

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Dezember 2024** ▪
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Björn Freitag



Marie Klimczok

Lachs-Fischstäbchen 2.0 mit selbstgemachter Remoulade, Kartoffelstampf und glasierten Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Lachsfilets ohne Haut, à 100 g, Sushi-Qualität
 ½ Zitrone, Abrieb
 ½ Orange, Abrieb
 3 cm Ingwer
 1 Ei
 50 ml Sojasauce
 ½ EL Anis-Schnaps
 1,5 EL Mehl
 4 EL Panko
 ½ TL Speisestärke
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Den Ingwer fein reiben. Aus Sojasauce, geriebenen Ingwer und Anis-Schnaps eine Marinade herstellen. Lachsfilets in der Marinade für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Lachsfilets aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mehl, Speisestärke, Zitronen- und Orangenabrieb mischen. Das Ei verquirlen. Den Lachs zuerst in der Mehl-Mischung, dann im Ei und abschließend in Panko wenden. So lange wie möglich kühl stellen.

Öl in der Fritteuse erhitzen. Die panierten Lachsfilets im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 Minuten). Innen sollten sie noch leicht glasig sein. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Für die Remoulade:

2 Sardellen
 4 Cornichons
 1 kleine Schalotte
 ½ Zitrone, Saft
 2 Eier, Raumtemperatur
 2 EL Crème fraîche
 2 TL mittelscharfen Senf
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 Zweig Estragon
 2 Zweige Dill
 200 ml neutrales Pflanzenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei für 9 Minuten hart kochen. Anschließend pellen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln, kurz mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Sardellen ebenfalls fein schneiden.

Das zweite Ei in einem Messbecher mit einem Teelöffel Senf und Zitronensaft glattrühren. Das Öl unter ständigem Rühren mit dem Pürierstab hinzufügen. Zunächst nur tropfenweise, bis die Mischung emulgiert und dicklich wird, dann kann das Öl in einem dünnen Strahl hinzugegeben werden. Sobald die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas mehr Zitronensaft abschmecken.

Die selbstgemachte Mayonnaise in eine Schüssel geben. Den restlichen Senf, die Cornichons, das hartgekochte Ei, die frisch gehackten Kräuter, die Schalotte und Sardellen unter die Mayonnaise heben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und optional etwas Crème fraîche abschmecken. Bis zum Servieren kühlstellen.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 150 g Butter
 100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter in kleinen Stücken nach und nach unter den Kartoffelstampf rühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Milch langsam dazugeben und gut vermengen, bis der Stampf die gewünschte cremige Konsistenz hat. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die glasierten Möhren:

200 g kleine bunte Möhren mit Bund
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
100 ml Gemüsefond
1 EL flüssiger Honig
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und falls sie zu groß sind der Länge nach halbieren. Bei Bundmöhren das Grün bis auf etwa 2 cm kürzen.

Möhren in einer Pfanne mit Gemüsefond zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren fast gar sind, aber noch etwas Biss haben. Der Fond sollte größtenteils verdampfen. Sobald der Fond fast verdampft ist, die Butter, Honig und Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Die Möhren vorsichtig in der Pfanne schwenken, bis sie gleichmäßig mit der Glasur überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Thymian

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und für die Garnitur grob zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen: (Stand November 2024):

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



Stefan Albert

Fischklöße in heller Sauce mit Salzkartoffeln, Dill-Öl und Senfkaviar

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischklöße und Sauce:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
150 g Kabeljaufilet, ohne Haut
2 Schalotten
1 Ei, Größe S
25 g Butter
500 ml Kalbsfond
500 ml Dashifond, alternativ
Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
Worcestershiresauce, zum
Abschmecken
50 g Semmelbrösel
25 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen. Fischfilets ggf. von Gräten befreien, in grobe Stücke schneiden. Fisch und Schalotten im Wechsel durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. Fischhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Ei und Paniermehl zu einer nicht zu kompakten Masse vermengen. Fischfleisch in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 15 Minuten kaltstellen.

Die Fischmasse mit angefeuchteten Händen zu gleichmäßigen Klößen formen. Diese sollten etwa die Größe eines Tischtennisballs haben. Kalbs- und Dashifond einmal aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Klöße im Fond leicht simmernd garziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Klöße sofort herausnehmen und beiseitestellen. Kochsud aufbewahren.

Für die Sauce wird zunächst eine klassische Mehlschwitze hergestellt: Mehl sieben. Butter in einem Topf zerlassen, dann aufschäumen lassen und währenddessen mit einem Schneebesen das Mehl einrühren, ca. 3-4 Minuten kräftig rühren. Es sollte nun ein heller, zäher Brei entstanden sein. Den Wein einrühren. Ca. 150-200 ml des Dashi-Kalbssuds (in dem die Fischklöße gegart wurden) hinzugeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Worcestershiresauce würzen. Alles zu einer sämigen Sauce verbinden, ggf. mit Pürierstab aufschäumen.

Die Fischklöße in der Sauce kurz vor dem Servieren erwärmen .

Für die Salzkartoffeln:

6 kleine festkochende Kartoffeln
Salz, aus der Mühle

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und im kochenden Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Anschließend ausdämpfen lassen.

Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill, ca. 75 g
25 g Blattspinat
250 ml Sonnenblumenöl

Einen breiten Topf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf oder eine Schale mit Eiswürfel und kaltem Wasser füllen. Dill und Spinat waschen, trockenwedeln und etwa 10 Sekunden im kochenden Wasser blanchieren. Sofort im Eiswasser für 3-4 Minuten abschrecken. Dill und Spinat herausnehmen und sehr sorgfältig trockentupfen. Dill und Spinat grob hacken und in den Standmixer geben, etwa ein Drittel bis zur Hälfte des Pflanzenöls hinzugeben. Zunächst bei langsamer Geschwindigkeit, dann stärker pürieren. Das restliche Öl schrittweise hinzugeben.

Ein Passiersieb auf einen Topf oder eine Schale legen. Pürierte Kräuter mit Öl auf das Sieb geben und mit ganz leichtem Druck passieren. Das passierte Öl in der Quetschflasche aufbewahren.

Für den Senfkaviar: Apfelsaft aufkochen und die Senfkörner darin ca. 10 Minuten sanft garen.
30 g Senfkörner Wenn der Apfelsaft verkocht und die Konsistenz marmeladenartig ist, mit
100 ml naturtrüber Apfelsaft Apfelessig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
1 EL Apfelessig
1 EL Honigsenf
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischklöße in einem tiefen Teller ansetzen. Senfkaviar mit einem Teelöffel in Nocken abstechen, auf die Fischklöße setzen. Dill-Öl auf die Sauce träufeln. Kartoffeln à Part servieren.



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

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



Lydia Janko

Arme Ritter mit Apfel-Holunder-Kompott, Holunderblütensirup-Eis und Mandel-Zimt-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Armen Ritter:

2 Scheiben Weißbrot, vom Vortag
1 Ei
Butter, zum Braten
250 ml Milch
1 TL Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

Die Eismaschine einschalten und vorkühlen.

Ei, Milch, Vanillezucker, Zimt und Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Die Brotscheiben einzeln durch die Eimasse ziehen und auf einen Teller legen. Den Rest der Eimischung über den Brothaufen gießen und ziehen lassen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben in ca. 5 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

Für das Apfel-Holunder-Kompott:

175 g Boskoop Apfel
½ Zitrone, Saft
100 ml Holunderbeersaft
40 g Zucker
40 g Vanillezucker
1 Gewürznelke
½ TL gemahlener Zimt
½ TL Speisestärke

Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Apfelstücke mit 4-5 EL Wasser, Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker, Nelke und Zimt in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Äpfel weich, aber noch etwas stückig sind. Holunderbeersaft hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Kompott mit in etwas Wasser angerührter Speisestärke binden, erneut kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Für das Eis:

3 Eier
120 g Sahne
60 ml Milch
120 g Holunderblütensirup
40 g Zucker

Sahne, Milch und Sirup in einen Topf geben und aufkochen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe und Zucker über Wasserdampf aufschlagen, dann die Sahne-Milch-Mischung dazugeben und cremig rühren. Abkühlen lassen, in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Für den Chip:

1 EL Mandelblättchen
1 TL Butter
1 EL Zucker
1 Prise Zimt

Zucker in einer Pfanne mit etwas Wasser auflösen und ein leichtes Karamell herstellen. Butter, Zimt und Mandeln dazugeben und verrühren. Masse als Kreis auf ein Backpapier geben und ca. 5 Minuten auskühlen lassen. Als Deko verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carl Borufka

Gebratene Kochbananen mit haitianischer Bohnensauce, Avocado und Jasmin-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Bohnensauce:

600 g Kidneybohnen mit Flüssigkeit aus der Dose
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsefond
1 Zweig Thymian
½ TL gemahlemner Zimt
1 TL gemahlener Piment
½ TL gemahlene Nelken
2 Gewürznelken
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blättchen zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kurz in einem Topf mit einem Schuss Pflanzenöl anrösten bis die Zwiebeln glasig sind. Zwei Esslöffel der Bohnen zur Seite stellen, den Rest in den Topf geben und mit 100 ml Gemüsefond aufgießen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zimt, Piment, Nelken, und Thymianblätter zu den Bohnen dazu geben und weiter kochen lassen.

Nach ca. 15 Minuten die Bohnen pürieren, Kokosmilch einrühren und bei mittlerer Hitze nochmal etwas einkochen lassen bis die Konsistenz etwas dicker ist. Mit Salz abschmecken.

Für die Kochbananen:

3 überreife Kochbananen
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Grobess Meersalz, zum Würzen

Kochbananen aus der Schale lösen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben in Öl vorsichtig braten bis sie leicht gebräunt sind. Vorsichtig aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Küchenpapier abtupfen und eine Minute auskühlen lassen. Die Scheiben mit einem Löffel vorsichtig leicht eindrücken und nochmals kurz frittieren bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit grobem Meersalz würzen.

Für den Jasmin-Reis:

100 g Jasmin-Reis
100 ml Kokosmilch
Salz, aus der Mühle

Jasmin-Reis in einer Mischung aus 100 ml gesalzenem Wasser und Kokosmilch für 8-10 Minuten garen.

Für die Avocado:

1 reife Avocado
½ Zitrone, Saft
Salz, aus der Mühle

Avocado aus der Schale lösen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Avocado-Scheiben mit Zitronensaft und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.