

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2025**  
**Tagesmotto „Kohl“ mit Nelson Müller**



**Alexander Marquardt**

**Wirsing-Speck-Rolle mit Weißweinsauce, Maronen-Püree  
und Wirsing-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Füllung:**

300 g Wirsing  
 50 g gewürfelter, geräucherter Speck  
 1 Schalotte  
 ½ Apfel  
 Butter, zum Braten  
 80 ml trockener Weißwein  
 80 ml Gemüsefond  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing gründlich waschen, trockentupfen und fein schneiden. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Speck würfeln, hinzufügen und auslassen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Wirsingstreifen und Apfel hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, kurz köcheln lassen und für die Weiterverarbeitung auskühlen lassen.

**Für die Wirsingrolle:**

5 äußere Blätter des Wirsings  
 Wirsing-Speck-Mischung, von oben  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Die äußeren Blätter des Wirsings vorsichtig abtrennen, gründlich waschen, in Salzwasser 4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Blätter vorsichtig trockentupfen. Frischhaltefolie ausrollen und die Wirsingblätter darauf überlappend platzieren. Wirsing mit einem Nudelholz etwas ausrollen, dann die Wirsing-Speck-Mischung auf den Blättern gleichmäßig verteilen. Als Rolle zusammenrollen und in etwas Pflanzenöl von allen Seiten braten.

**Für die Weißweinsauce:**

1 Schalotte  
 200 ml Sahne  
 50 g kalte Butter + Butter, zum Braten  
 100 ml trockener Weißwein  
 100 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen, kurz reduzieren lassen und mit Sahne auffüllen. Sauce mit Salz abschmecken und kurz köcheln lassen. Vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren.

**Für das Maronen-Püree:**

300 g vorgegarte Maronen  
 1 Limette, Saft  
 200 g Sahne  
 Butter, zum Braten  
 100 ml Wermut  
 200 ml weißer Portwein  
 100 ml Geflügelfond  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Maronen grob hacken. Butter in einem Topf erhitzen, die Maronen darin kurz andünsten. Mit Wermut und Portwein ablöschen und auf etwa ein Drittel der Gesamtmenge einkochen lassen. Geflügelfond hinzugießen. Maronen darin weichkochen. Flüssige Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Maronen fein pürieren. Bei Bedarf durch ein Sieb passieren. Püree mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und ein paar Tropfen Limettensaft würzen.

**Für den Wirsing-Salat:** Cashewkerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen goldbraun rösten. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Wirsing waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. In einer sehr heißen Pfanne Wirsing und Lauchzwiebel schnell mit wenig Öl anbraten. Salzen und mit Balsamicoessig ablöschen.  
300 g Wirsing  
2 Lauchzwiebeln  
2 EL Cashewkerne  
2 EL heller Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
In eine Schüssel füllen und mit etwas Olivenöl benetzen.

**Für die Garnitur:** Gericht je nach Geschmack mit Kümmel garnieren.  
1 TL Kümmelsamen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luise Kropp

## Rotkohl-, „Steak“ mit Rotkohl-Cashew-Creme, Steckrüben-Parmesan-Püree und roh mariniertem Rotkohl

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rotkohl-, „Steak“:

- 1 kleiner, möglichst runder Rotkohl
- 1 EL zimmerwarme Butter
- 1 EL dunkle Misopaste
- 150 ml trockener Weißwein
- Chiliflocken, zum Würzen
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rotkohl putzen, die äußeren Blätter abziehen und beiseitelegen. Aus der Mitte des Rotkohls 2 cm dicke Scheiben runterschneiden. Miso und Butter glattrühren. Öl in eine ofenfeste Grillpfanne geben und die Rotkohlsteaks kurz von beiden Seiten anbraten. Mit der Miso-Butter bestreichen und mit Weißwein ablöschen. In der Pfanne für 20 Minuten in den Ofen geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

### Für die Rotkohl-Cashew-Creme:

- 150 g Rotkohlblätter
- 130 g Cashewkerne
- 2 Mandarinen
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Reisessig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mandarinsaft auspressen und auffangen. Äußere Blätter des Rotkohles auf ein Backblech legen und im Ofen backen bis sie weich sind.

Anschließend alle Zutaten mit 70 ml Wasser in einem Mixer cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und bis zum Servieren zur Seite stellen.

### Für den roh marinierten Rotkohl:

- 50 g Rotkohl
- Ahornsirup, zum Abschmecken
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Essig und Olivenöl marinieren. Mit Ahornsirup und Salz würzen.

### Für das Steckrüben-Parmesan-Püree:

- 1 kleine Steckrübe
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- 40 g Parmesan
- 80 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Kartoffeln, Zwiebeln, Steckrübe und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse mit Öl im Topf 10 Minuten dünsten. Mit Wasser abdecken und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und cremig pürieren, dabei die Butter nach und nach zugeben. Parmesan unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sollte das Püree zu fest sein, etwas Kochwasser dazu gießen.

Für ein feineres Püree die Masse nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen.

### Für die Garnitur:

- 1 Beet Gartenkresse
- 1 Mandarine
- 1 EL Cashewkerne
- 4 EL Olivenöl

Mandarine schälen und in Filets schneiden. Das Gericht mit Mandarinen-Filets, Gartenkresse, Olivenöl und Cashewkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Birgit Metzger**

## **Gebratenes Zanderfilet mit Blumenkohl-Püree und Rotkohl-Kohlrabi-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets mit Haut à 160 g  
1 Limette, Saft  
2 EL Butterschmalz  
1 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hautseite des Zanders drei- bis viermal schräg einschneiden. Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern und die Hautseite in Mehl wälzen. In einer Pfanne Butterschmalz schmelzen lassen. Zander mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend wenden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Während des Bratens den Fisch immer wieder mit geschmolzenem Butterschmalz aus der Pfanne übergießen.

### **Für das Blumenkohl-püree:**

200 g Blumenkohl  
1 Knoblauchzehe  
75 ml Sahne  
50 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Butter in einem Topf zerlassen. Blumenkohl und Sahne dazugeben. Knoblauch abziehen, grob schneiden und zum Blumenkohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl ca. 15 Minuten weichkochen. Mit dem Pürierstab pürieren und mit Muskat abschmecken.

### **Für den Salat:**

200 g Rotkohl  
100 g Kohlrabi  
½ kleiner Granatapfel  
1 Orange, Frucht  
½ Zitrone, Saft  
5 Walnüsse  
2 TL Ahornsirup  
3 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Strunk herausschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit einem Teelöffel Salz vermengen und durchkneten. Ziehen lassen. Kohlrabi schälen und grob reiben. Granatapfelkerne herauslösen. Orange filetieren, den Saft dabei für das Dressing auffangen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Für das Dressing den Orangensaft, Saft der Zitrone, Rapsöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mixen. Rotkohl ausdrücken, mit Kohlrabi und Dressing vermischen. Orangenfilets und Granatapfelkerne darunterheben.

### **Für die Garnitur:**

2 Zweige Zitronenminze, alternativ  
Zitronenmelisse

Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Zander** auf folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz: Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland): Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz: Wildfang: Handleinen-Angelleinen