

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2022 ▪  
Tagesmotto „Aus dem Süßwasser“ mit Johann Lafer



**Dana Schädle**

**Buntbarsch-Albondigas mit Tomatensauce und Reis**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Buntbarsch-Albondigas:**

400 g Tilapia-Filet, küchenfertig, ohne Haut  
60 g grüner Speck  
½ rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
2 Scheiben Weizentost  
2 kleine Eier  
1 Zweig Minze  
½ TL getrockneter Oregano  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
Mehl, zum mehlieren  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Buntbarsch mit dem grünen Speck durch den Fleischwolf drehen. Masse halbieren und zweite Hälfte nochmals wölfen. Beides in einer Schüssel mit aufgeschlagenen Eiern vermengen. Paprika waschen, entkernen und von Scheidewänden befreien. Knoblauch abziehen und Enden entfernen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einem Multizerkleinerer Paprika, Toastbrot, Minze, Knoblauch, Oregano und Paprikapulver fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zerkleinerte Masse mit dem Fisch gut vermengen. Kleine Bällchen formen, in Mehl wenden und auf einen Teller legen.



Laut WWF ist der **Tilapia** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: ASC- oder BIO-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen mit Aquaponic)
- 2. Wahl: Südamerika: Brasilien (Aquakultur: Käfiganlagen und Teichanlagen)
- 2. Wahl: Weltweit (Aquakulturen: offene Kreislaufanlagen)

**Für die Tomatensauce:**

300 g Strauchtomaten  
250 g passierte Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Sahne  
½ TL Tomatenmark  
100 ml Weißwein  
500 ml Gemüsefond  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 TL Paprikapulver  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
½ TL schwarzer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst Zwiebeln darin bräunen, Salz hinzugeben und anschließend Knoblauch. Tomatenmark dazu geben und kurz auf hoher Stufe scharf anbraten. Temperatur reduzieren und Paprikapulver einstreuen. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Fleischseite über eine Reibe in die Pfanne reiben. Haut nicht mit in die Sauce geben. Passierte Tomaten, Gemüsefond und Sahne hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Alles mit Deckel auf mittlerer Hitze aufkochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fischbällchen in Tomatensauce legen, Petersilie hinzugeben und insgesamt 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Bällchen wenden.

**Für den Reis:** Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Salz dazugeben und auf niedriger Stufe so lange köcheln lassen bis er gar ist. Abgießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Etwas Petersilie zur Dekoration beiseitestellen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Petersilie darin leicht anrösten. Reis dazugeben und schwenken. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Engelke

## Brunnenkresse-Cremesuppe mit marinierten Flusskrebsen und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

### Für die Brunnenkresse-Cremesuppe:

400 g Brunnenkresse  
200 g Kartoffeln  
200 g Sahne  
50 g Butter  
500 ml Gemüfefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Einen kleinen Teil zur Garnitur zur Seite stellen. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Butter anschwitzen und nach ein paar Minuten mit Fond ablöschen. Garen bis die Kartoffeln weich sind. Kresse zugeben und kurz mitkochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Sahne einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nochmals schaumig aufmixen.

### Für das Flusskrebsfleisch:

150 g Flusskrebsfleisch, küchenfertig  
1 Zitrone  
1 Zweig Petersilie  
Olivenöl, zum Beträufeln

Flusskrebsfleisch waschen und trockentupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Flusskrebsfleisch mit Olivenöl, Petersilie und etwas Zitronensaft marinieren und kurz ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in einer heißen Pfanne schwenken.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **Flusskrebse** aus folgenden Fanggebieten zurückzugreifen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: USA (Aquakultur: Teichanlagen)
- 1. Wahl: Frankreich, Spanien (Reusen (Fallen))
- 2. Wahl: China (Wilfang)

### Für die Croûtons:

2 Scheiben weißes Toastbrot  
25 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Rinde vom Toastbrot entfernen und Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Salz hineingeben und verrühren. Brotwürfel hineingeben und von allen Seiten goldbraun anbraten.

### Für die Garnitur:

Chillifäden

Gericht mit Chillifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kai Hantzsch**

## Saibling mit Zitronenkruste und Brunnenkresse-Püree

Zutaten für zwei Personen

### Für das Brunnenkressepüree:

200 g mehligkochende Kartoffeln  
150 g Brunnenkresse  
50 g Butter  
100 ml Milch  
1 Bund glatte Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und im Salzwasser garen. Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Brunnenkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. ¼ der Kresseblätter beiseitestellen, restliche Kresse- und Petersilienblätter mit der flüssigen Butter in einem Mixer fein pürieren. Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Presse drücken. Milch aufkochen, dazu gießen und unterrühren. Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kräuterbutter unterrühren.

### Für die Zitronenkruste:

1 Zitrone  
2 Scheiben Toastbrot  
80 g weiche Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot würfeln und in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Butter schaumig schlagen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft und geriebenes Toastbrot unter Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und ca. 3-4 mm dünn ausrollen. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 150 g, ohne Haut  
1 Zitrone  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saiblingfilets abwaschen und trockentupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Filets auf einer heißen Pfanne mit Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fest gewordene Zitronenkruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Kruste auf die Fische legen und unter dem vorgeheizten Grill im Backofen etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2022 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



### Fischgeschnetzeltes mit Fenchel

Zutaten für zwei Personen

**Für das Geschnetzelte:**

- 100 g Zanderfilet, ohne Haut
- 100 g Lachsforellenfilet, ohne Haut
- 100 g Forellenfilet, ohne Haut
- 1 kleine Fenchelknollen
- 80 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 ml Fischfond
- 25 ml trockener weißer Wermut
- 25 ml Schlagsahne
- Einige Safranfäden
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ca. 1 EL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Fenchel waschen, halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden und Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen, Fenchel, Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Mit Wermut ablöschen, Fischfond und Schlagsahne dazu gießen. Safran zufügen und alles bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und zur Bindung in den Sud geben. Fisch vorsichtig untermischen. Geschnetzeltes mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland; Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.