

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. April 2024 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Cornelia Poletto

## Warenkorb

1. Flunderfilet
2. Brunnenkresse
3. Weißer Spargel
4. Rote Bete
5. Macadamia
6. Avocado
7. Lardo
8. Risotto
9. Filoteig
10. Champagner
11. Crème fraîche
12. Ras el-Hanout

## Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone   Limette   Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Anja Steffen

## Lardo-Flunderröllchen mit Rote-Bete-Risotto und Champagner-Schaum

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

4 Flunderfilets, ohne Haut  
4 dünne Scheiben Lardo  
1 Zitrone, Scheiben  
1 EL Butter  
Etwas Brunnenkresse  
1 Zweig Thymian  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets waschen und trockentupfen. Fisch mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Fischfilets erst mit Lardo und dann mit etwas Brunnenkresse belegen. Zu festen Röllchen formen und mit einem Holzspieß fixieren. Zitrone in Scheiben schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, die Butter dazugeben und schmelzen lassen. Thymianzweig und Zitronenscheibe dazu geben.

Röllchen in der Butter-Öl-Mischung rundherum für ca. 4 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Flunderröllchen im Ofen bei 160 Grad für ca. 10 Minuten garziehen lassen.

### Für das Rote-Bete-Risotto:

250 g Risottoreis  
2 frische Knollen Rote Bete  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Parmesan  
1 ½ EL Butter  
1 L Gemüsefond  
1 EL Honig  
Rotwein, zum Ablöschen  
2 Zweige Rosmarin  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen, Knoblauch und Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Fond in einem Topf erhitzen und warmhalten.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Rote Bete dazu geben und den Honig drüber träufeln, leicht karamellisieren lassen. Reis dazugeben und mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen. Rosmarin hinzugeben und fortan immer eine Kelle Fond hinzugehen. Wenn der Fond aufgesogen ist, mit der nächsten Kelle Fond auffüllen und stets rühren. Wenn der Reis bissfest ist, vom Herd nehmen und mit Butter und Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Champagner-Schaum:

1 Schalotte  
1 Zitrone, Saft  
3 EL Crème fraîche  
100 ml Sahne  
100 g Butter  
50 ml Champagner  
50 ml Weißwein  
200 ml Gemüsefond  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln.

1 Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen und Schalotte darin dünsten. Mit Champagner und Weißwein ablöschen und mit Fond und Sahne auffüllen.

Sauce leicht einkochen lassen. Mit ¼ TL Chili, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Die übrige Butter und Crème fraîche mit einem Stabmixer einarbeiten.

**Für die Garnitur:** Macadamianüsse auf ein Blech geben und bei 160 Grad im Ofen rösten  
10 Macadamianüsse bis eine leichte Bräunung entsteht. Anschließend fein hacken und auf das  
Etwas Brunnenkresse Risotto geben. Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Flunder** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (ICES 22, 23: Großer Belt), Stellnetze-Kiemennetze



**Sabine Härtfelder**

## **Flunderfilet aus dem Ofen mit Lardo-Crunch, Rote-Bete-Espuma mit Macadamia-Topping und Spargel im Filoteig**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 Flunderfilets, ohne Haut  
Olivenöl, zum Ausstreichen  
1 Zitrone, Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und in den Ofen geben.

Flunderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in die warme Auflaufform legen. Im Ofen ca. 5-7 Minuten garen.

### **Für den Lardo-Crunch:**

2 dünne Scheiben Lardo

Lardo in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auslassen und kross braten. Zerbröseln und später über den Fisch geben.

### **Für das Rote-Bete-Espuma:**

2 Knollen Rote Bete  
1 Zitrone, Abrieb  
2 EL Sahne  
Honig, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen, klein schneiden und mit wenig Wasser weich dämpfen. Wenn sie weich ist, im Mixer pürieren mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Honig nach Geschmack würzen. Sahne zugeben, verrühren und durch ein Sieb streichen. In eine Espumafflasche füllen, Gas eindrehen und auf den Teller sprühen.

### **Für den Spargel im Filoteig:**

2 Stangen weißer Spargel  
2 Platten Filoteig  
1 Zitrone, Saft  
1 Ei  
1 EL Butter  
Zucker, für das Kochwasser  
Salz, aus der Mühle

Butter zerlassen. Spargel schälen, Enden abschneiden und 5 Minuten in gesalzenem und gezuckertem Wasser blanchieren. Etwas Zitronensaft dazugeben. Abkühlen lassen. Filoteig übereinanderlegen. Jede Schicht mit flüssiger Butter bestreichen und den Spargel einwickeln. Ei trennen und Eigelb auffangen. Filoteig mit Eigelb bestreichen und 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

### **Für die Garnitur:**

1 EL Macadamianüsse  
Etwas Brunnenkresse

Brunnenkresse über das Rote-Bete-Espuma streuen. Macadamianüsse von allen Seiten rösten, abkühlen lassen und feinhacken. Ebenfalls über das Espuma streuen.

Das Rote-Bete-Espuma mit der Flunder und dem Spargel auf dem Teller anrichten und mit klein gehackten gerösteten Macadamianüssen bestreuen und servieren.



Laut WWF ist **Flunder** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (ICES 22, 23: Großer Belt), Stellnetze-Kiemennetze



**Tung Nguyen**

## **Flunderfilet in Tempurateig mit Rote-Bete-Püree, Spargel-Brunnenkresse-Salat und Sauce hollandaise**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

400 g Flunderfilet, ohne Haut  
1 Ei  
1 TL Ras el-Hanout  
100 g Mehl  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

180 ml kaltes Wasser und Ei gut einrühren, Mehl langsam hinzugeben, mit Piment d'Espelette würzen und mit einer Gabel langsam und leicht rühren.

Fisch in die Masse eintauchen und ca. 4 Minuten in heißem Öl frittieren, bis der Mantel goldbraun wird.

### **Für das Rote-Bete-Püree:**

250 g Rote Bete  
80 g Macadamia  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
2 EL Crème fraîche  
50 ml Sahne  
Öl, zum Braten  
1 TL Ras el-Hanout  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und klein würfeln. In Salzwasser kochen bis die Bete weich ist. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Pfanne mit Öl braten.

Macadamia im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen.

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut pürieren, mit Crème fraîche, Sahne, Ras el-Hanout, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und Abrieb abschmecken.

### **Für den Salat:**

300 g weißer Spargel  
30 g Brunnenkresse  
20 g Macadamia  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
2 EL Zucker  
1 Prise Chili  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel schälen, in Salz-Zucker-Zitronen-Knoblauch-Wasser köcheln lassen. Dann in ca. 5-7cm schräge Stücke schneiden.

Brunnenkresse kleinhacken, mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken.

Macadamia klein hacken, in der Pfanne rösten, mit Salz und Chili würzen und am Ende über dem Gericht verteilen.

**Für die Sauce hollandaise:**

1 Zitrone, Saft	Pfefferkörner und Lorbeer in einem Topf mit Weißwein einköcheln und reduzieren lassen. Durch ein Sieb geben. Butter im Topf schmelzen lassen, bis die Butter und Molke sich voneinander trennt. Eier trennen und Eigelbe mit dem Weißweinsud, 1 EL Zitronensaft und 50 ml Orangensaft in eine Schüssel über ein köchelndes Wasserbad geben.
1 Orange, Saft & Abrieb	Mit Schneebesen gleichmäßig und gut rühren, bis die Masse cremig wird.
3 Eier	Butter langsam eingießen (ohne Molke) und gleichzeitig mit Schneebesen rühren, bis die Konsistenz einer Hollandaise erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.
200 g Butter	
50 ml Weißwein	
3 Lorbeerblätter	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Flunder** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (ICES 22, 23: Großer Belt), Stellnetze-Kiemennetze

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. April 2024 ▪  
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Cornelia Poletto



### Weißer Spargel-Risotto mit Brunnenkresse

Zutaten für zwei Personen

**Für das Risotto:**

160 g Risottoreis, Carnaroli  
200 g weißer Spargel  
½ Bund Brunnenkresse  
½ Toastbrot  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
1 Stück Parmesan  
2 EL Butter  
Ca. 800 ml Spargelfond, aus den  
Schalen herstellen  
50 ml Champagner  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel schälen. Spargelschalen mit 1 Liter kaltem Wasser, Saft von ½ Zitrone, etwas Salz und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten ziehen lassen. Spargelfond anschließend durch ein Sieb passieren.

Spargel bis auf die Spitzen in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Spargelwürfel und den Reis dazugeben, anschwitzen, salzen und mit Champagner ablöschen. Nach und nach mit heißem Spargelfond aufgießen und den Reis „al dente“ kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und den Rest Butter einrühren. Brunnenkresse hacken und unterrühren.

In der Zwischenzeit die Spargelspitzen separat in einer Pfanne mit etwas Butter und Spargelfond garen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Spargelspitzen garnieren und sofort servieren.