

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2024 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Robin Pietsch

1. Zanderfilet, mit Haut
2. Bauernspeck
3. Perlgraupen
4. Süßkartoffeln
5. Lauch
6. Boskop-Apple
7. Blätterteig
8. Mascarpone
9. Mandelblättchen
10. Kakaopulver
11. Cassislikör
12. Aceto Balsamico

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl Semola	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Robin Lursky

Sous-vide gegartes Zanderfilet auf Süßkartoffel-Creme mit Graupen-Apfel-Salat und Cassis-Ingwer-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

- 2 Zanderfilets, mit Haut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 100 ml Olivenöl
- Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet von der Haut befreien und Haut zur Seite legen.

Zanderfilet zusammen mit etwas Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Zitronenschale vakuumieren und im Wasserbad bei 55 Grad für 20 Minuten garen. Anschließend das Filet kurz auf der Hautseite in Öl knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Haut des Zanders in einer Pfanne, beschwert mit einem Topf, knusprig braten und als Garnitur verwenden.

Für den Salat:

- 150 g Perlgraupen
- 1 Boskop-Apfel
- 1 Stange Lauch
- 1 Schalotte
- 1 Limette, Abrieb
- 200 ml Gemüsefond
- 20 ml Weißweinessig
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Perlgraupen in Gemüsefond bissfest garen. Apfel in feine Würfel

schneiden und mit den abgekühlten Graupen vermischen. Mit Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen und feinhacken. Lauch in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken. Petersilie, Lauch, Schalottenwürfel, etwas Limettenabrieb und Weißweinessig zu den Perlgraupen geben und vermengen.

Für die Süßkartoffel-Creme:

- 2 Süßkartoffeln
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser

weichkochen und abgießen. Anschließend mit Butter, Sahne und Milch pürieren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und ggf. durch ein feines Sieb streichen.

Für den Cassis-Ingwer-Schaum:

1 Schalotte
1-2 cm Ingwer
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 ml Sahne
1 EL Butter
20 ml Cassislikör
50 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cassislikör, Weißwein, Ingwer und Sahne in Butter und zerlassenen Schalottenwürfeln leicht erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von **Zander** auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Olga Held

Zanderfilet im Speckmantel mit Süßkartoffelpüree, Lauch-Apfel-Gemüse, Beurre blanc und Zanderhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, mit Haut
6 Scheiben Bauernspeck
½ Bund Thymian
½ Bund Rosmarin
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend die Haut abziehen und auf die Seite legen.

Filets einmal halbieren, salzen, pfeffern und in den Speck einrollen. Zander in Olivenöl mit Thymian und Rosmarin von jeder Seite ca. 1 Minute knusprig anbraten.

Die Zanderhaut in eine Pfanne geben mit Backpapier belegen und mit einem Topf beschweren. Solange anbraten, bis die Haut knusprig ist.

Für das Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffeln
1 Zitrone, Saft
50 g Butter
60 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend für ca. 20 Minuten im Salzwasser garen. Süßkartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Mit der Butter und der Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Für das Lauch-Apfel-Gemüse:

1 Stange Lauch
1 Boskop-Apfel
100 ml Sahne
50 g Butter
1 EL Aceto Balsamico
1 TL Zucker
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch gründlich waschen und in Rauten schneiden. Blanchieren. Apfel schälen und ebenfalls in Rauten schneiden.

Butter schmelzen lassen und den Lauch darin anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Zucker leicht karamellisieren und den Apfel dazugeben. Kurz miteinander verrühren und mit dem Aceto Balsamico ablöschen. Lauch wieder dazugeben, Sahne dazugeben und noch kurz dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
250 g kalte Butter
250 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in kleine Würfel schneiden und anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Schalotte abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Weißwein mit den Schalotten, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze auf die Hälfte ein reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach alles durch ein Sieb passieren und dann mit einem Stabmixer die kalte Butter unter die warme Reduktion mixen, bis sie sämig und schaumig ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von **Zander** auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Romy Krämer

Perlgraupen-Risotto mit Süßkartoffel, Zanderfilet im Speckmantel, Apfel-Mascarpone und Lauch

Zutaten für zwei Personen

Für den Lauch:

1 Stange Lauch
200 ml Gemüsefond
Etwas Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Zwei ca. 5 cm rundum geschlossene Stücke vom Lauch schneiden und im Gemüsefond ca. 8-10 Minuten garkochen. In Eiswasser abkühlen. Herausnehmen und gut abtrocknen. Die trockenen Schnittflächen mit einem Küchenbunsenbrenner abflämmen. Etwas Salz und Olivenöl über den Lauch geben.

Für die Apfel-Mascarpone:

2 Boskop-Äpfel
½ Zitrone, Abrieb
3 EL Mascarpone
2 EL Sahne
Salz, aus der Mühle

Äpfel entsaften und mit Mascarpone und Sahne cremig mixen. Mit etwas Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Risotto:

200 g Perlgraupen
2 Süßkartoffeln
2 Schalotten
1 Zwiebel
30 g Parmesan
100 ml Sahne
50 ml Milch
100 g Butter + 1 EL eiskalte Butter
800 ml Gemüsefond
150 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
¼ Bund Blattpetersilie
Chili, aus der Mühle
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen. Schalotten und Zwiebel abziehen und feinhacken. Süßkartoffeln würfeln und mit Zwiebel in reichlich Butter und Olivenöl anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond begießen und 20 Minuten weich köcheln lassen. Nach Bedarf Flüssigkeit hinzugeben. Mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und je nach gewünschter Cremigkeit mit Milch, Butter und Sahne verfeinern. Schalotten mit den Perlgraupen in reichlich Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und nahezu vollständig einreduzieren. Gemüsefond immer wieder auffüllen. Lorbeerblatt, Thymian und Rosmarin mitköcheln lassen. Parmesan reiben. Am Ende das Süßkartoffelpüree einarbeiten und mit 3 EL geriebenem Parmesan, eiskalter Butter und Sahne cremig rühren. Lorbeerblatt und Kräuterzweige entfernen und gehackte Petersilie unterheben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, ohne Haut
8 dünne Scheiben Bauernspeck
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilets sparsam mit Salz und Pfeffer würzen und mit Speck umwickeln, sodass das Zanderfilet komplett bedeckt ist. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zanderfilets mit der Naht des Specks nach unten in die Pfanne legen, damit sich der Speck gut verbindet. Fisch von allen Seiten etwa 2–3 Minuten pro Seite anbraten. Butter, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Zander noch 3 Minuten in der Pfanne lassen und mit der aromatisierten Butter begießen. Auf dem Risotto anrichten.

Für die Garnitur: Mandelblättchen in der Pfanne mit Salz und Butter rösten und für die Garnitur nutzen. Aus dem Apfel kleine Perlen ausstechen. Gericht mit der Garnitur ausgarnieren. Zitronenabrieb und Parmesan über das Gericht geben.

1 Apfel
1 Zitrone, Abrieb
10 g Parmesan
1 TL Butter
30 g Mandelblättchen
1 Zweig Blatt Petersilie
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von **Zander** auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ **Zusatzgericht von Robin Pietsch**



Schneller Graupeneintopf

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

150 g Bauernspeck
150 g Perlgraupen
1 Süßkartoffel
1 Stange Lauch
1 Karotte
2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Butter
500 ml Gemüsefond
500 ml Rinderfond
½ Bund glatte Petersilie
2 frische Lorbeerblätter
1 EL Piment
1 EL Wacholder
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Perlgraupen unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf die Graupen in leicht gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten bissfest garen, dann abgießen und beiseitestellen.

Schalotten abziehen und feinhacken. Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Bauernspeck in Würfel schneiden.

In einem großen Topf die Butter erhitzen. Bauernspeck darin knusprig anbraten. In dem gleichen Topf Lorbeer, Wacholder, Piment und Schalotten leicht anbraten. Süßkartoffel und Karotte schälen und in Würfel schneiden. Die gewürfelten Süßkartoffeln und Karotten hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Gemüse- und Rinderfond angießen und aufkochen lassen. Dann erst den Lauch und etwas Zitronenabrieb zugeben. Etwas köcheln lassen.

Die vorgekochten Graupen in die Suppe geben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist und die Aromen sich verbunden haben.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Petersilie feinhacken und als Garnitur verwenden.



Sollte die Suppe zu flüssig sein, können Sie etwas Stärke mit Wasser anrühren und ein paar Tropfen davon in die Suppe geben. So können Sie die Konsistenz steuern.

Das Gericht in Schüsseln anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.