

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Februar 2025** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Zitrusfrüchte" mit Björn Freitag**



**Franziska Kolb**

**Auf der Haut gebratener Zander mit Kumquat-Ragout,  
Zitrus-Rosenkohl und Selleriepüree**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Zander:**

4 Zanderfilets à 150 g, mit Haut,  
entgrätet & entschuppt  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Zweig Rosmarin  
Mehl, zum Mehlieren  
2 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf der Hautseite mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Butter und Rosmarin zugeben. Wenn der Fisch ca. zur Hälfte gegart ist die Oberseite immer wieder mit einem Löffel mit der heißen Butter übergießen bis er glasig ist.

**Für das Kumquat-Ragout:**

200 g Kumquats  
20 g Ingwer  
1 Chilischote  
2 EL Butter  
100 ml trockener Weißwein  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
2-3 EL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hälfte der Kumquats klein hacken, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chilischote entkernen und je nach Schärfe die halbe oder ganze Schote verwenden. Butter erwärmen. Kumquats mit Chili darin anschwitzen. Mit Zucker und Weißwein ablöschen. Ingwer zugeben und einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**Für den Zitrus-Rosenkohl:**

200 g kleinen Rosenkohl  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
¼ Orange, Saft & Abrieb  
¼-½ TL gemahlener Piment  
½ TL Cayennepfeffer  
Puderzucker, zum Bestäuben  
2 EL Olivenöl  
2 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen und die Schale abreiben, anschließend halbieren und Saft auspressen. Mit der Orange ebenso vorgehen, dabei allerdings noch eine Orangenscheibe abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den geputzten und halbierten Rosenkohl hinzugeben, mit Puderzucker bestäuben und 5 Minuten anschwitzen. Orangenscheibe zugeben. Anschließend mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen und kochen lassen, bis der Saft verdampft ist. Anschließend den Zitronen- und Orangenabrieb hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Piment würzen.

**Für das Selleriepüree:** Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Milch in einem Topf erwärmen und Sellerie darin ca. 15 Minuten weich garen. Nach der Garzeit ggf. abseihen und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Nach und nach die kalte Butter zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

½ Sellerieknolle  
1 Zitrone, Saft  
100 g kalte Butter  
100 ml Vollmilch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Januar 2025):

- 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



**Robert Osterwalder**

## **Scaloppine vom Schwein mit Pink-Grapefruit-Sauce, frittierten Kapern, Pappardelle mit Zitronen-Butter und Chicorée mit Blutorange**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch und die Sauce:**

300 g Schweinsfilet  
1 Pink Grapefruit, Saft  
100 g kalte Butter  
50 ml Prosecco  
1 Bund Thymian  
4 EL Mehl, Type 00  
1 TL Olivenöl  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Folie abdecken und mit einem Fleischklopfer zu dünnen Scheiben klopfen. Fleischscheiben (Scaloppine) beidseitig mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne 50 g Butter und 1 EL Olivenöl zerlassen. Thymian zufügen und Scaloppine 1-2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Grapefruit auspressen. 50 ml Grapefruitsaft und Prosecco in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, und reduzieren lassen. 50 g kalte Butter in die Sauce einrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Scaloppine kurz in der Sauce wenden und mit Sauce und frittierten Kapern (s.u.) servieren.

### **Für die Pappardelle:**

2 Eier  
50 g Butter  
200 g Mehl, Type 00  
Salz, aus der Mühle

Eier in der Küchenmaschine mit Knethaken kurz verquirlen, Mehl langsam beigegeben. Bei mittlerer Geschwindigkeit ca. 3 Minuten mixen bis der Teig sich geschmeidig und elastisch anfühlt. Den Teig in Folie wickeln und bei Raumtemperatur so lange wie möglich ruhen lassen. Den Teig mithilfe des Pasta-Aufsatzes bei mittlerer Geschwindigkeit auf die gewünschte Dicke walzen, dann den Teig in Pappardelle schneiden. Pasta 3 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Wasser abgießen, Pasta gut abtropfen lassen und 2 EL Butter beigegeben. Pasta im Teller mit einer Scheibe Zitronenbutter anrichten

### **Für die Zitronen-Butter:**

50 g Butter, Raumtemperatur  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
2-3 Zweige Thymian  
1 Prise Knoblauchpulver  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und Schale von einer ¼ Zitrone abreiben. Dann die Zitrone halbieren und 1 EL Zitronensaft auspressen. Thymianblättchen abzupfen und zerkleinern. Butter, Zitronensaft, Zitronenabrieb, 2 EL Thymianblätter, Knoblauchpulver, Fleur de Sel und Pfeffer nach Geschmack mit einer Gabel zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. In einer Folie in Form pressen und im Kühlschrank härten lassen.

### **Für den gebratenen Chicorée:**

4 Chicorée  
2 Tarocco-Blutorangen  
20 g Butter  
1 EL flüssiger Akazienhonig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer Bratpfanne 2 EL Butter schmelzen. Honig sowie 25 ml Blutorangensaft und 25 ml Wasser zufügen. Chicorée halbieren, salzen und ca. 10 Minuten gedeckt bei leichter Hitze kochen. Pfanne abdecken und Chicorée karamellisieren. Ein Stück Blutorangenzeste mit dem Sparschäler abschneiden. Schale in kleine Würfel schneiden und kurz vor Kochende zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blutorangen-Segmente der zweiten Frucht hautlos heraustrennen. Chicorée auf dem Teller anrichten und mit Blutorangen-Segmenten garnieren.

### **Für die Kapern:**

1 EL Kapern  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Kapern 1 Minute in der heißen Fritteuse frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Fleisch anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Joshua Vogel

## Gedämpfte Shiitake-Szechuanpfeffer-Dumplings mit Kaffirlimetten-Zitronengras-Sauce, gebratenem Pak Choi und Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

### Für den Teig:

240 g Mehl  
1 Prise feines Salz

180 ml Wasser zum Kochen bringen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und nach und nach das kochende Wasser unter Rühren zugeben. Mit der Hand gut verkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und ruhen lassen.

### Für die Füllung:

6 Shiitake  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
1 Limette, Abrieb & Saft  
1 TL vegane „Fischaube“  
1 TL helle Misopaste

Pilze fein würfeln und in Sesamöl anbraten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides reiben und etwas mitanrösten.

Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Hitze reduzieren und fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Misopaste zufügen. Mit Limettenabrieb und -saft, Salz, Szechuanpfeffer und veganer Fischaube abschmecken.

Geröstetes Sesamöl, zum Braten  
Szechuanpfeffer, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

### Für die Fertigstellung:

Dumpling-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

Mit einem Servierring kleine Kreise ausstechen und darauf jeweils 1-2 TL der Füllung geben. Mit etwas Wasser einstreichen. Kleine Säckchen mit Verschluss nach oben formen.

Wasser in einem für das Dämpfkörbchen geeigneten Topf zum Kochen bringen. Dumplings in das Körbchen geben und für 8-10 Minuten dämpfen.

### Für die Kaffirlimetten-Zitronengras-Sauce:

1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
200 ml Kokosmilch  
100 ml Gemüsefond  
4 Stangen Zitronengras  
10 frische oder gefrorene Kaffirlimetten-Blätter  
5 Zweige Koriander  
Geröstetes Sesamöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Zitronengras und Kaffirlimettenblätter grob kleinschneiden. Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter in etwas Öl anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Koriander zugeben. Dann alles pürieren, durch ein Sieb passieren und den Sud in einem zweiten Topf auffangen. Sud bzw. Sauce erneut aufkochen lassen.

### Für den Pak Choi:

2 Pak Choi  
½ Knoblauchzehe  
2 EL Ponzu  
1 EL Zucker  
Rapsöl, zum Braten

Pak Choi längs halbieren und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl bei mittlerer-hoher Hitze auf der Schnittseite anbraten, bis diese gebräunt ist. Knoblauch abziehen und reiben. Zucker und Knoblauch zum Pak Choi geben, leicht karamellisieren und mit Ponzu ablöschen. Pak Choi wenden und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

**Für die Erdnüsse:** Erdnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.  
50 g geschälte Erdnüsse Wenn diese abgekühlt sind, mit dem Abrieb einer Limette vermengen.  
1 Limette, Abrieb

**Für die Garnitur:** In einer etwas tieferen Schale den Pak Choi mit der Bratseite nach oben  
1 Zweig Koriander mittig platzieren. Darauf die Dumplings setzen. Die Sauce angießen.  
Gehackte Erdnüsse darüber geben und mit einigen Korianderblättern  
verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Alexander Marquardt**

## **Seeteufel mit Safran-Mandarinen-Schaum, geschmortem Fenchel, Fenchelsalat, Mandarinen-Gel und Grapefruit**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Seeteufel:**

2 Seeteufelfilets ohne Haut à 160 g  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
Butter, zum Braten  
Mehl, zum Mehlieren  
50 g Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Salz mit 500 ml Wasser vermengen. Seeteufel für 30 Minuten in der Salzlake einlegen. Anschließend herausnehmen, pfeffern und einseitig leicht mehlieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Fisch darin glasig braten. Angedrückte Knoblauchzehe und Thymian hinzugeben und den Fisch damit aromatisieren.

### **Für den geschmorten Fenchel:**

½ Fenchelknolle  
10 g Butter  
200 ml Fischfond  
50 ml franz. Wermut  
1 EL Pflanzenöl  
1 Prise Puderzucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden oder hobeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Puderzucker würzen und mit Wermut ablöschen. Fischfond hinzugeben und den Fenchel darin weich garen.

### **Für den Safran-Mandarinen-Schaum:**

1 Fenchelknolle mit Grün  
½ Karotte  
¼ Knollensellerie  
¼ Stange Lauch  
1 Tomate  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Mandarinen, ca. 200 ml Saft & Abrieb  
1 Limette, Abrieb  
25 g kalte Butter  
500 ml Gemüsefond  
150 ml franz. Wermut  
150 ml trockener Weißwein  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
1 TL Sojalecithin  
2 Lorbeerblätter  
5 Safranfäden  
Zucker, zum Abschmecken  
½ TL schwarze Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mandarinen auspressen und Saft auffangen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Gemüse putzen, schälen, klein schneiden und in Pflanzenöl anbraten. Salz, Pfeffer, Lorbeer und Safran hinzugeben. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und etwas reduzieren lassen. Gemüsefond hinzugeben und das Ganze 25 Minuten köcheln lassen. Lecithin hinzugeben und den Gemüsesud mit einem Pürierstab leicht anmixen. Anschließend durch ein Sieb passieren und nochmals etwas reduzieren lassen. Mandarinenabrieb, Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit einem Pürierstab die kalte Butter einarbeiten und aufschäumen.

**Für den Fenchelsalat:**

½ Fenchelknolle  
1 Limette, Abrieb  
1 Mandarine, Abrieb  
50 ml heller Balsamico  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und der Länge nach hauchdünn aufschneiden oder hobeln. Fenchel bis zum Anrichten in Eiswasser legen. Kurz vor dem Anrichten die Fenchelscheiben gut abtropfen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico marinieren. Limette und Mandarine heißabspülen, Schale reiben und auffangen. Mit Limetten- und Mandarinenabrieb verfeinern.

**Für das Mandarinen-Gel:**

4 Mandarinen, ca. 200 ml  
Mandarinenensaft  
2 g Agar Agar

Mandarinen auspressen und Saft auffangen. Mandarinenensaft mit Agar Agar für zwei Minuten aufkochen und anschließend in eine Auflaufform gießen. Diese zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Das nun feste Gel in ein hohes Gefäß geben, kurz pürieren und in eine Quetschflasche geben. Mit Hilfe der Quetschflasche Gelpunkte für die Garnitur auf den Teller setzen.

**Für die Grapefruit:**

1 Grapefruit, Saft & Filets  
Puderzucker, zum Karamellisieren

Grapefruit filetieren, dabei den Saft auffangen. Puderzucker in einer Pfanne erhitzen, etwas Grapefruitsaft dazugeben und die Grapefruitfilets darin schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Seeteufel** aktuell nur bedingt zu empfehlen. Sollten Sie ihn zubereiten wollen, achten Sie auf folgende Fanggebiete (Januar 2025):

- 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, Grundlangelinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetz