

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Januar 2025 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Beatrice von Loudon

Rehfilet mit Portweinsauce, Selleriepüree und glasierten Trauben

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehfilet:

400 g Rehfilet
 1 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Filet ca. 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und warmhalten.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 1 Saftorange, Saft
 1 EL kalte Butter
 300 ml Wildfond
 160 ml Portwein
 150 ml Rotwein
 Honig, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und klein hacken. Orangensaft auspressen. Schalotte im Bratenfett andünsten. Mit Wildfond, Portwein, Rotwein und dem Saft der Orange ablöschen und einreduzieren. Die Flüssigkeit mit der Schalotte durch ein Sieb streichen. Flüssigkeit aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Butter abbinden.

Für das Selleriepüree:

1 Sellerieknolle
 150 ml Milch
 50 ml Sahne
 2 EL Butter
 1 Lorbeerblatt
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Sellerieknolle schälen und grob würfeln. Zusammen mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und knapp mit Milch bedecken. Zugedeckt aufkochen lassen und weichkochen. Abgießen und bei niedriger Hitze im Topf ausdampfen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Sahne hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die glasierten Trauben:

12 blaue Weintrauben
 1 EL Butter
 1 EL brauner Zucker

Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Weintrauben anrösten. Anschließend mit braunem Zucker glasieren.

Für die Garnitur:

1 EL Rosa Pfefferbeeren
 1 Zweig Rosmarin

Rosa Pfefferbeeren und Rosmarin als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robert Osterwalder

Miso-glasiertes Kabeljaufilet mit Blumenkohlpuree, Rote-Bete-Karotten-Topping, gepickelten Gurken und Pommes frites

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet, ca. 3 cm dick, ohne Haut
20 g Butter
80 g helle Misopaste
2 EL trockener Nama Sake
2 EL Mirin
2 EL Reiswein
50 g Zucker
3 EL Rapsöl

Das Kabeljaufilet in zwei gleichgroße Filets schneiden.

Misopaste, Sake, Mirin und Zucker bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne aufkochen lassen und ca. 1-2 Minuten unter konstantem Rühren auflösen. Marinade abkühlen lassen. Kabeljaufilets in die Marinade legen und für ca. 25-30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Marinade leicht abstreichen und Filets in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter anbraten, bis die Marinade karamellisiert. Anschließend wenden und die andere Seite karamellisieren.

Restliche Marinade nochmal 1 Minute einkochen und in einer separaten Schale zusammen mit dem Fisch servieren.

Für das Blumenkohlpuree mit Topping:

200 g Blumenkohl
1 große Rote Bete, ca. 200 g
1 dicke Karotte, ca. 200 g
60 g Butter
50 g Parmesan
¾ Bund Schnittlauch
4 EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Fleur de Sel, zum Abschmecken

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garkochen.

Parmesan reiben. Blumenkohl mit 50 g Butter, geriebenem Parmesan und 2 EL der Kochflüssigkeit des Blumenkohls pürieren. Mit geriebener Muskatnuss und Fleur de Sel abschmecken.

Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Rote Bete abtropfen lassen, dann mit Olivenöl und Balsamico marinieren und mit Fleur de Sel abschmecken. Karotten ebenfalls in ca. 5 mm große Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Karotten in restlicher ausgelassener Butter wenden, abtropfen lassen und mit Fleur de Sel abschmecken. Schnittlauch hacken.

Rote Bete und Karottenwürfel auf dem Blumenkohlpuree anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Für die gepickelten Gurken:

2 Spreewaldgurken, Einlegegurken
1 Frühlingszwiebel
10 g Ingwer
100 ml Reisessig
½ TL Zucker
½ TL Meersalz

Spreewaldgurken und Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Reisessig, 100 ml Wasser, Zucker und Salz zum Kochen bringen.

Gurken und einige Scheiben Ingwer in ein Einmachglas geben und mit kochender Flüssigkeit abdecken. Ca. 20 Min ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den gepickelten Gurken als Garnitur verwenden.

Für die Pommes frites:
1 große, mehligkochende Backkartoffel
1 TL Knoblauchpulver
1 TL gerebelter Oregano
Meersalz, zum Würzen
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen, in Stäbchen schneiden und in kaltem Wasser 30 Minuten einlegen, um die Stärke zu entziehen.

Kartoffeln mit einem Papiertuch trocken tupfen und bei 160°C ca. 5 Minuten frittieren. Kartoffeln abtropfen und abkühlen lassen und nach 5 Minuten noch einmal 3-4 Minuten bei 180°C knusprig frittieren. Pommes frites abtropfen lassen und in eine mit Küchenpapier ausgelegte Schüssel geben, um überschüssiges Fett abzulassen.

Pommes mit Salz, Knoblauchpulver und Oregano würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 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



Karolina Schwegler

Lachsfilet mit Weißweinsauce, Blattspinat, Kartoffelpüree und Kartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

500 g Lachsfilet ohne Haut
100 ml neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten 2 Minuten lang anbraten, danach den Lachs aus der Pfanne nehmen.

Für die Weißweinsauce:

1 kleine Schalotte
½ Zitrone, Saft
250 g Crème fraîche
100 ml halbtrockener Weißwein
2 TL mittelscharfer Senf
100 ml Gemüsefond
1 Bund Dill
3 Stängel Liebstöckel
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie, glatt
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter klein hacken. Zitronensaft auspressen. Schalotte klein hacken. Crème fraîche mit Petersilie, ½ Bund Dill, Liebstöckel, Schnittlauch und der Schalotte vermischen. Mit Zucker abschmecken.

Weißwein, Gemüsefond, Senf und Crème fraîche in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Den restlichen Dill drüber geben.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
60 g Butter
70 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Sobald die Kartoffeln gar sind, mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben.

Für die Kartoffel-Chips:

1 festkochende Kartoffel
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Grobes Meersalz, zum Würzen

Kartoffel in dünne Scheiben schneiden und im heißen Fett frittieren. Mit grobem Meersalz würzen.

Für den Blattspinat:

200 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte abziehen und klein schneiden.

Spinat blanchieren und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Spinat mit Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

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 Dezember 2024):

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



Benjamin Neukirchen

Fischstäbchen mit Cornflakes-Parmesan-Panierung, Remoulade, Drillingen und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Kabeljaufilet, ohne Haut, entgrätet
 200 g ungesüßte Cornflakes
 50 g Grana Padano
 2 Eier
 Butter, zum Anbraten
 1 TL Senf
 25 g Mehl
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch in stäbchenartige Filets schneiden. Cornflakes mit den Händen fein bröseln, Grana Padano fein reiben und zu den Cornflakes geben. Eine Panierstraße aus Mehl, den Eiern und der Cornflakes-Käse-Mischung bereitstellen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf einreiben. Erst im Mehl, dann in Ei und als letztes in der Cornflakes-Mischung panieren.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Remoulade:

2 Cornichons
 1 TL Kapern
 1 Zitrone, Saft
 3 Eier
 1 TL Crème fraîche
 1 TL Senf
 1 Bund Petersilie
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser erhitzen und ein Ei darin hart kochen. Dann pellen.

Zitronensaft auspressen. Kapern, Cornichons, sowie das gekochte Ei klein hacken. Petersilie hacken.

Zwei Eier trennen und dabei das Eigelb auffangen und in eine Schüssel geben. Öl nach und nach zum Eigelb dazugeben und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, dass es emulgiert. Wenn die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

300 g Drillinge
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 1 Bund Petersilie
 3 Zweige Thymian
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser garkochen.

Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, Kartoffeln abgießen und beiseitestellen. Kartoffeln halbieren. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. In einer Pfanne die Butter erhitzen, danach die halbierten Kartoffeln zusammen mit der halbierten Knoblauchzehe in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin braten, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Petersilie hacken und hinzugeben. Rosmarin und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

| | |
|----------------------------------|---|
| Für den Gurkensalat: | Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und beiseitestellen, dass sie entwässern. Dill hacken. |
| 1 Salatgurke | |
| 1 Zitrone, Saft | Aus dem Weißweinessig, Olivenöl, Zucker, dem gehackten Dill sowie den Senfkörnern eine Marinade herstellen. |
| 2 EL Weißweinessig | |
| 1 Bund Dill | Nach ca. 10 Minuten die Gurkenscheiben abtupfen und mit der Marinade vermengen. Zitronensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Olivenöl, zum Abschmecken |
| 2 TL Senfkörner | Zucker, zum Abschmecken |
| Olivenöl, zum Abschmecken | Cayennepfeffer, zum Würzen |
| Zucker, zum Abschmecken | Salz, aus der Mühle |
| Cayennepfeffer, zum Würzen | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |
| Salz, aus der Mühle | |
| Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle | |

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 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, Grundsleppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA). Wildfang



Beth Steger

Pici mit Kürbis-Linsen-Ragout und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pici:

200 g Babyspinat
300 g Weizenmehl, Type 00
Salz, aus der Mühle

Den Spinat mit Mehl in einem Mixer pürieren, bis sich die Zutaten zu einem Teig verbunden haben. Zum Formen der Pici ca. 2 cm große Teigbällchen abnehmen und auf der Arbeitsfläche zu langen, dünnen „Würstchen“ rollen. Ca. 3-4 Minuten in gesalzenem Wasser gar kochen und gut abtropfen lassen.

Für das Ragout:

75 g getrocknete Linsen, grün od. braun
75 g Hokkaido-Kürbis
200 g Flaschentomaten, geschält, aus der Dose
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan
200 ml Gemüsefond
1 TL helle Misopaste
3 Salbeiblätter
1 Lorbeerblatt
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Hokkaido in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Linsen gründlich abwaschen und ebenfalls hinzugeben. Salbeiblätter grob zupfen. Tomaten, Gemüsefond, Salbeiblätter und das Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Salz würzen und ca. 20-25 Minuten garen.

Nach Ablauf der Kochzeit ggf. mit Misopaste abschmecken und anschließend die frisch gekochten Nudeln hinzugeben. Parmesan reiben. Pasta mit Olivenöl und geriebenem Parmesan garnieren.

Für den Salat:

½ Radicchio
½ Römersalat
2 Mandarinen
½ Bund Radieschen
1 Bund Brunnenkresse
1 Zitrone, Saft
2 TL Dijonsenf, mit Senfkörnern
Zucker, zum Abschmecken
Honig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brunnenkresse, Römersalat und Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mandarinen schälen und hinzugeben. Radieschen dünn hobeln. 2 EL Zitronensaft auspressen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Dijonsenf, Zucker, Honig, Salz und Pfeffer herstellen. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.