

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2024** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Anja Kramer

**Rote-Bete-Carpaccio mit gefüllten Calamaretti, lila
Blumenkohlröschen und selbstgebackenem Knäckebrot**

Zutaten für zwei Personen

Für die Calamaretti:

200 g Calamaretti
 3 Sardellenfilets
 1 Schalotte
 20 g schwarze Oliven, ohne Stein
 6 Kapern
 20 g Semmelbrösel
 1 Zweige glatte Petersilie
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Eine Pfanne erhitzen. Sardellen, Kapern und Oliven ebenfalls fein hacken und zusammen mit Schalotte und Petersilie kurz anbraten. Semmelbrösel und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Calamaretti füllen. Erneut kurz anbraten.

Für das Carpaccio:

2 vorgegarte Rote Beten
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Honig
 1 EL dunkler Balsamicoessig
 3 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Honig anrühren. Rote Beete sehr fein hobeln und flach anrichten, die Vinaigrette darüber geben.

Für den Blumenkohl:

1 kleinen lila Blumenkohl
 Rotwein, zum Ablöschen
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und Röschen zerteilen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Röschen kurz darin garen. Anschließend das Wasser auskippen und den Blumenkohl kurz mit Rotwein ablöschen.

Für das Knäckebrot:

250 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 1 EL Leinsamen
 1 EL essbare Blütenblätter
 6 EL Olivenöl
 ½ TL Salz

Alle Zutaten mit 125 ml kaltem Wasser zu einem Teig kneten. Teig dünn auf Backpapier ausrollen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2024*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)
- 1. Wahl Ostatlantik FAO 27, FAO 47 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)



Konstantin Schmidt

Tempura-Garnelen mit Mango-Chutney und Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

12 Garnelen, geschält und entdarmt
200 g Tempura-Mehl
Öl, zum Frittieren

Für das Mango-Chutney:

1 reife Mango
1 kleine Zwiebel
50 ml Weißweinessig
50 g Zucker
Chilipulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
150 ml Sojamilch
1 TL Wasabipaste
1 TL Senf
1 EL Weißweinessig
250 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Tempura-Mehl mit 150 ml eiskaltem Wasser verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Garnelen durch den Teig ziehen und im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun sind.

Zwiebel abziehen und Mango schälen. Mango und Zwiebel klein würfeln. Zucker in einem Topf karamellisieren, dann die Zwiebeln und Mango hinzufügen. Mit Essig ablöschen und würzen. Köcheln lassen, bis das Chutney eindickt.

Ca. 1 EL Zitronensaft auspressen. In einer Schüssel die Sojamilch mit dem Senf und dem Essig (oder Zitronensaft) glattrühren. Diese Basis sollte eine einheitliche Konsistenz haben.

Die Mischung kräftig mit einem Schneebesen oder Handmixer schlagen, das Öl zunächst tröpfchenweise hinzufügen. Sobald die Masse anfängt, dicker zu werden, das Öl in einem dünnen Strahl weiter einrühren. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mayonnaise zu dick wird, mit etwas Wasser, Essig oder Zitronensaft verdünnen.

Mayonnaise mit der Wasabipaste und dem Zitronensaft verrühren. Nach Geschmack mehr Wasabi hinzufügen.

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)

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



Marina Engelhardt

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Avocado-Gurken-Dip, gebratenem Lachsfilet und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln à 150 g
3 EL Sriracha
1 TL Honig
1 EL Balsamicoessig
2 EL Öl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel halbieren und ein Rautenmuster auf die Innenseite einschneiden. Sriracha, Honig, Öl und Salz vermischen und die Schnittstelle der Süßkartoffel damit bepinseln. Anschließend die Süßkartoffel für ca. 25 Minuten im Ofen garen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilet à 150 g, ohne Haut
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Lachsfilet waschen und trockentupfen. Lachs von beiden Seiten mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs von beiden Seiten scharf anbraten.

Für den Avocado-Gurken-Dip:

1 reife Avocado
1 Gurke
1 Limette, Saft
1 TL Wasabipaste
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado in ein hohes Behältnis geben. Gurke vierteln. Ein Viertel zu der Avocado geben und ein Viertel in kleine Würfel schneiden. Das Avocado-Gurken-Gemisch salzen und pfeffern und mit 2 EL Limettensaft und Wasabipaste pürieren. Anschließend die Gurkenwürfel hinzugeben.

Für das Baguette:

½ Baguette
Butter, zum Bestreichen

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Petersilie hacken und über das fertige Gericht streuen.

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)



Nils Herzing

Mit Käse, Spinat und Tomaten gefüllte Champignons mit Saganaki und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignons:

- 4 große Champignons
- 1 Strauchtomate
- 200 g Blattspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Manchego
- 3 EL Pankobrösel
- 2 EL Olivenöl

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Champignons putzen. Strunk der Champignons entfernen und fein würfeln. Tomate waschen und halbieren. Strunk und Gehäuse entfernen und die Tomate fein würfeln. Spinat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Manchego reiben. Alle Zutaten, bis auf die Champignons, in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten und die Champignons hineinsetzen. Die Füllung in die Champignons geben. Für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Saganaki:

- 2 Fettscheiben à 100 g
- 1 Ei
- Mehl, zum Panieren
- Paniermehl, zum Panieren
- Olivenöl, zum Frittieren

Fettscheiben etwas trocken tupfen. Aus Ei, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße bauen. Fettscheiben erst im Ei, dann im Mehl und zuletzt im Paniermehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Feta von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Blattsalat:

- 1 Bund Blattsalat
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 8 EL Olivenöl

Salat waschen und trockenschleudern. Öl, Essig, Senf und Honig mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer cremig schlagen. Dressing über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Irina Lützelschwab

Kräuter-Ravioli mit brauner Butter, gebratenen Pfifferlingen und Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

2 Eier
50 g Mehl
50 g Semola
Salz, aus der Mühle

Aus allen Zutaten einen Nudelteig herstellen und diesen mithilfe der Pasta-Maschine dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher 4-5 cm große Kreise ausstechen.

Für die Füllung:

100 g Spinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
100 ml Sahne
20 g Kerbel
20 g Salbei
20 g Estragon
50 g Paniermehl
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Brunoise schneiden. In einer Pfanne in etwas Öl kurz anschwitzen.

Spinat waschen, trockentupfen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kräuter hacken und zum Spinat geben, mit Sahne ablöschen und diesen cremig einrühren. Den Zitronenabrieb hinzugeben. Paniermehl bei Bedarf zu der Masse geben.

Zur Fertigstellung:

1 Ei

Das Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Raviolifüllung löffelweise auf den Pastateig geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen und zuklappen. Die Ravioli in reichlich Salzwasser 1-2 Minuten kochen.

Für die braune Butter:

50 g Butter

Butter in einer Pfanne auf hoher Stufe zum Schmelzen bringen. Butter so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Schaum sich auf den Boden absetzt und die Butter langsam karamellisiert und eine goldbraune Farbe annimmt. Zum Schluss über die Ravioli geben.

Für die Pfifferlinge:

50 g Pfifferlinge
1 Schalotte
Butter, zum Anschwitzen und
Aufmontieren
50 ml Hühnerfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Pfifferlinge putzen und hinzugeben, kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond ablöschen, reduzieren lassen und mit etwas kalter Butter aufmontieren. Ravioli dazugeben, kurz mitschwitzen und servieren.

Für die Gremolata: Petersilienblättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden, danach noch mit einem Wiegemesser so fein wie möglich schneiden. Petersilie in eine kleine Schüssel umfüllen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen, hacken und alle Zutaten vermischen. Wenn alle Zutaten vermengt sind, wird Olivenöl hinzugegeben. Mit Salz abschmecken.

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
50 g glatte Petersilie
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Parmesan über die Ravioli reiben.
50 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.