

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Januar 2023** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Susanne Wagner-Zomotor

Maronencreme-Suppe mit Apfel-Schaum und Pancetta-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Maronencreme-Suppe:

250 g vorgegarte Maronen
 50 g Knollensellerie
 1 mehligkochende Kartoffeln
 1 Schalotte
 50 ml Riesling
 500 ml Geflügelfond
 100 g Sahne
 1 Lorbeerblatt
 ½ TL Puderzucker
 1 kleine Zimtstange
 1 EL Butter
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig andünsten. Mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren. 3-4 Maronen zur Seite legen. Restliche Maronen zu Schalotten geben und kurz mit anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Fond und Sahne angießen, Kartoffeln, Sellerie, Lorbeerblatt und halbe Zimtstange dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Lorbeerblatt und Zimtstange herausnehmen. Suppe im Standmixer fein pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maronen vierteln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Kurz vor dem Servieren als Garnitur in die Suppe geben.

Für den Apfel-Schaum:

½ Apfel, möglichst sauer
 1 Schalotte
 25 ml Riesling
 50 ml Apfelsaft
 200 ml Gemüfefond
 75 ml Sahne
 2 Zweige Thymian
 1 g Soja-Lecithin
 ½ EL Rapsöl mit Butteraroma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten, Thymian und Apfel kurz darin anschwitzen. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Fond, Apfelsaft und Sahne dazu gießen, aufkochen und köcheln lassen. Durch ein feines Sieb abseihen und wieder in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soja-Lecithin dazugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Pancetta-Chips:

2 Scheiben Pancetta

Pancetta in Dreiecke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Backpapier abdecken und mit einem Blech oder einer Auflaufform beschweren. Im vorgeheiztem Backofen (Mitte) 12-15 Minuten kross backen. Auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christin Hillner

Selbstgebackene Focaccia mit Thunfisch, Oliventapenade und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für das Focaccia:

- 4 Cocktailtomaten
- 5 Oliven, grün und schwarz gemischt
- 1 Ei
- 150 g Quark
- 80 ml Milch
- 300 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 85 ml Olivenöl
- 2 TL Salz
- Meersalz, zum Bestreuen

Den Backofen vorheizen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze.

Mehl, Ei, Backpulver, Milch und Öl sowie das Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzufügen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem ovalen, flachen Brot formen. Mit den Fingern einige Löcher in den Teig drücken. Tomaten waschen und halbieren. Teig mit Tomaten, Kräuterzweigen und Oliven belegen. Mit groben Salz bestreuen. Focaccia für 30 Minuten goldbraun backen.

Für den Thunfisch:

- 1 Glas Thunfisch, 130 g Abtropfgewicht
- 100 g Frischkäse
- 1 kleine Gurke
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerkleinern. Frischkäse auf der aufgeschnittenen Focaccia verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch darauf verteilen. Gurke waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden und anschließend auf den Thunfisch legen.

Für den Salat:

- ½ gelbe Paprika
- 2 Cocktailtomaten
- 2 Lauchzwiebeln

Gemüse waschen und Lauchzwiebeln putzen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten vierteln und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing:

- ½ Zitrone, davon Saft
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 3 TL Honig
- 2 EL dunkler Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl und Senf verrühren, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und ebenfalls vermengen. Zitronenhälfte auspressen. Dressing mit Balsamico und Zitronensaft abschmecken.

Für die Oliventapenade: Petersilie waschen und trockenwedeln. Oliven, Petersilie, Kapern und Knoblauch in einem Multizerkleinerer mixen. Zitronenhälfte auspressen. Olivenöl und Zitronensaft untermengen und alles gut verrühren.

40 g grüne, entsteinte Oliven

40 g entsteinte Kalamata-Oliven

6 Kapern

½ Zitrone, davon Saft

1 kleine Knoblauchzehe

3 Zweige Petersilie

1,5 EL Olivenöl

Für den frittierten Rucola: Rucola in der Fritteuse oder hohen Pfanne knusprig ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

50 g Rucola

100 ml neutrales Öl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Aaron Bettner

Lachs-Röllchen mit japanischer Dashi-Mayonnaise und Koriander-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die japanische Dashi-Mayonnaise:

2 Eier
1 getrockneter Shiitake
10 g Katsuboshi (gehobelte Bonito
Flocken)
½ TL Karashi-Paste oder Dijonsenf
2 TL Yuzusaft
2 TL Reissessig
1 TL Zucker
½ TL Salz
250 ml Sonnenblumenöl

Die Fritteuse auf 175 Grad vorheizen.

Shiitake klein schneiden oder bröseln, dann mit Katsuboshi in einem Topf mit 150 ml Wasser aufkochen lassen. Etwa 30 Sekunden köcheln lassen. Sofort von der Hitze nehmen und 10-15 Minuten abkühlen und ziehen lassen.

In einer Schüssel Yuzusaft, Reissessig, Zucker und Salz verrühren bis Zucker und Salz aufgelöst sind. Karashi dazugeben. Eier trennen und in einem hohem Gefäß Eigelbe mit Stabmixer aufschlagen. Zusammengemischte Flüssigkeit dazugeben und mixen. Unter Mixen Öl in einem kleinen Strahl kontinuierlich hinzugeben bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Anschließend mit der warmen Dashi-Brühe verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Koriander-Salsa:

1 Bund Koriander
2 Shishito-Paprikaschoten oder frische
Jalapeño
1 Limette, davon Saft
1 TL Meersalz

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Shishito mit Bunsenbrenner abflämmen und dann im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Etwa 1 TL herausnehmen und fürs Topping beiseitestellen. Koriander zur Paste in Mörser geben mit Limettensaft und Salz zerstoßen bis eine grobe Salsa entsteht.

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet mit Haut

Lachs abtupfen und ggf. von Gräten befreien. Von Haut lösen und Haut für die Röllchen beiseitelegen. Lachsfilet erst in 1 cm Streifen, dann in 1 cm Würfel schneiden. Sollte Fisch übrig bleiben, für Fischfrikadellen o.ä. verwenden.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Lachs-Marinade:

½ rote Zwiebel
1 Limette, davon Saft
3 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Sriracha Sauce
1 TL Sojasauce
½ EL schwarzer Sesam
½ EL weißer Sesam
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Sesamöl mit Sojasauce, Sriracha Sauce, Limettensaft, Pfeffer und Sesam vermengen und Lachs damit marinieren.

Für die Röllchen: Lachshaut in Rechtecke schneiden und längs um einen Holzstab wickeln.
Neutrales Pflanzenfett, zum Frittieren Ca. 3-5 Minuten in heißem Fett frittieren bis sie knusprig sind. Mit marinierten Lachswürfeln füllen.

Für das Topping: Zwiebel abziehen, Hälfte fein würfeln und kurz in Wasser einlegen, um die Schärfe zu minimieren. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Limette waschen, achteln und mit drei Stücken anrichten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.
1/2 rote Zwiebel
1 Lauchzwiebel
1 Limette
1 Zweig Koriander
1 TL Tobiko
Lachs-Röllchen mit Zwiebel, Tobiko, Limette, Shishito-Paste und Koriander toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Isabella Farnleitner

Gebratene Jakobsmuschel auf frittiertem Reispapier mit Miso-Blumenkohl, gebrannter Zwiebel, fermentierter Knoblauch-Mayonnaise und Lauchasche

Zutaten für zwei Personen

Für die gebrannten Zwiebeln:

4 Schalotten
100 ml Weißweinessig
1 EL Honig

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen, halbieren und mit Schnittfläche nach unten ca. 4 Minuten in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett schwarz rösten. Mit Weißweinessig ablöschen, Honig zugeben und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Lauchasche:

1 Stange Lauch mit grünen Topblättern

Zwei grüne Topblätter vom Lauch in 3 mm dicke Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Ca. 12 Minuten im Ofen backen, bis Blätter schwarz sind. Herausnehmen, abkühlen lassen und dann mit einem Mörser zu feinem Staub zerreiben.

Für den Miso-Blumenkohl:

½ Blumenkohl
2 TL helle Miso-Paste
1 EL Butter

Blumenkohl waschen und Blätter entfernen. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter schmelzen und Miso-Paste einrühren. Blumenkohl damit bestreichen und in einer Pfanne langsam von beiden Seiten garen.

Für die Knoblauch-Mayonnaise:

2-3 Zehen fermentierter Knoblauch
½ Zitrone, davon Saft
1 Ei
1 EL Dijonsenf
1 TL Salz
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch ggf. abziehen und in ein hohes Gefäß geben. Ei, Senf, Salz und Öl dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise aufmixen. Zitrone auspressen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das frittierte Reispapier:

4 Blätter Reispapier
Pflanzenöl, zum Frittieren

Reispapier in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl frittieren. Es soll keine Farbe annehmen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Jakobsmuscheln:

4 frische Jakobsmuscheln

Jakobsmuscheln auf der Oberseite einritzen und dann kurz auf beiden Seiten in einer sehr heißen Pfanne anbraten.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl. Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Für die Garnitur:

Sauerklee
½ Zitrone, davon Abrieb

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Sauerklee und Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dietmar Sahli

Gebratenes Forellenfilet mit Erbsenpüree, gepickeltem Kohlrabi und Miso-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

500 g Erbsen
1 kleine Zwiebel
½ Limette, davon Saft
500 ml Gemüsefond
1 EL Zucker
30 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond erhitzen. Zwiebel abziehen und hacken. Mit 1 TL Butter in einem Topf glasig andünsten. Erbsen dazugeben und umrühren. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 10 Minuten weich garen. Erbsen abgießen, dabei den Fond auffangen. Erbsen in Eiswasser abschrecken. Einige Erbsen als Deko beiseitelegen. Limettensaft auspressen. Erbsen in ein hohes Gefäß geben, restliche Butter und 1-2 EL Limettensaft dazugeben und mit einem Stabmixer/Standmixer fein mixen. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf und je nach Konsistenz noch löffelweise vom Gemüsefond hineingeben. In einen Spritzbeutel abfüllen und bis zum Anrichten warm halten.

Für den gepickelten Kohlrabi:

1 Kohlrabi
100 ml Weißweinessig
30 g Zucker
10 g Salz

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Essig mit 300 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Topf vom Herd ziehen. Kohlrabi in den noch warmen Sud geben. Für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Miso-Mayonnaise:

½ Limette, davon Saft
1 Ei
1 EL helle Miso-Paste
1 TL Senf
1 TL Reisesig
1 TL Zucker
1 Msp. Piment d'Espelette
200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft auspressen. Ei, Miso-Paste und Senf in einen hohen Becher geben. (Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur aufweisen.) Mit einem Stabmixer aufmixen. Öl in einem feinen Strahl untermixen, bis die Masse hell und cremig ist. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zucker, Piment d'Espelette, Reisesig und Limettensaft abschmecken.

Für das Forellenfilet:

200 g Forellenfilet mit Haut
Mehl, zum mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forelle abtupfen und ggf. Gräten entfernen. Hautseite mehlieren und Filet mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Herdplatte ausschalten, Fisch wenden und nochmals 2 Minuten ziehen lassen. Frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Dezember 2022):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (Wildfang: Pelagische Langleinen)

Für die Garnitur: Pistazien in einer Pfanne ohne Öl rösten.
30 g Pistazienkerne ohne Schale

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.