

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2021** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Stefan Grabler

Lauwarmes Saiblingsfilet mit Buttermilch, Kräuteröl und Apfel-Gurken-Tatar

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets, ohne Haut, á 100 g
 Etwas Gewürzamt-Fischgenuss
 250 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Saiblingsfilets salzen und in 65 Grad warmem Öl ca. 20 Minuten ziehen lassen (die Temperatur sollte nicht überschritten werden). Gewürz mit ins Öl geben. Filets aus dem Topf nehmen, abtropfen, abschmecken und servieren.



WWF empfiehlt insbesondere Saiblinge, die mit einem Bio-Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC-Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Saiblinge, die aus **Europa und der Schweiz** stammen und in **Kreislaufanlagen** gezüchtet werden und Saiblinge aus **Island**, die aus **Teichanlagen und Durchflussanlagen** stammen.

Für die Buttermilch:

100 ml Buttermilch
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Buttermilch mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen, abschmecken und kaltstellen.

Für das Kräuteröl:

100 ml Olivenöl
 2 EL Sonnenblumenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen befreien. Schnittlauch in einem hohen Gefäß nach und nach mit den Ölen vermengen und mit dem Stabmixer zerkleinern, bis ein homogenes Öl entsteht. Durch ein feines Sieb lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Für das Tatar:

100 g Salatgurke
 1 kleine Schalotte
 100 g grüner Apfel
 1 Zitrone
 1 Schuss Olivenöl
 5 g Dill
 1 EL Senfkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren, das Gehäuse entfernen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. Eine dünne Scheibe Gurke für die Garnitur aufbewahren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Eine dünne Scheibe Apfel für die Garnitur aufbewahren. Schalotte abziehen, ganz klein schneiden und zu der Gurke und dem Apfel geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken (etwas für die Garnitur beiseitelegen). Alles mit Olivenöl, Senf, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für die Garnitur: Kapern in Öl knusprig ausfrittieren.
3 EL Kapern
Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Gericht mit einer dünnen Scheibe vom grünen Apfel, einer dünnen Gurken-Scheibe sowie etwas Dill (von oben) garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Marmann-Leim

Sauerampfersüppchen mit Nordseekrabben-Eier-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g mehlig kochende Kartoffeln
 50 g Schalotten
 100 ml Milch, 1,5%Fett
 50 ml Weißwein
 400 ml Gemüsefond
 75 g Sauerampfer
 1 EL neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig andünsten. Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mit dünsten.

Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mit dünsten.

Wein, Milch und Fond dazugeben und unter häufigem Rühren 15 Minuten kochen. Sauerampfer abbrausen, trockenwedeln und von den groben Stielen befreien. Suppe in einen Standmixer geben und kurz pürieren. Sauerampfer dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Kartoffeln dienen in Suppen meist als Bindemittel. Man sollte versuchen, nicht zu viele Kartoffeln in eine Suppe zu verarbeiten, da die Suppe sonst zu dick werden könnte. Besser ist es, man fügt ein paar Kartoffeln zum Schluss beim Pürieren hinzu, sollte die Suppe zu flüssig geworden sein.

Für die Krabben:

75 g Nordseekrabben

Krabben in einer Pfanne ohne Fett kurz erhitzen.



**PROFI
TIPP**

Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabben** auf das **MSC-Siegel** und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Für das Ei:

1 Ei

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringe. Ei darin zehn Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und fein hacken.

Suppe in eine vorgewärmte Schüssel füllen und gehacktes Ei und vorgewärmtes Krabbenfleisch darauf geben und das Gericht servieren.



Holger Lagaly

Lammkarree mit Kräuterkruste, Spargel-Erdbeer-Salat und Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammkarree mit 10 Stielen,
ca. 800 g
1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan
1 großes Stück Butter
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel
4 EL mittelscharfer Senf
1 Bund Petersilie
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
2 Stiele Minze
1 EL Rapsöl, zum Braten
Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen weiteren Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schwarte, falls vorhanden, vom Fleisch entfernen. Die Knochen am oberen Ende sauber abschaben. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Pfeffer einreiben.

Petersilie, Rosmarin, Thymian und Minze abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben und mit Semmelbröseln, Kräutern, Knoblauch, Butter und Senf verrühren.

Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum scharf anbraten, anschließend salzen. Fleisch im vorgeheizten Backofen bei ca. 120 Grad 20 Minuten garen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter legen und eine Fettpfanne darunter schieben. Kräutermasse auf dem Karree verteilen und 5 Minuten bei 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas: Stufe 3-4) backen. Sofort servieren.

Für den Spargel-Erdbeer-Salat:

1 Bund grüner Spargel
500 g Erdbeeren
1 Zitrone
1 Zwiebel
Etwas Sahne
1 Schuss Erdbeeressig
1 Schuss Balsamicoessig
1 Bund Basilikum
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Spargel darin gar kochen und abgießen. Erdbeeren putzen und vom Grün befreien.

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Erdbeeressig, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz, Zitrone, Zucker, Sahne und Zwiebeln vermischen. Spargel und Erdbeeren hinzufügen. Basilikum abrausen, trockenwedeln und mit schwarzem Pfeffer zum Salat hinzufügen.

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen
1 scharfe Chilischote
1 Ei
1 TL Senf
2 EL Essig
250 ml Rapsöl
1 TL Zucker
1 TL Salz

Ei, Essig, Zucker, Salz und Senf in einem Gefäß vermengen.

Knoblauchzehen abziehen und dazugeben. Chilli waschen, trockentupfen, klein schneiden und auch dazugeben. Alles mixen. Dann das Öl während dem Pürieren dazugeben und weiter mixen, bis sich eine feste Masse bildet.

Das Gericht auf ovalen, bunten Tellern anrichten. Salat in zwei passenden, kleinen Schüsseln dazu reichen und Aioli auch in einer kleinen Schüssel dazureichen. Das Gericht servieren.



Jörg Blumenstein

Pilz-Nuss-Muffins mit Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Muffins:

300 g große Champignons
 2 Scheiben Vollkornbrot
 1 große Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 g Nusskernmischung
 125 g Gouda
 25 g Parmesan
 1 Ei
 1 EL Butter
 2 EL Olivenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze waschen, trockentupfen und ebenfalls fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin braten. Kurz abkühlen lassen.

Nüsse in einer Küchenmaschine fein hacken und Vollkornbrotscheiben in feine Krümel zerbröseln. Gouda und Parmesan reiben.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und 2 EL auffangen. Pilzmischung, Gouda, Parmesan, Brotkrümel, Nüsse, Ei und Schnittlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Backform geben und 20 Minuten backen.

Für die Sauce:

400 g frische, feste Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tomatenmark
 ¼ L Tomatensaft
 1 Zweig Basilikum
 1 Zweig Petersilie
 1 TL Zucker
 1 EL Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomaten waschen, trockentupfen, zerkleinern und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin braten. Tomatensaft hinzugeben. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und mit Tomatenmark zur Sauce geben und alles fein mixen.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

100 g Parmesan
 ½ Bund Schnittlauch

Wenn die Zeit noch da ist, kann man noch einen Parmesan-Chip machen. Dafür den Parmesan reiben, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.