentlich salzen. Mit abgewinkeltem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das ganze Wasser aufgesogen ist. Herd abstellen und mit einem Blatt Küchenrolle zwischen Topf und Deckel ruhen lassen. Den Reis mithilfe eines Servierings auf einem tiefen Teller anrichten.

Für die Okraschoten: Schoten waschen und an beiden Enden zuschneiden, dabei sollte das Fruchtfleisch nicht verletzt werden. Schoten für ca. 5 Minuten in Essigwasser blanchieren.
6 Okraschoten
8 Cherrytomaten
30 ml Essig
Cherrytomaten einritzen und eine halbe Minute in kochendem Wasser sieden lassen. Herausnehmen und die Schale abziehen. Gemüse kurz vor dem Servieren durch den Sud ziehen.

Für die Garnitur: Erbsenkresse und je eine halbierte Tomate auf dem Reis anrichten.
1 Cherrytomate
Erbsenkresse, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hajo Fritsch

Mit Käse überbackene Miesmuscheln im Tomaten-Knoblauch-Sud mit pikantem Tomatensalat, geschmorten Tomaten und Knoblauch-Quarkbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Sud:

400 g Fleischtomaten
400 g ganze Tomaten, aus der Dose
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
500 ml Gemüsefond
100 g Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
3 Zweige Liebstöckel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl kurz anbraten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Von den Fleischtomaten zwei ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, restliche Fleischtomaten vierteln. Geviertelte Fleischtomaten und Tomaten aus der Dose zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und 5 Minuten köcheln lassen. Gemüsefond angießen, dann Rosmarin, Thymian und Liebstöckel dazugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und den Sud mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Scheiben der Fleischtomate von beiden Seiten in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Als „Sockel“ auf einen tiefen Teller setzen, dann Sud angießen.

Für die Muscheln:

6 sehr große TK-Grünschal-Miesmuscheln, aufgetaut
2 Knoblauchzehen
50 g Bergkäse
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
10 Halme Schnittlauch
4 EL Panko
Olivenöl, zum Braten + Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin, Thymian und Schnittlauch fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Panko goldbraun in Olivenöl anrösten, Knoblauch und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse abkühlen lassen. Dann Käse reiben und unterheben.

Muscheln aus der Schale lösen und den Muskel entfernen. Panko-Käse-Mischung auf den Muscheln verteilen, mit Olivenöl beträufeln und für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen überbacken.

Für den Tomatensalat:

150 g Tomaten an der Rispe
5 grüne, kernlose Trauben
5 rote, kernlose Trauben
1 Lauchzwiebel
1 Peperoni
½ Bund Basilikum
1 EL süßer Senf
2 EL Himbeeressig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Tomaten und Trauben halbieren. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Peperoni ebenfalls fein schneiden. Basilikum hacken. Alles vermengen. Senf, Himbeeressig, Olivenöl, 3 Esslöffel Wasser und Salz verrühren und mit dem Tomatensalat vermengen.

Für die geschmorten Tomaten: Tomaten an der Rispe in etwas Öl anbraten, sodass sie weich werden.
100 g Tomaten an der Rispe Mit Salz würzen.

Olivenöl, zum Braten

Salz, aus der Mühle

Für das Brot: Magerquark, Ei, Mehl, Natron und eine Prise Salz mit einem Löffel

1 Knoblauchzehe verrühren.

2 EL Magerquark Eine kleine Auflaufform (ca. 12 cm lang) mit Backpapier auslegen. Teig

1 Ei draufgeben und im 200 Grad heißem Backofen ca. 23 Minuten backen.

2 EL Mehl, Type 550 Dann 4 ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und in einer Pfanne mit

½ Pck. Natron Olivenöl beidseitig anbraten. Aus der Pfanne nehmen etwas, salzen und

Olivenöl, zum Braten mit Knoblauch einreiben.

Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Die **Grünschalmuschel** erinnert in Form und Geschmack an die Miesmuschel, ist jedoch etwas größer und fleischiger und **wächst ausschließlich in Neuseeland**, wo sie an Seilen hängend gezüchtet und tagesfrisch für den Export tiefgekühlt wird.



Eli John

Hackfleisch-Dumplings in Soja-Miso-Sud mit asiatischem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl
100 ml Wasser
1 Prise Salz

Das Mehl mit etwa 100 ml Wasser und einer Prise Salz zu einem trockenen Nudelteig kneten. Den Teig im Kühlschrank für 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

200 g gemischtes Hackfleisch
½ Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
½ Chilischote
3 cm Ingwer
1 Ei
50 g Bergkäse
3 EL Sojasauce
1 Bund Koriander
½ TL Knoblauchgranulat
1 Prise Kreuzkümmel
Sesamöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, klein schneiden, mit dem Ei verquirlen und in der Pfanne in Sesamöl braten. Chinakohl kleinschneiden. Chili klein schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und ebenfalls fein hacken. Koriander fein hacken und mit der Frühlingszwiebel-Ei-Masse, Chinakohl, Chili, Ingwer, Knoblauch und Knoblauchgranulat in einer Schüssel vermischen. Hackfleisch dazugeben, vermengen und alles mit Sojasauce, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Käse reiben und unter die Masse heben.

Für die Fertigstellung:

Sesamöl, zum Braten

Nudelteig mit einer Nudelmaschine ausrollen, Teigkreise ausstechen und jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. Schließen und zu Dumplings zusammendrücken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Dumplings in die heiße Pfanne geben. 3 Minuten scharf anbraten. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und die Pfanne abdecken, damit die Dumplings im Wasserdampf garen. Sie sind fertig, sobald das Wasser vollständig verdampft ist.

Für den Sud:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras
100 ml Sojasauce
2 TL Misopaste
1 TL Reisessig

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Ingwer schälen, Chili halbieren. Sojasauce, Misopaste, Reisessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben und Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben. Zitronengras mit dem Messer einschneiden und ebenfalls in den Sud legen. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb geben.

Für das Gemüse: Pak Choi halbieren. Karotten und Chili in feine Streifen schneiden.
1 Baby Pak Choi Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden.
6-8 Baby Karotten Nüsse klein schneiden und in einer Pfanne anrösten.
200 g Sojabohnen, aus dem Glas Knoblauch und Chili in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Zucker
2 Schalotten dazugeben und mitbraten. Mit Gemüsefond, Sojasauce und Sherry
1 Knoblauchzehe ablöschen. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne
1 Chilischote geben. Restliche Gemüse zum Pak Choi legen. Nüsse dazugeben und
Butterschmalz, zum Braten alles mit Deckeln bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen. So
200 ml Gemüsefond ziehen die Aromen ein.
4 EL Sojasauce
3 EL Sherry
30 g Cashewkerne
20 g geschälte Mandeln
10 g Haselnüsse
1 Prise Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.