

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2024** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Gregor Wagner

Zuckerschoten-Cremesuppe mit Tatar vom Wolfsbarsch

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Zuckerschoten
 60 g Babyspinat
 150 g Sellerieknolle
 30 g Lauch
 2 kleine Zwiebeln
 1 Limette, Abrieb & Saft
 30 g Butter
 250 ml Sahne
 50 ml Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 2 Zweige Thymian
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Zuckerschoten, Spinat, Sellerie und Lauch waschen und putzen. Sellerie in grobe Würfel, den Lauch in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen, Gemüse dazugeben und darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann Sahne und Thymian zugeben, nochmal 10 Minuten köcheln lassen. Thymian entfernen, dann die Suppe fein pürieren. Zuckerschoten und Spinat in Salzwasser blanchieren, abschrecken und Wasser etwas ausdrücken.

Suppenansatz, Zuckerschoten und Spinat im Mixer 5 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Dann nochmals passieren.

Suppe erwärmen und mit Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Limettenabrieb garnieren.

Für das Tatar:

2 Wolfsbarschfilets à 125 g, ohne Haut, und Gräten
 1 Schale Gartenkresse
 1 Limette, Saft
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch von Gräten und Haut befreien und fein würfeln.

Mit Olivenöl, Limettensaft, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gartenkresse vermengen.

Für die Garnitur:

Kleine essbare Blüten, gerne blau, z.B. Vergissmeinnicht
 Piment d'Espelette, zum Würzen

Einen kleinen Ausstechring in die Mitte des Tellers setzen und das Tartar darin anrichten. Mit restlicher Gartenkresse, Blüten und Piment d'Espelette garnieren.

Suppe mit Stabmixer schaumig aufmixen und angießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze



Barbara Blome

Gegrilltes Wassermelonen-Zucchini-Türmchen mit Feta-Creme, Zitronenmelisse-Basilikum-Pesto und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Wassermelone:

½ große oder 1 kleine Wassermelone,
kernarm, besser kernlos
4 EL Sojasauce
2 EL Agavendicksaft
0,5-1 EL dunkler Balsamicoessig

Die Wassermelone in ca. 2-3 cm dicke Stücke schneiden, dann mit einer runden Ausstechform ausstechen. Diese Scheiben ebenfalls halbieren, dass sie ca. 1 cm dick sind.

Sojasauce, Agavendicksaft und Balsamicoessig verrühren.

Melonenscheiben in eine heiße Grillpfanne geben und von beiden Seiten grillen, bis eine gute Bräunung sowie Grillstreifen sichtbar sind. Dann von beiden Seiten mit der Marinade einstreichen und nochmal kurz karamellisieren lassen.

Auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Brett legen und abtropfen lassen, ggf. Küchenrolle erneuern und abtupfen.

Für die Zucchini:

½ Zucchini
Öl, zum Bepinseln + Braten

Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden, mit wenig Öl bepinseln und anbraten. Auf Küchenpapier auskühlen und abtropfen lassen.

Für die Feta-Creme:

1 Zitrone, Abrieb
60 g Feta
1 EL Quark
1-2 EL Naturjoghurt
1 TL getrockneter Thymian
Salz, aus der Mühle

Feta, Quark, Joghurt und Thymian in einen Mixer geben und mixen.

Creme mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Pesto:

4-5 Zweige Zitronenmelisse
4-5 Zweige Basilikum
10 g Parmesan
1 EL Cashewkerne
Olivenöl, zum Angießen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Zitronenmelisse, Basilikum und Cashewkerne in einen Mixer geben und so lange Olivenöl dazugeben, bis eine Pesto ähnliche Masse entsteht. Mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannbrot:

90 ml Milch
1-2 TL getrockneter Rosmarin
150 g Mehl
½ TL Backpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig kurz ruhen lassen, dann dünn ausrollen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Fertigstellung:

1 EL geschälte Pistazien

Pistazien hacken. Wassermelone, Zucchini und Feta-Creme abwechselnd zu einem Türmchen schichten. Am Ende einen Klecks Feta-Creme auf das Türmchen geben und mit Pistazien bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Schmidt

Carpaccio-Halbkugel mit Sellerie-Panko-Füllung und Trüffel-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

100 g Kalbsfilet, idealerweise küchenfertig bzw. mit möglichst wenig Fettsträngen
Rapskernöl, zum Einpinseln

Das Kalbsfilet parieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen zwei leicht geölten Frischhaltefolien vorsichtig plattieren. Danach kleine Schälchen innen mit dem Rapskernöl bepinseln und die dünnen Kalbsfilet so hineinlegen, dass sie am Rand leicht überhängen, aber die Innenseite der Schale komplett auskleiden. Zur Seite stellen.

Für die Knusper-Füllung:

2 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 Zweige Thymian
4 EL Panko
Olivenöl, zum Braten
Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Staudensellerie schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben und mit einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Knoblauch abziehen und andrücken. Panko zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen. Thymianblätter abzupfen, zum Panko geben, vermischen und zur Seite stellen. Den marinierten Staudensellerie zur Panko-Mischung geben, die Mischung final abschmecken und ggf. noch etwas Zitronenabrieb dazugeben.

Für die Mayonnaise:

4 g schwarzer Trüffel
5 g Zitronensaft
2 Eier
12 g mittelscharfer Dijonsenf
1 Schuss Trüffel-Jus
1 Msp. Trüffelöl
20 ml Rapskernöl
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit dem Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Die Öle mischen. Einen Stabmixer in das Gefäß halten und zunächst die Eigelbe glattrühren, dann langsam die Öl-Mischung dazu geben. Dabei den Stabmixer zügig auf und ab bewegen, damit sich eine Emulsion bildet. Sobald diese vorhanden ist den Trüffel-Jus dazu geben und nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Trüffel auf einer Reibe fein reiben und unter die Mayonnaise heben. Die Mayonnaise bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Fertigstellung:

50 g Parmesan
Rapskernöl, zum Einpinseln
Salzflocken, zum Würzen
Kampot-Pfeffer, zum Würzen

Die Kalbsscheiben in den Schälchen salzen und pfeffern, dann die Füllung hineingeben und mit den überhängenden Teilen des Fleisches verschließen. Die Carpaccio-Halbkugeln vorsichtig aus den Schälchen nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit etwas Rapskernöl bepinseln. Mit Salzflocken bestreuen und Parmesan darüber reiben. Mit der Mayonnaise anrichten und servieren.

Für die Garnitur:

Schwarzer Trüffel, zum Hobeln
Einige Thymianblüten

Trüffel hobeln. Gericht mit gehobeltem Trüffel und Thymianblüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Decker

Auf der Haut gebratener Wolfsbarsch mit Erbsen-Minz-Sauce und Kartoffelsotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarschfilet à 350 g, mit Haut
Butterschmalz, zum Braten
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Wolfsbarschfilet in zwei Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Haut mittig einritzen und jeweils einen Rosmarinweig durchfädeln. Fisch auf der Hautseite in Butterschmalz anbraten.

Für die Sauce:

200 g frische Erbsen
50-100 g Blattspinat
1 Schalotte
½ Zitrone, Saft
50 g Butter
100 ml Sahne
150 ml Fischfond
30 ml weißer Wermut
2-3 Blätter Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen aus der Schote lösen. Schalotte abziehen und in Butter anschwitzen. Erbsen dazugeben. Mit Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond und Sahne angießen und nochmals einkochen lassen. Einige Erbsen herausnehmen und später als Garnitur verwenden. Restliche Sauce mit Blattspinat und Minzblättern in einen Multizerkleinerer geben und glatt mixen. Durch ein Sieb passieren und dann mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das Kartoffelsotto:

200 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
2 Schalotten
30 g Parmesan
150 ml Sahne
Butterschmalz, zum Braten
150 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nicht wässern. Schalotten abziehen und fein hacken. Schalotten in Butterschmalz glasig andünsten. Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond auffüllen, bis die Kartoffelwürfel bissfest gegart sind. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Sahne aufschlagen und zum Schluss unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze



Sandra Danner

Thunfisch-Tataki mit Mango-Avocado-Salsa, Gurkenröllchen, zweierlei Creme, Mango-Gel und Koriander-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

500 g Thunfischfilet, Sashimi Qualität
 1-2 cm Ingwer
 ½ Limette, Abrieb
 3 TL Sojasauce
 2 EL Sesamöl + zum Braten
 2 Stangen Zitronengras
 3 EL weißer Sesam
 3 EL schwarzer Sesam
 Chili, aus der Mühle
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitronengras andrücken und in Stücke schneiden.

½ TL Ingwer, ½ TL Limettenabrieb, Zitronengras, Sojasauce, Sesamöl, Olivenöl sowie Chili, Salz und Pfeffer vermischen.

Thunfischfilet waschen und trockentupfen. Anschließend in die Marinade legen, abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Weißer und schwarzer Sesam mischen. Thunfischstücke aus der Marinade nehmen und im Sesam wälzen. Sesamöl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und den Fisch von jeder Seite sehr kurz anbraten, sodass er innen noch roh ist.

Für die Mango-Avocado-Salsa:

2 Mangos
 2 Avocados
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Limetten, Abrieb
 2 EL Ahornsirup
 3-4 Zweige Koriander
 Chilipulver, zum Abschmecken
 2 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mangos und Avocados schälen und vom Stein bzw. Kern befreien. Fruchtfleisch von Mango und Avocado in Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alles in einer Schüssel mischen und Limettenabrieb, Ahornsirup sowie Sesamöl dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Chili abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Gurkenröllchen:

1 Gurke
 4 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle

Gurke längs mit einem Sparschäler in maximal 2 mm dicke Streifen „schneiden“. Streifen in ein Sieb geben, gut salzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie etwas weicher geworden sind. Dann das Salz einmal gut mit Wasser abspülen und die Gurkenstreifen vorsichtig etwas ausdrücken. In eine Schüssel geben, leicht salzen und mit Sesamöl vermischen. In den Kühlschrank stellen, damit sie durchziehen können. Dann die Gurkenstreifen aufrollen.

Für die Wasabi-Avocado-Creme:

1 Avocado
 30 g Wasabipaste
 1 TL Wasabipulver
 1 EL Rapsöl

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer sorgfältig glatt mixen. Es sollten keine Stückchen mehr vorhanden sein. Creme zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Meerrettichcreme:

60 g frischer Meerrettich
 300 ml süße Sahne

Meerrettich reiben, anschließend mit 150 ml Sahne in einem Gefäß pürieren. Die restlichen 150 ml Sahne steif schlagen. Meerrettich-Sahne-Mischung unter die Schlagsahne ziehen und die Creme bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Mango-Gel: Mangosaft mit Agar Agar aufkochen. Danach zum Abkühlen zur Seite stellen. Wenn es abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen, bis es erstarrt ist. Anschließend die Masse pürieren.
250 g Mangosaft
3 g Agar Agar

Für das Koriander-Öl: Koriander mit dem Rapsöl pürieren, auf ein Passiertuch geben und abtropfen lassen.
40 g Koriander
100 g Rapsöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl: Thunfisch, Gelbflossenthun: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Grossaugenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Ringwaden ohne Lockbojen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47; Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81; Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weißer Thun: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)); Nordatlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Haken und Langleinen (Schleppangeln), Handleinen und Angelleinen)