

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Oktober 2024** ▪
Finalgericht von Zora Klipp



**Chorizo-Kroketten und Seeteufelbäckchen mit
Bohnenpüree, Kürbis und Kräutersalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Kroketten:

1 Chorizo, ca. 60 g
 400 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 2 Eier
 Geräuchertes Paprikapulver, zum
 Abschmecken
 Edelsüßes Paprikapulver, zum
 Abschmecken
 100 g Paniermehl
 100 g Mehl
 2 TL Speisestärke
 Speiseöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 15 Minuten kochen.

Chorizo pellen und fein würfeln. In einer Pfanne bei niedriger Stufe 5 Minuten auslassen.

Heiße Kartoffeln abgießen und im Topf grob zerstampfen. Ausgelassene Chorizo samt Fett zugeben. Ein Ei trennen. Eiweiß für später beiseitestellen. Das Eigelb und Speisestärke ebenfalls zugeben, alles vorsichtig vermengen und mit beiden Paprikapulvern und Salz gut abschmecken. Dann aus der Masse ca. 50 g schwere Kroketten formen.

Das Eiweiß mit einem Vollei verquirlen. Aus Mehl, Ei und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen und Kroketten jeweils panieren.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Öl auf 160-170°C erhitzen und die Kroketten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Seeteufelbäckchen:

2 Seeteufelbäckchen, ohne Haut
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Seeteufelbäckchen ggf. von der Haut befreien, mit Salz und Pfeffer

würzen. Noch einmal in dem Mehl der Panierstraße (s.o.) wenden und abklopfen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Seeteufelbäckchen von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten.

Für das Bohnenpüree:

400 g weiße Bohnen, aus der Dose
 1 Knoblauchzehe
 ¼ Salzzitrone, alternativ Zitronensaft
 40 g Butter
 Gemüsefond, zum Ablöschen
 Honig, zum Abschmecken
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abgießen und abwaschen. Butter in einer Pfanne schmelzen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Salzzitrone ebenfalls grob schneiden. Knoblauch in der Butter anschwitzen, Rosmarin dazugeben. Bohnen und Salzzitrone hinzufügen. Mit Fond ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

In einem hohen Gefäß alles zusammen fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für den Kürbis: Hokkaido vom Kerngehäuse befreien und fein hobeln. 100 ml Wasser mit Kräuternessig, Zucker, Senfkörnern, Muskat, Chiliflocken und Salz zum Kochen bringen. Den gehobelten Kürbis dazugeben und 1-2 Minuten auf der Flamme lassen.

¼ Hokkaido, ca. 175 g
70 ml Kräuternessig
30 g Zucker
½ TL Senfkörner
Muskatnuss, zum Reiben
Chiliflocken, zum Abschmecken
½ TL Salz

Für den Kräutersalat: Kräuter von den Stielen zupfen. Salzzitrone in feine Scheiben schneiden. Kräuter und Salzzitrone in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz leicht vermengen.

½ Bund Dill
½ Bund Kerbel
1-2 Zweige Petersilie
¼ Salzzitrone
Olivenöl, zum Marinieren
Meersalzflocken, zum Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Hannes: *Hannes nutzte den Salbei als Garnitur und den Zitronensaft sowie -abrieb für den Fisch.*
Salbei, Zitrone

Zusatzzutaten von Beate: *Beate nutzte Zitronensaft sowie -abrieb für den Fisch.*
Zitrone



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d) (Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen)
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika (Grundschleppnetze)

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Oktober 2024 ▪
Zusatzgericht von Zora Klipp



Schwedischer Fischeintopf

Zutaten für zwei Personen

Für den Fischeintopf:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 ½ Stange Lauch
 1 Fenchelknolle mit Grün
 4 Kartoffeln
 2 Karotten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Anbraten
 100 ml Gemüsefond
 Weißwein, zum Ablöschen
 1 Lorbeerblatt
 ca. 1 TL Fenchelsamen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

5 küchenfertige Garnelen
 Fenchelgrün, vom Fenchel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 3 EL saure Sahne
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und klein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen und klein schneiden. Zwiebel, Karotten und Lauch mit in den Topf geben. Fenchelsamen in einem Mörser zerstampfen und ebenfalls hinzugeben. Fenchel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Fenchel in den Topf geben. Knoblauch abziehen, grob schneiden und zugeben. Den Suppenansatz mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Dann mit Gemüsefond auffüllen, Lorbeer zugeben und köcheln lassen. Kabeljau ggf. von Gräten befreien. In walnussgroße Stücke schneiden, mit in den Eintopf geben und ziehen lassen.

Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. vom Darm befreien. Eine kleine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin beidseitig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und zu den Garnelen geben. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Saure Sahne als Kleckse über den Eintopf geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF wird **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt empfohlen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel („Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)

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