

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Januar 2025 ▪  
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Alexander Kumptner



Franziska Kolb

**Feurige Paprika-Minestrone mit Hackbällchen und zweierlei Brötchen**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Minestrone:**

400 g gehackte Tomaten, aus der Dose  
1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
3-4 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1-3 Chilischoten, je nach Schärfe  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Tomatenmark  
1 Liter Rinderfond  
3 Zweige frischer Majoran  
1-2 EL getrockneter Majoran  
1 Prise Zucker  
1-2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschoten waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Würfel schneiden. Chilischoten ebenfalls von Scheidewänden und Kernen befreien und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit Rinderfond ablöschen, dann Tomaten aus der Dose zugeben. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Alles köcheln lassen bis die Paprika al dente sind, dann grob pürieren.

**Für die Hackbällchen:**

250 g Rinderhackfleisch  
1-2 EL Brät  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Ei  
1 TL Senf  
1-2 TL Tomatenmark  
1-2 EL Paniermehl  
½ TL Chiliflocken  
1 TL getrockneter Majoran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch pressen. Hackfleisch mit Brät, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Senf, Tomatenmark, Paniermehl, Majoran, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verkneten. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen und diese kräftig in Öl anbraten. Anschließend in der Minestrone je nach Größe ca. 10-20 Minuten ziehen lassen.

Bratpfanne mit einem Schuss Wasser ablöschen und den gelösten Bratensatz zur Suppe geben.

**Für die Brötchen:** Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Mit 50 ml Wasser, Margarine und 40 g Margarine Milch in einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einem Teig kneten. 100 ml Milch Teig in zwei Teile teilen. Eine Hälfte mit getrocknetem Knoblauch und Majoran vermengen, die andere Hälfte mit den gehakten Softtomaten vermengen.  
1 TL getrockneter Majoran  
½ TL getrockneter Knoblauch  
3 EL getrocknete Softtomaten  
250 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver  
½ TL Salz

**Für die Garnitur:** Suppe in einer Schüssel anrichten. Hackbällchen darauf verteilen.  
1 EL Crème fraîche  
1 TL scharfe Jalapeño, aus dem Glas  
2 Zweige Majoran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe geben und darauf die klein gewürfelte Jalapeño verteilen. Mit Majoranblättern bestreuen, mit Pfeffer und Salz würzen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Konstantin Schütz**

## **Curry-Fishcake mit scharfer Auberginen-Creme**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fischkuchen:**

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut und Gräten  
 200 g Lachsforellenfilet, ohne Haut und Gräten  
 2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln  
 1 Schalotte  
 1 Limette, Saft & Frucht  
 1 Ei  
 ½ TL Fischsauce  
 1 TL rote Currypaste  
 1 TL gelbe Currypaste  
 1 TL Currypulver  
 Chiliflocken, zum Abschmecken  
 1 Lorbeerblatt  
 5 schwarze Pfefferkörner  
 ca. 100 g Mehl  
 Feines Paniermehl, zum Panieren  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Aubergine:**

3 mittelgroße Aubergine  
 4 Jalapeños, möglichst frisch bitte, alternativ aus dem Glas  
 1 Knoblauchzehe  
 Limettensaft, s.o.  
 2 TL Tahini  
 1 Bund Koriander  
 1 TL schwarzer Sesam  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Feine Chiliflocken, zum Abschmecken  
 1-2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Garnitur:**

Einige Blätter Blattsalat  
 100 g Kirschtomaten

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Limette halbieren. Eine Limette in Scheiben schneiden, eine Hälfte auspressen. Saft für die Aubergine beiseitestellen.

Kabeljau, Limettenscheiben, Lorbeer und Pfefferkörner in einen Topf geben und so viel Wasser hinzugeben, dass alles gerade so bedeckt. Für 6-7 Minuten köcheln lassen.

Lachsforelle salzen, pfeffern und für 10-15 Minuten in den Ofen schieben.

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in einem Topf garen. Schalotte abziehen und kleinhacken. In etwas Öl anschwitzen, abkühlen lassen.

Die beiden Fische in zwei Schüsseln geben. Die rote Currypaste zur Lachsforelle und die gelbe Currypaste zum Kabeljau geben. Außerdem die Fischsauce zum Kabeljau geben. Ei verquirlen und auf die Massen aufteilen. Die restlichen Zutaten auf beide Fische aufteilen. Abhängig von der Konsistenz Mehl dazu geben, damit die Masse gut formbar ist. Beide Massen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus beiden Massen Frikadellen formen und in Paniermehl wenden. In Öl ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aubergine halbieren, mit Öl benetzen und Salz und Pfeffer würzen.

benetzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Aubergine aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen. Knoblauch und Jalapeños kleinschneiden und zu der Aubergine geben. Tahini, Kreuzkümmel und ca. 1 EL Öl zugeben und alles mit einem Stabmixer glattmixen. Mit Limettensaft, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Creme in einer kleineren Schüssel servieren, verziert mit Sesam, restlichem Öl und Koriander.

Gericht mit Salat und Kirschtomaten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle, Seeforelle oder Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland, Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Binnengewässer Schweiz, Nordirland, Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (22-29), Wildfang: Langleinen



Irene Andergassen Prantl

## Pikante Fischsuppe mit geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fischsuppe:

500 g Miesmuscheln in der Schale,  
geputzt  
12 Garnelen, mit Schale und Kopf  
100 g Tintenfischringe, alternativ  
geputzte Tintenfischtuben  
100 g Schwertfisch, ohne Haut  
100 g Seeteufelfilet, ohne Haut  
200 g Knochen vom Seeteufel  
10 Cocktailtomaten  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
150 ml passierte Tomaten  
200 ml Weißwein  
200 ml Fischfond  
Chiliflocken, zum Würzen  
1 Msp. Safranfäden  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarren und säubern.

Cocktailtomaten halbieren und mit 4 EL Olivenöl in einem hohen Topf kurz andünsten. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und dazugeben. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen.

Garnelen von Schale, Kopf und Darm befreien. Kopf und Schale der Garnelen mit dem Knochen des Seeteufels und der kleingeschnittenen Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und mit dem restlichen Weißwein ablöschen, mit etwas Fischfond aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Tintenfischringe kleinschneiden und in etwas Olivenöl anbraten, den Muschelsud, die passierten Tomaten und den abgeseihten Fischfond dazugeben, für 2 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Safranfäden und Chili würzen.

Seeteufel und Schwertfisch in mundgerechte Stücke schneiden.

In die kochende Suppe die Fischstücke, Muscheln und Garnelen hineingeben, bei Seite stellen und 5 Minuten ziehen lassen. Am Ende die Muscheln dazugeben.

### Für das Baguette:

½ Baguette  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl

Baguette in Scheiben schneiden, Knoblauch abziehen, halbieren und beides in etwas Olivenöl goldgelb anbraten.

### Für die Garnitur:

½ Bund Petersilie

Petersilie hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF sind **tropische Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF ist der **Tintenfisch** (Kalmar) aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

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

Laut WWF ist der **Schwertfisch** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, sollte er aus folgenden Fanggebieten bezogen werden (Stand Dezember 2024):

- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Westlicher Indischer Ozean FAO 51: Südafrika, Langleinen

Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, sollte er aus folgenden Fanggebieten bezogen werden (Stand Dezember 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangeleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundscheppnetze

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 16. Januar 2025 ▪  
Zusatzgericht von Alexander Kumptner



## Grünes Curry mit knusprigem Reis und Chili-Garnelen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Curry:

- Ca. 6 küchenfertige Garnelen
- 6 Stangen Thaispargel
- ½ Pkg. Erbsenschoten
- ½ Karotte
- 1 kleine Kartoffel
- ½ Banane
- ½ Apfel
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 Limetten, Saft & Abrieb
- 1 EL Butter
- Ca. 300 ml Kokosmilch mit hohem Fettgehalt
- 2 EL grüne Currypaste
- Ca. 300 ml Geflügelfond
- Fischsauce, zum Abschmecken
- Sojasauce, zum Abschmecken
- 2-3 Kaffirlimettenblätter
- 5-6 Zweige Koriander

### Für den knusprigen Reis:

- 4 Reispapierblätter
- Fett, zum Frittieren

### Für die Garnelen:

- 150 g küchenfertige Garnelen
- ½ rote Thai-Chili
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- Fischsauce, zum Abschmecken
- 1-2 Zweige Koriander
- Olivenöl, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Das Gemüse und Obst putzen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Karotte, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Garnelen oder Garnelenabschnitte sowie die Currypaste zugeben und mitrösten. Bananen- und Apfelstücke und Kaffirlimettenblätter zugeben. Fond und Kokosmilch angießen und einreduzieren lassen. Mit Sojasauce und Fischsauce abschmecken. 2-3 Zweige Koriander samt Stängel zugeben und mitköcheln lassen. Final mit Limettensaft und -abrieb abschmecken. Dann den Curry-Sud passieren und zurück in den Topf geben.

Thaispargel und Erbsenschoten sehr fein schneiden und kurz in dem Curry-Sud garen. Das Gemüse sollte noch einen leichten Biss haben. Erneut passieren und dabei Thaispargel und Erbsenschoten in einem Sieb auffangen.

Den restlichen Koriander sowie Butter zum Sud geben. Erneut mit Limettensaft abschmecken und den Sud schaumig aufmixen. Thaispargel und Erbsenschoten mit der aufgeschäumten Curry-Sauce anrichten.

Reispapier in Stücke brechen und in heißem Fett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Garnelen putzen und klein schneiden. Mit Limettenabrieb marinieren. Etwas ziehen lassen. Chili, Frühlingszwiebel und Koriander putzen und fein schneiden. Vor dem Servieren mit Chili, Frühlingszwiebel und Koriander vermengen und mit Limettensaft, Fischsauce, Olivenöl und Salz abschmecken. Garnelen auf knusprigem Reispapier anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **tropische Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie