

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. November 2023** ▪  
Tagesmotto „Japanische Küche“ mit Johann Lafer



**Nina Drenkelforth**

**Roh mariniertes Hamachi mit Pilz-Onigiri, Wakame-Salat, Goma Tare und Wasabi-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Hamachi:**

- 2 Hamachi-Filets, ohne Haut und Gräten
- ½ rote Zwiebel
- ½ rote Peperoni
- 1 EL Ingwer
- 2 Limetten, Saft & Abrieb
- 50 ml japanische Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Mirin
- 1 EL Dashi Brühe
- ½ EL heller Sesam
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit Sojasauce, Reisessig, Mirin und Dashi vermengen.

Ingwer und Peperoni möglichst fein schneiden und zusammen mit dem Sesam dazu geben. Rote Zwiebel abziehen, in möglichst feine Streifen schneiden und in die Marinade geben.

Fisch vom Schwanz her in möglichst feine Scheiben schneiden, auf einen Teller geben und mit der Marinade bestreichen. Zwiebelstreifen und Peperoni von der Marinade auf dem Fisch verteilen. Etwas Limettenabrieb, sowie Salz und Pfeffer auf den marinierten Fisch geben.

**Für die Onigiri:**

- 75 g Sushireis
- 20 ml Reisessig
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz

Reis waschen bis das Waschwasser klar bleibt und 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Danach 10 Minuten mit 250 ml Wasser mit geschlossenem Deckel in einem Topf kochen. Wenn das Wasser vollkommen aufgenommen wurde, den Reis von der Hitze nehmen und weitere 10 Minuten im geöffneten Topf ziehen lassen. Essig, Zucker und Salz vermengen und damit den Reis würzen. Reis aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

**Für die Onigiri-Füllung:**

- 200 g frische Shiitake
- 10 g getrocknete Shiitake
- 5 Nanki Shiso Ume
- 1 Noriblatt
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 50 ml japanische Sojasauce
- Geröstetes Sesamöl, zum Braten
- Neutrales Öl, zum Braten
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Pilze in heißem Wasser 20 Minuten einweichen. Pilze putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Pilze, getrocknete Pilze, Nanki Shiso Ume (ohne Stein), Zwiebel und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben und kurz mixen.

Masse in eine heiße Pfanne mit etwas neutralem und Sesamöl anbraten. Mit Sojasauce und 1 Esslöffel Zitronensaft ablöschen. Etwas Einweichwasser der Pilze dazu geben und solange kochen, bis eine breiige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken. Die Füllung aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Noriblatt in ca. 1 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Hände mit Wasser befeuchten, danach ca. 2 Esslöffel Reis in einer Hand flach drücken, 1 Teelöffel Füllung darauf geben und mit Reis bedecken, daraus erst eine Kugel und dann aus der Kugel ein Dreieck formen. In der Mitte den Noriblattstreifen so platzieren, dass es als „Griff“ dienen kann.

**Für den Wakame-Salat:** Wakame ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Danach gründlich unter kaltem Wasser abspülen, bis sie nicht mehr jodig riechen. Limette auspressen und 2 Esslöffel Saft auffangen. Ingwer und Peperoni fein schneiden. Knoblauch abziehen. Aus 1 Esslöffel fein geschnittenem Ingwer, Peperoni, Knoblauch, Limettensaft, Reisessig, Sesamöl, Sesam und Zucker eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Algen in feine Streifen schneiden und in die Vinaigrette geben.

15 g getrocknete Wakame-Algen  
1 Knoblauchzehe  
½ rote Peperoni  
2-3 cm Ingwer  
1 Limette, Saft  
3 EL Reisessig  
3 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL weißer Sesam  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Goma Tare:** Alle Zutaten vermischen, bis eine homogene Sauce entstanden ist. Goma Tare mit Sesam bestreuen.

4 EL Tahini  
1 EL japanische Sojasauce  
2 EL Reisessig  
3 EL Dashi Brühe  
2 EL Zucker  
Schwarzer Sesam, zum Bestreuen  
Salz, aus der Mühle

**Für den Wasabi-Dip:** Alle Zutaten bis auf den Koriander zu einer homogenen Sauce vermischen. Koriander fein hacken und unterrühren.

1 ½ EL Wasabipaste  
3 EL Reisessig  
1 ½ EL geröstetes Sesamöl  
1 Msp. Xanthan  
3 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Gericht mit Blüten, Korianderblättern, Kresse und Sesam dekorieren.

Essbare Blüten  
1 Zweig Koriander  
Rettich-Kresse  
1 TL schwarzer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Hamachi**, auch Gelbschwanzmakrele, gehört zur Familie der Stachelmakrelen. Ihr Verbreitungsgebiet liegt im Indopazifik vor Japan und um Australien, im Ostpazifik und im Ostatlantik. Die Fische halten sich im uferfernen Freiwasserbereich der Küstengebiete, in der Nähe von Riffen und im offenen Meer auf, und zwar von der Wasseroberfläche bis in Tiefen von 800 Metern. Sie werden überwiegend mit der Langleine gefangen. Zunehmend wird sie auch in Aquakulturfarmen vor den Küsten Südaustraliens, Neuseelands und Japans gezüchtet, weshalb sie ganzjährig in gleichbleibender Qualität erhältlich ist.



**Sabine Waltner**

**Wagyu-Tataki mit süß-scharfer Umeshu-Marinade,  
Horenso Gomaae, Tsukemono, frittierte Lotuswurzel,  
Ponzu- und Hibiskusperlen, grüner Chili-Mayonnaise und  
Yuzu-Sorbet**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Sorbet:**

330 ml Yuzusaft  
1 EL Ingwerpaste  
50 g Glukosesirup  
170 g Zucker  
450 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. In der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen und sofort servieren oder nochmals einfrieren.

**Für das Tataki:**

300 g Wagyu Beef Filet, BMS 12 bzw.  
sehr fein marmoriert  
4 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

Filet salzen und im sehr heißen Öl von allen Seiten scharf anbraten (nicht mehr als 30 Sekunden pro Seite). Beiseitestellen und abkühlen lassen. Danach in dünne Scheiben schneiden.

**Für die Tataki-Marinade:**

1 Lauchzwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL weißer Sesam  
1 TL schwarzer Sesam  
3 EL Umeshu  
1 EL Reisessig  
1 EL Sojasauce  
2 EL geröstetes Sesamöl  
½ TL Togorashi  
½ TL Chiliflocken  
2 TL Zucker  
300 ml neutrales Öl

Knoblauch abziehen und grob hacken. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin frittieren, bis er goldbraun ist. Mit einer Siebkelle herausnehmen und das Öl für die Lotuswurzel (s.u.) aufbewahren.

Den gerösteten Knoblauch mit Umeshu, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl, Togorashi, Chiliflocken, Sesam, Zucker und der in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebel mischen. Über das in Scheiben geschnittene Fleisch geben.

**Für das Tsukemono:**

6 Radieschen  
4 Beutel Hibiskustee  
100 ml Reisessig  
50 g Zucker  
200 ml Wasser  
Salz, aus der Mühle

Radieschen putzen und vierteln. Wasser mit Zucker, Essig und Salz aufkochen, vom Herd nehmen und die Teebeutel und Radieschen hineingeben. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Pickelsud für die Perlen nutzen.

**Für die zweierlei Perlen:**

100 g kleine Tapiokaperlen  
3 EL Ponzusauce  
1 EL Ume Su  
1 EL Yuzusaft  
1 EL Pickelfond der Radieschen, s.o.

Tapiokaperlen ca. 15 Minuten kochen, bis sie außen glasig sind und der Kern noch weiß ist. Abgießen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon mit Ponzusauce und Yuzusaft mischen, die andere Hälfte mit Pickelfond der Radieschen (s.o.) und Ume Su mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

**Für die grüne Chili-Mayonnaise:** Ei, Senf, Yuzusaft, Currypaste und 1 Prise Salz und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und je nach gewünschter Schärfe mit Currypaste abschmecken.

1 Ei  
1 TL Senf  
1 EL Yuzusaft  
1-2 TL grüne Thaicurry-Paste  
100 ml neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

**Für den Horensogomaee:** Spinat kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und etwas kleiner schneiden.

200 g Blattspinat  
50 g weißer Sesam  
2 EL Tahini  
2 EL Sojasauce  
2 EL Umeshu  
1 EL Reisessig  
1 TL Zucker  
Eiswasser

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und „springt“. In einem Mörser grob zermahlen und mit Sojasauce, Umeshu, Tahini, Reisessig und Zucker verrühren. Das Dressing unter den Spinat mischen.

**Für den Lotus:** Lotus in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Wenn TK-Lotus verwendet wird, muss diese vorab sehr gut ausgedrückt und trocken getupft werden (Am besten über Nacht zwischen Küchentüchern mit einem schweren Gegenstand beschwert pressen).

200 g Lotuswurzel, frisch oder TK  
300 ml neutrales Öl, von der Marinade  
s.o.  
Salz, aus der Mühle

Im heißen Öl bei 160 Grad goldbraun frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Erbsensprossen ausgarnieren.

1 Beet Erbsensprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Isabella Farnleitner**

## **Gedämpfter Kabeljau auf gebratenem Miso-Daikon mit knusprigen Matcha-Glasnudeln, „Buttermilch“-Sauce von der Sojamilch, Satsuma-Sirup und Sojalack**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**  
2 Kabeljaufilets, ohne Haut  
10 Blätter Wakame-Tang  
2 Scheiben Ingwer  
500 ml Fischfond  
100 ml Sake

Den Wakame-Tang in Wasser einweichen. Fond mit Sake in einem Topf erhitzen, Ingwerscheiben dazu fügen. Bambuskörbchen auf den Topf stellen, Wakame-Tang in das Körbchen legen und darauf die Kabeljaufilets platzieren. Ca. 5 Minuten dämpfen.

**Für den Daikon:**  
4 Scheiben Daikon  
2 TL helle Misopaste  
2 EL Butter

Daikon in 1,5 cm hohe Scheiben scheiden, schälen, auf beiden Seiten mit Miso bestreichen und langsam in Butter ca. 4 Minuten auf jeder Seite braten. Restlichen Daikon als Spirale schneiden und als Garnitur verwenden.

**Für den Satsuma-Sirup:**  
Satsuma-Mandarinen  
Butter, zum Montieren  
2 EL Zucker

Satsuma-Mandarinen auspressen und 250 ml Saft auffangen. Saft mit dem Zucker zu einem dickflüssigen Sirup einkochen, eventuell mit ein wenig Butter montieren.

**Für die „Buttermilch“-Sauce:**  
250 ml ungesüßte Sojamilch  
2 cl Mirin  
Salz, aus der Mühle

Sojamilch auf ca. 40 Grad erwärmen, Mirin zufügen und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Milch trennt sich. Mit Satsuma-Sirup und etwas Salz abschmecken, dann aufschäumen.

**Für die Glasnudeln:**  
30 g Glasnudeln  
1 TL Matchapulver  
Pflanzenöl, zum Frittieren

Glasnudeln in Pflanzenöl kurz frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Matchapulver bestreuen.

**Für den Sojalack:**  
1 EL salzreduzierte Sojasauce

Sojasauce in einen Topf geben und dickflüssig einreduzieren.

**Für die Garnitur:**  
1 Blatt getrockneter Wakame-Tang  
Etwas Brunnenkresse, zum Garnieren  
Salzflocken, zum Würzen

Wakame in einen Mörser geben und zerstoßen. Mit Salzflocken mischen und über das Gericht streuen. Gericht mit Brunnenkresse garnieren.

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 November 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2)(Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)