

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2024 ▪
Vorspeisen mit Nelson Müller



Pia Schrader

Jakobsmuschel im Parmamantel mit Beurre blanc, Tomaten-Tatar, Basilikum-Öl und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tomaten-Tatar:

2 Ochsenherztomaten
 1 kleine Schalotte
 1 TL Kapern
 1 EL Weißweinessig
 1 EL Agavendicksaft
 ½ Bund Rosmarin
 ½ Bund Thymian
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Runterdrehen und das Wasser nur leicht köcheln lassen. Eiswasser bereitstellen. Strunk aus den Tomaten schneiden und kreuzweise auf der Unterseite einritzen. 1-2 Minuten in das kochend heiße Wasser tauchen. Danach gleich in das eiskalte Wasser tunken. Haut der Tomaten abziehen, entkernen in sehr kleine Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten entwässern. Tomaten dazu in ein Sieb geben, salzen und umrühren. Im Spülbecken abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und mit Kapern, Rosmarin und Basilikum feinhacken. Gemeinsam mit Olivenöl, Weißweinessig, Agavendicksaft und Salz in eine Schüssel geben. Tomaten in ein Passiertuch geben und fest ausdrücken. Es sollte so viel Wasser wie möglich rausgedrückt werden. Ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln
 4 Scheiben sehr dünner Parmaschinken
 Öl, zum Braten

Jakobsmuscheln in Parmaschinken einwickeln und in einer sehr heißen Pfanne in etwas Öl je 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten.

Für das Basilikum-Öl:

100 g Basilikum
 300 ml neutrales Öl
 2 EL Salz

Basilikum fein hacken und mit dem Öl in einen hohen Messbecher geben. Alles gemeinsam fein mixen. Anschließend mit ein wenig Salz verfeinern und durch ein Passiertuch geben und das Öl abtropfen lassen.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
 250 g kalte Butter
 20 ml Sahne
 75 ml Riesling Spätlese
 25 ml Weißweinessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig braten. Mit Riesling und Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen bis mindestens 3/4 verkocht sind. Kalte Butter in Würfeln nach und nach zugeben und dabei gut rühren. Mit ein wenig Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Baguette sehr dünn aufschneiden, auf ein Rost legen und ca. 4 Minuten im Backofen knusprig werden lassen. Kresse zupfen.
½ Baguette
Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



Harald Bauer

Pochiertes Saiblingsfilet in Orangen-Thymian-Butter mit gedünsteten Lauchrollen und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch & die Butter:

- 2 große Saiblingsfilets, mit Haut
- 2 Orangen, Abrieb
- 200 g Butter
- 10 Zweige Thymian
- 1 TL Tellicherry-Pfeffer
- 1 TL Kubeben-Pfeffer
- 1 TL Langpfeffer
- Salz, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze verflüssigen. Die drei Pfeffersorten fein mörsern. Einen großen Teller großzügig damit einpinseln und mit gezupften Thymianblättchen und Orangenabrieb bestreuen.

Saiblingsfilets entgräten und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Hautseite mit Salz und die Fleischseite mit Salz und dem gemörserten Pfeffer würzen.

Mit der Fleischseite nach unten auf den Teller legen und mit der restlichen Butter beträufeln. Mit Frischhaltefolie den gesamten Teller abdecken. Auf mittlerer Schiene des Ofens setzen und bei 80 Grad etwa 15 Minuten glasig garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Haut abziehen lässt.

Für den Lauch:

- 2 Stangen Lauch
- 1 kleine Chilischote
- 500 ml Gemüsefond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In eine große Pfanne setzen und mit Gemüsefond aufgießen. Salzen und pfeffern und einmal kurz aufkochen lassen. Die klein geschnittene Chili auf dem Lauch verteilen. Danach zurückschalten, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und 8 Minuten garen lassen. Lauchscheiben auf Tellern verteilen.

Für die Garnitur:

- 1 Baguette
- 1 kleines Stück Meerrettich
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter
- Einige essbare Blüten
- Fleur de Sel, zum Würzen

Saibling Fleischseite nach unten auf die Lauchrollen setzen und die restliche Orangen-Thymianbutter darüber träufeln.

Mit Fleur de Sel bestreuen und frischen Meerrettich darüber reiben.

Knoblauch abziehen. Baguette in Scheiben schneiden und in Butter und Knoblauch anrösten. Mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur (Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur (Teichanlagen)



Daniel Schmidt

Kohlrabi-Kräuter-Suppe mit gegrilltem Duroc-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

375 g Kohlrabi
 ½ Stange Lauch
 10 g frischer Meerrettich
 ½ Zwiebel
 1 Limette, Abrieb
 ½ EL Butter
 1 TL Schmand
 60 ml Sahne
 25 ml Weißwein
 25 ml trockener Wermut
 800 ml Gemüsefond
 ¼ Bund Petersilie
 ¼ Bund Kerbel
 1 Lorbeerblatt
 5 g Chilifäden
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Lauch und Kohlrabi dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein und Wermut aufgießen und kurz einkochen lassen. Gemüsefond dazu gießen und Lorbeerblatt hinzugeben. Etwa 15 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Blätter von Petersilie und Kerbel zupfen. 1 EL Kräuter beiseitestellen sowie 2 EL von dem Gemüse. Beides später als Suppen-Einlage verwenden. Kräuter und Sahne zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in eine Schüssel geben und mit Kräutern, Schmand, Chili, Meerrettich und Limettenabrieb garnieren.

Für den Spieß:

100 g Secreto vom Duroc Strohschwein
 Olivenöl, zum Anbraten

Fleisch mit Olivenöl marinieren und kurz scharf auf dem Grill anbraten, in Streifen schneiden und auf die Spieße stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ute Steininger

Grapefruit-Orangen-Carpaccio mit Fenchel-Avocado-Tatar, Garnelen, Kerbel-Öl, Brotchip und Pistazien-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

- 1 Grapefruit rosé, Frucht
- 1 Orange, Frucht

Für das Tatar:

- 1 Fenchelknolle
- 1 Avocado
- 1 Limette, Saft
- ½ Bund Kerbel
- 1 TL Dijonsenf
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- 2 EL Traubenkernöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Öl:

- 1 Bund Kerbel
- 4 Zweige Blattpetersilie
- 100 ml Traubenkernöl

Für den Garnelengipfel:

- 4 küchenfertige Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- Chiliflocken, zum Würzen
- Olivener Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brotchips:

- 1 Kürbiskernbrötchen
- Olivener Öl, zum Anbraten

Für den Crunch:

- 2 EL geröstete und gesalzene Pistazien

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Grapefruit und Orange schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Anschließend in feine Scheiben schneiden.

Fenchelsaat in einer Pfanne leicht anrösten. Limette halbieren und auspressen. Fenchel waschen, abtrocknen, Strunk entfernen, in feine Würfel schneiden, etwas Limettensaft zugeben und leicht salzen.

Einige Kerbelblättchen als Garnitur beiseitelegen. Restlichen Kerbel fein hacken, mit Senf, Weißweinessig, Cayennepfeffer, Pfeffer, evtl. etwas Zucker und Öl zu einem Dressing verrühren. Avocado halbieren, entkernen und klein hacken, mit restlichem Limettensaft vermengen und Fenchel, Fenchelsaat und Dressing unterheben und ziehen lassen.

Kerbel und Petersilie hacken, mit leicht erwärmtem Traubenkernöl vermengen und mit dem Stabmixer durchmischen und abseihen.

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Garnelen mit Chili, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Knoblauch, etwas Olivenöl und 1 TL Limettensaft marinieren und in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Brötchen in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten.

Pistazien grob hacken.

Grapefruit- und Orangenscheiben abwechselnd auf Teller anrichten. Fenchel-Avocado-Tatar darüber verteilen und mit Kerbel, Kerbel-Öl und Crunch garnieren. Garnelen und Brotchips darauf anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen.
(Stand Juni 2024)

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Stefan Rietmann

Rucolasalat mit gebratenem Lachs, Feigen, Mozzarella, Parmaschinken und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Anbraten
1 Zweig Thymian
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite anbraten. Butter und Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und etwas Saft über den Fisch träufeln.

Für den Rucolasalat:

300 g Rucola
4 Feigen
1 Zitrone, Saft
4 Scheiben extra dünner
Parmaschinken
2 Kugeln Mozzarella
30 g Parmesan
2 Zweige Minze
2 TL Honig
3 EL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Rucola verlesen. Feigen am Stielansatz kreuzweise tief einschneiden und mit Daumen und Zeigefinger unten zusammendrücken, sodass sie sich öffnen und das Innere der Frucht zu sehen ist. Zwei der Feigen in einer Grillpfanne leicht anbraten. In die Mitte vom Salat setzen. Parmaschinken und Mozzarella von Hand zerpfücken und daneben verteilen. Minzblätter drauflegen und Parmesan darüber hobeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, 1 TL Honig und Zitronensaft herstellen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und über den Salat träufeln. Im Wasserbad 1 EL erwärmter Honig mit dem Löffel drüber träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)