

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Oktober 2024** ▪  
**Vorspeise mit Zora Klipp**



**Davina Manderla**

**Lachs-Kartoffel-Bratlinge mit Senf-Dip und buntem Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bratlinge:**

160 g Lachsfilet, ohne Haut  
 160 g Kartoffeln  
 1 Zitrone, Saft & Abrieb  
 1 Ei  
 5 g Schnittlauch  
 15 g Dill  
 2 EL Weizenmehl  
 3 EL Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und anschließend halbieren. Saft der Zitrone auspressen.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft für 2-3 Minuten anbraten. Den gebratenen Lachs zupfen und abkühlen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. Kartoffeln etwas stehen lassen. Die Flüssigkeit aus den Kartoffeln ausdrücken, ggf. durch ein Küchentuch. Kräuter hacken.

Kartoffeln, Lachs, Schnittlauch, 2/3 des Dills, 2/3 TL Zitronenabrieb, Ei und Weizenmehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse zu kleinen Talern formen und in Öl beidseitig anbraten.

**Für den Dip:**

100 g griechischer Joghurt  
 2 TL Dijonsenf  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

60 g Blattsalat  
 1 gelbe Paprika  
 1 rote Paprika  
 50 g Cherrytomaten  
 1 Möhre  
 2 kleine Salatgurken  
 1 Zitrone, Saft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und mundgerecht schneiden. Cherrytomaten halbieren. Möhre raspeln und Gurke klein schneiden. Saft der Zitrone auspressen. Olivenöl, den restlichen Dill (s.o), Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft vermengen und mit Salat vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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



Beate Latzka

## Käferbohnen-Rote-Bete-Tatar mit Maiscreme, Wassermelone und selbstgebackenem Mini-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Käferbohnen-Rote-Bete-Tatar:

200 g vorgegarte Käferbohnen, aus der Dose  
150 g vorgekochte Rote Bete  
1 gelbe Paprika  
1 gelbe Kirschtomate  
1 rote Kirschtomate  
1 Schalotte  
2 EL Kürbiskernöl  
1 EL Tomatenessig  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Maiscreme:

100 g Gemüsemais, aus der Dose  
2 EL Crème fraîche  
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

### Für die Mini-Brötchen:

½ Würfel Hefe  
1 TL Honig  
10 g Kürbiskerne  
160 g Weizenmehl  
1 TL Salz

### Für die Garnitur:

1 Mini-Wassermelone  
Einige essbare Blüten  
10 g Kresse

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Käferbohnen abtropfen lassen. Rote Bete klein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Mit Kürbiskernöl und Tomatenessig marinieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Mais mit Crème fraîche und den Gewürzen fein pürieren.

Mehl und Salz vermischen. 100 ml lauwarmes Wasser, Hefe und 1 TL Honig unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Kürbiskerne hacken. 4 gleichgroße Brötchen formen, mit Wasser bestreichen und gehackte Kürbiskerne darauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad für 20 Minuten backen.

Wassermelone in zwei dünne Scheiben schneiden und darauf das Käferbohnen-Tatar anrichten. Kugeln aus der Melone ausstechen. Die Maiscreme und Melonenkugeln darauf geben und mit Blüten und Kresse dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Adam Haugsted**

**Stjernesjud: Geröstetes Sauerteigbrot mit zweierlei Schollenfilet, Nordseekrabben und Cocktailsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Brot:**

2 Scheiben Sauerteigbrot  
Butter, zum Bestreichen

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Brot mit Butter bestreichen und in einer Pfanne anrösten.

**Für den Belag:**

4 Schollenfilets, ohne Haut  
1 Ei  
1 EL Butter  
50 ml Weißwein  
Mehl, zum Bestäuben  
50 g Pankobrösel  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schollenfilets salzen und pfeffern. In eine Schale legen und mit Weißwein übergießen.

Auf einem feuerfesten Teller in den Backofen stellen und die Fischfilets ca. 10-15 Minuten dämpfen. Die anderen zwei Schollenfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Mehl bestäuben. Eine Schale für das geschlagene Ei und eine Schale mit Pankobrösel, Salz und Pfeffer vorbereiten und das Filet zuerst im geschlagenem Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und den Fisch darin braten.

**Für die Mayonnaise:**

1 Ei  
1 TL Dijonsenf  
Apfelessig, zum Abschmecken  
150 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb, Salz, Senf und ein wenig Apfelessig mit einem elektrischen Schneebesen verquirlen, bis die Masse dick und weiß ist. Öl nach und nach langsam einrühren. Solange weiterschlagen, bis die Mayonnaise dick ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Apfelessig abschmecken.

**Für die Crème fraîche:**

1 Zitrone, Saft  
100 g Crème fraîche  
2 EL Mayonnaise, s.o.  
2 EL Tomatenmark  
Süßes Paprikapulver, zum Würzen  
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche, Mayonnaise und das Tomatenmark gut verrühren. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und süßem, sowie geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

**Für die Garnitur:**

100 g Nordseekrabben, küchenfertig  
50 g Seehasenrogen  
4 Stangen grüner Spargel  
100 g grüner Salat  
2 Endivien  
1 Gurke  
1 Zitrone, Frucht  
½ Bund Dill  
Meersalzflöcken, zum Würzen

Spargel kurz in der Pfanne blanchieren.

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone in Spalten schneiden. Grünen Salat und Endivien waschen und klein schneiden. Dill hacken. Alles auf dem Brot anrichten. Krabben obendrauf verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann sollten sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) Grundschieppnetze

Laut WWF ist **Scholle** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g) Wadennetze



Ebru Yildirim

## **Som Tam: Thailändischer Papaya-Salat mit gebratenen Garnelen**

Zutaten für zwei Personen

### **Für den Salat:**

- 1 feste, grüne Papaya
- 1 Mango, nicht zu weich und reif, nicht zu fest
- 10 Cocktailtomaten
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Schlangenbohnen
- 2 rote Chilischoten

### **Für das Dressing:**

- 1-2 TL getrocknete, geraspelte TK-Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Limetten, Saft & Frucht
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Kokosblütenzucker

### **Für die Fertigstellung:**

Die Papaya, Mango, Karotten und Kohlrabi schälen und mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Chilischoten in Streifen schneiden, Schlangenbohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken. Eine Limette auspressen, zweite Limette in Viertel schneiden. Alle Zutaten gut vermengen.

Das Gemüse mit dem Dressing in eine große Schüssel geben. Mit einem Mörser oder einer großen Schüssel kräftig andrücken, damit sich die Aromen entfalten. Optional 30 Minuten ziehen lassen.

### **Für die Garnelen:**

- 6 Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale, entdarnt
- 4 Knoblauchzehen
- Butter, zum Braten
- ½ Bund Koriander
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Erdnussöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Garnelen in Öl und Butter mit Knoblauch braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koriander hacken und zu den Garnelen geben. Einmal in der Pfanne schwenken.

### **Für das Topping:**

- 4 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- Öl, zum Frittieren

Erdnüsse in einem Topf mit Öl frittieren. Hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind (Stand September 2024):

**Eismeergarnele:**

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5). Fangmethode: Grundschieppnetze

**Tropische Garnele:**

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



Hannes Brandacher

## Gebratene Lachswürfel mit Avocado-Apfel-Gurkensalat, Meerrettichcreme, Pumpnickel-Crumble und Honig-Senfsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Lachs:

200 g Lachsfilet ohne Haut, Mittelstück  
min. 3 cm dick  
1 Frühlingszwiebel  
1 rote Chilischote  
25 ml Teriyakisauce  
25 ml Sojasauce  
50 ml Olivenöl  
1 Msp. Chilifäden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs in kantengleiche Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Teriyakisauce, Sojasauce und Olivenöl mit der kleingeschnittenen Frühlingszwiebel vermengen. Chili schneiden und mit den Chilifäden, Salz und Pfeffer zur Marinade geben. Lachswürfel hineinlegen und ziehen lassen. Lachs kurz vor dem Anrichten in Olivenöl braten.

### Für den Salat:

½ Salatgurke  
1 grüner Granny Smith Apfel  
1 reife Avocado  
1 Bund Dill  
25 ml Weißweinessig  
20 g Rohrzucker  
20 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Apfel schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Avocado aus der Schale nehmen und ebenfalls fein würfeln. Dill fein hacken. Apfel-, Gurken- und Avocadowürfel in einer Schüssel mischen, mit Weißweinessig, Rapsöl sowie Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Zum Schluss den Dill unterheben.

### Für die Meerrettichcreme:

100 g frischer Meerrettich  
1 Zitrone, Abrieb  
120 g Crème fraîche  
½ Bund Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich fein reiben und mit Crème fraîche vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken. Dill schneiden und hinzugeben. Creme bis zum Servieren kaltstellen.

### Für den Pumpnickel-Crumble:

150 g Pumpnickel  
2 EL Butter  
10 g Puderzucker  
Salz, aus der Mühle

Pumpnickel mit den Fingern zerbröseln. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Butter hineingeben und Brösel darin ca. 10 Minuten kross anbraten. Mit Puderzucker bestäuben, karamellisieren lassen und mit Salz abschmecken.

### Für die Honig-Senfsauce:

50 g Sauerrahm  
1 TL Bienenhonig  
1 TL Dijonsenf  
½ Bund Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill fein hacken, dann alle Zutaten vermengen und gut verrühren.



**Für die Garnitur:** Gericht mit einer Zitronenscheibe und Dill garnieren.  
1 Zitrone, Scheibe  
1-2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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