

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2024 ▪
Motto „Süßwasser“ mit Cornelia Poletto



Jan-Timo Bender

**Konfiertes Saibling mit Apfel-Blutampfer-Risotto,
Brunnenkresse-Pesto und Parmesan-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Apfel-Risotto mit Blutampfer:

200 g Risotto, Arborio
1 Handvoll Blutampfer
1 grüner Apfel
1 Zwiebel
50 g Parmesan
50 g Butter
100 ml Apfelmost
400 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Salz

Einen Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Fond erhitzen. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne oder in einem Topf mit Öl glasig andünsten. Risotto zugeben, mit andünsten und mit Apfelmost ablöschen. Eine Kelle Fond hinzugeben und reduzieren lassen. Dabei rühren. Immer wieder Fond angießen und einkochen lassen bis der Risotto fast gar und cremig ist. Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Nach etwa 15 Minuten die Apfelwürfel zugeben. Kurz vor dem Servieren Butter, geriebenen Parmesan und gehackte Blutampfer einrühren. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Für das Brunnenkresse-Pesto:

100 g Brunnenkresse
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
3 EL Pinienkerne
100 ml Olivenöl

Brunnenkresse grob hacken, Knoblauch abziehen. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Brunnenkresse und Knoblauch mit Pinienkernen und Öl mit einem Pürierstab mixen. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.

Für das konfierte Saiblingsfilet:

2 Saiblingfilets à 200 g, ohne Haut
1 Knoblauch
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Zitrone, ganze Frucht
3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian
300 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Einen Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei geringer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Alles im Öl etwa 2 Minuten andünsten, ohne sie braun werden zu lassen. Thymian, Rosmarin, Zitronenscheiben und das restliche Olivenöl hinzufügen. Ein Thermometer den Topf geben und Öl auf 48-50 °C erhitzen. Saibling leicht salzen und vorsichtig in das Öl legen. Wenn der Fisch nicht vollständig untergetaucht ist, noch mehr Öl hinzufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 50 Grad im Topf weitere 15-20 Minuten lang konfieren. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Für die Parmesanchips:

60 g Parmesan
30 g heller Sesam
2 Prisen Cayennepfeffer

Parmesan fein reiben und mit Cayennepfeffer und Sesam vermengen. Kleine Haufen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und etwas flachdrücken. Im vorgeheizten Backofen 6-7 Minuten hellbraun backen. Danach die Chips vorsichtig über einem Servierring zu einem Halbkreis formen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



Cornelia Wittenbeck

Entenbrust mit Orangenlack, Pflaumen-Chutney und Glasnudelsalat mit Wasserkastanien und Wasserspinat

Zutaten für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

- 50 g Glasnudeln
- 4 Wasserkastanien, ggf. aus der Dose
- ½ Bund Wasserspinat
- 2 Shiitake
- 2 Austernpilze
- 1 kleine Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chilischote
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 1 getrocknete Spitzmorchel
- 1 geräucherter, getrockneter Shiitake
- 30 g ungesalzene Cashewkerne
- 3 EL Sojasauce
- 50 ml Pflaumenwein
- 1 EL Honig
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Misopaste
- 4 EL Sesamöl
- ½ Bund Koriander
- 1 TL chinesisches Fünfgewürz
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Für das Pflaumen-Chutney:

- 300 g Pflaumen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- 2 cm Ingwer
- 30 ml Balsamico
- 20 ml weißer Portwein
- 1 Zimtstange
- 1 Pimentkorn
- 1 Zacke Sternanis
- 1 EL Senfkörner
- Kokosöl, zum Braten
- 50 g brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- 1 Prise Sezchuan-Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Räucherpilz und getrocknete Morchel in Wasser einweichen. Shiitake und Austernpilze putzen und sehr fein schneiden. Wasserkastanie bei Bedarf schälen und fein würfeln. Blätter und Stile vom Wasserspinat kleinschneiden. Möhre, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und geriebenen Ingwer in etwas Öl andünsten, Wasserkastanie zufügen, Pilze und Wasserspinat zum Schluss unterheben und kurz mitdünsten. Mit Fünfgewürz und Misopaste abschmecken.

Geräucherten Shiitake ausdrücken, in feine Streifen schneiden, dabei das Wasser auffangen, und mit in die Pfanne geben. Vorsichtig umrühren. Mit Pilzwasser, Sojasauce und Pflaumenwein ablöschen. Final mit Limettensaft, Reisessig, Honig, etwas Salz sowie Sesamöl abschmecken. Glasnudeln 2 Minuten in kochendem Salzwasser garziehen lassen, abgießen und unter das Gemüse geben. Abkühlen lassen.

Mit den gehackten Cashewnüssen sowie gehacktem Koriander und etwas Limettenabrieb garnieren und servieren.

Pflaumen, halbieren und entsteinen. Anschließend die Hälften in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chilischote entkernen und fein würfeln.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten. Ingwer, Chilischote, Senfkörner, Sternanis, Piment und Zimt dazugeben und mit anschwitzen. Braunen Zucker hinzufügen. Mit Balsamico und Portwein ablöschen. Pflaumen dazu geben. Anschließend das Chutney bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen und dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für die Entenbrust:**
- 2 Entenbrustfilets, mit Haut
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Orange, Abrieb
 - 1 Limette, Abrieb
 - 2 cm Ingwer
 - 5 EL Honig
 - 1 EL Sojasauce
 - 3 EL Pils
 - 1 EL Kümmelsamen
 - ½ TL gemahlener Koriander
 - 1 EL schwarzer Pfeffer
 - Salz, aus der Mühle
- Pfeffer mörsern und Kümmel zerstoßen. Zusammen mit Koriander in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen, pressen und mit den angerösteten Gewürzen, geriebenem Ingwer, Honig, Sojasauce und Zitrusabrieb verrühren. Etwas Bier hinzufügen, sodass ein streichfähige Paste entsteht.
- Haut der Entenbrust kreuzweise einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Öl legen, erhitzen und einige Minuten kross anbraten. Umdrehen und auf der zweiten Seite anbraten. Filets mit dem Lack ringsherum bestreichen und auf einem Rost im Backofen mit Thermometer auf ca. 63 °C garziehen lassen.
- Dann in Tranchen schneiden und mit dem garnierten Glasnudelsalat und einem Löffel Chutney servieren.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Alexander-Eichler

Tagliatelle mit Flusskrebse, Kirschtomaten und Wasserminze-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 Eier
200 g Hartweizenmehl, Semola
rimacinata
100 g Mehl, Type 00
½ TL Olivenöl
2 Prisen Salz

Das Mehl mit Semola, Eiern und Öl zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen. Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und zu Tagliatelle weiterverarbeiten. Nudeln in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten al dente kochen.

Für die Flusskrebse:

100 g vorgegartes Flusskrebsefleisch
10 Kirschtomaten
8 schwarze, entsteinte Oliven
2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Flusskrebse in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Knoblauch abziehen und in Scheiben mit dazugeben. Oliven halbieren und mit in die Pfanne geben. Kirschtomaten halbieren und auch in die Pfanne geben. Alles durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Wasserminze-Pesto:

75 g Wasserminze
30 g Parmesan
½ Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 TL Pinienkerne
1 TL Honig
60 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blätter von der Minze abzupfen und grob zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Minze mit den Pinienkernen, grob gehacktem Parmesan, abgezogenem Knoblauch und Olivenöl in den Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Honig würzen und alles nochmals weiter zu einer Paste pürieren.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan
2 Zweige Basilikum
½ TL Chiliflocken

Parmesan reiben und mit Chiliflocken über Pasta streuen. Basilikumblätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: USA, Aquakultur: Teichanlagen
- 1. Wahl: FAO 05: Ägypten, Portugal, Spanien, Wildfang: Reusen (Fallen)

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2024 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Kalter Nudelsalat mit Flusskrebse und Zitronen-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für die Zitronen-Vinaigrette:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
½ Knoblauchknolle
1 EL Ahornsirup
100 ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler 1-2 größere Stücke Schale abschälen. Saft auspressen und beides in einen Topf geben. Knoblauchknolle mit einem Messer oder Plattireisen andrücken. Mit in den Topf in den Saft legen. Ahornsirup mit dazugeben. Kurz umrühren und leicht reduzieren lassen. Knoblauch und Zitronenschale herausnehmen und Flüssigkeit mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Für den Nudelsalat:

200 g schwarze Spaghettini
20 vorgekochte Flusskrebsschwänze
10 Datterini-Tomaten
1 rote Chilischote
2 Zweige Basilikum
4 Zweige Koriander
Grobes Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spaghettini in kochendem Salzwasser al dente garen und in Eiswasser abschrecken bis sie lauwarm sind. Ein wenig Olivenöl dazugeben damit sie nicht aneinander kleben. Chili in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten vierteln. Alles zusammen mit den Spaghettini in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermengen. Flusskrebse unterheben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Basilikum- und Korianderblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden und zum Schluss in den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: USA, Aquakultur: Teichanlagen
- 1. Wahl: FAO 05: Ägypten, Portugal, Spanien, Wildfang: Reusen (Fallen)