

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2025 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Petra Pechacek

Rinderfiletwürfel mit Miso-Zwiebeln, Pilze mit Ponzu-Butter, Tamagoyaki und Gurken-Amazuzuke

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

150 g Rinderfilet
1 EL helle Sojasauce
1 EL Mirin
1 EL Sake
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet in 2x2 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Mirin und Sake verrühren und die Würfel darin für 20 Minuten marinieren.

Eine Pfanne erhitzen, Öl zugeben. Filetwürfel aus der Marinade heben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und ca. 4-6 Minuten braten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und in Alufolie ruhen lassen.

Für die Miso-Zwiebeln:

1 kleine Zwiebel
3 EL kalte Butter
1 TL helle Miso-Paste
200 ml Rinderfond
1 EL Sonnenblumenöl

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Im Bratensatz der Rinderfiletwürfel die in Streifen geschnittene Zwiebel mit etwas Öl glasig dünsten. Mit Rinderfond ablöschen.

Kurz vor dem Servieren die Miso-Paste und die kalte, in kleine Stückchen geschnittene Butter mit dem Schneebesen unterrühren.

Für die Pilze in Ponzu-Butter:

150 g Shiitake-Pilze
100 g weiße Champignons
2 Frühlingzwiebeln
1 Limette, Saft & Abrieb
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 Mandarine, Saft & Abrieb
2 EL kalte Butter
1 EL Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze vorsichtig mit Küchenkrepp abreiben, Stiele entfernen und die Pilzköpfe vierteln.

Schalen von Limette, Zitrone und Mandarine abreiben und jeweils den Saft auspressen. Je 1 TL Abrieb sowie je 1 TL Saft mit der Sojasauce verrühren. Frühlingzwiebeln putzen und in schräge ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze anbraten, mit dem Saft-Gemisch ablöschen, köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingzwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Vor dem Servieren die kalte, in kleine Stückchen geschnittene Butter unterrühren. Mit etwas Schalenabrieb bestreuen.

Für das Tamagoyaki:

3 Eier, Größe L
1 Beet Daikon-Kresse
2 EL Sesamöl
1 TL Sojasauce
1 TL Mirin
Salz, aus der Mühle

Eier verquirlen, Sojasauce und Mirin und dazugeben, mit Salz würzen.

Eine schmale rechteckige (Tamagoyaki-)Pfanne erhitzen und mit Öl auspinseln. Eimasse dünn eingießen und stocken lassen. Von einer Schmalseite aufrollen. Anschließend die Rolle zum anderen Pfannenende schieben. In die Pfanne nun die weitere Eimasse gießen und wieder stocken lassen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis die Eiermasse aufgebraucht ist.

Eierrolle aus der Pfanne heben und auskühlen lassen. In ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und mit Daikon-Kresse dekorieren.

Für die Gurken-Amazuzuke: Snack-Gurken waschen und in dünne, schräge Scheiben schneiden.
2 Snack-Gurken Salzen und die weiteren Zutaten zugeben und gut vermengen. Das
2 TL Reissessig Ganze ca. 30 Minuten stehen lassen.
1 TL Zucker
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helen Bartjes

Gebackene Spitzpaprika auf Feta-Creme mit Gremolata und Macadamianüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprika:

4 kleine, kernlose rote Spitzpaprika
1 Ei
1 TL Sriracha-Sauce
1 EL schwarzer Kümmel
1 EL heller Sesam
50 g Panko
50 g Mehl
½ TL grobe Meersalzflocken
Neutrales Öl, zum Frittieren

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Paprika einstechen und 10 Minuten backen. Danach über ein Sieb abtropfen lassen und die Haut abziehen.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür eine Schale mit Mehl aufstellen. Eier mit Sriracha vermengen. Panko mit Sesam, Kümmel und Meersalzflocken vermengen.

Paprika erst in Mehl wenden, dann durch das Ei und zum Abschluss in Pankobröseln wenden. Paprika für 3 Minuten in der Fritteuse ausbacken.

Für die Feta-Creme:

100 g Feta
150 g Griechischer Joghurt
2 EL Olivenöl

Griechischen Joghurt mit 2 EL Wasser, Olivenöl und Feta zu einer homogenen Creme pürieren.

Für die Gremolata:

1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
½ Bund glatte Petersilie
¼ Bund Minze
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone auspressen. Zitronensaft- und abrieb mit Kräutern, Olivenöl und Knoblauch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

10 g Macadamianüsse
¼ Granatapfel

Macadamianüsse leicht hacken und in einer Pfanne anrösten. Granatapfelkerne herauslösen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen und Nüssen garniert servieren.



Mareike Simon

Flusskrebs-Lachs-Salat mit Avocado, Kartoffel-Parmesan-Rösti und pochiertem Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
2 TL Misopaste
150 ml Rapsöl

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Einen Spritzer Zitronensaft, Ei, Öl, Senf und Misopaste in einen hohen Mixbehälter geben. Pürierstab auf dem Boden ansetzen, auf höchste Stufe stellen und vom Boden des Mixbehälters langsam nach oben ziehen. In eine Spritzflasche umfüllen und kalt stellen.

Für die Rösti:

200 g festkochende Kartoffeln
60 g Parmesan
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und raspeln. Parmesan reiben und mit den Kartoffeln vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Falls sich Flüssigkeit absetzt, diese abschütten. Kleine Kleckse davon in einer Pfanne knusprig anbraten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

150 g Lachs, ohne Haut, Sushi-Qualität
100 g vorgekochte Flusskrebse
1 Avocado
½ Gurke
1 Limette, Abrieb & Saft
1 EL Schmand
2 TL Miso-Mayonnaise, von oben
2 EL Sojasauce
½ Bund Schnittlauch
¼ Bund Dill
Schwarzer Sesam, zum Garnieren
1 kleine Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs und die Flusskrebse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und dazu geben. Mit etwas Sojasauce marinieren. Schmand und die hergestellte Miso-Mayonnaise dazugeben. Etwas Schale von der Limette fein darüber reiben. Alles gut vermengen.

Limette halbieren und 1 EL auspressen. Dill fein hacken. Gurke schälen, halbieren, aushöhlen und würfeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und würfeln. In einer zweiten Schüssel beides mit Limettensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill marinieren. Alles verrühren und die Avocado dabei ganz leicht andrücken, damit sich eine etwas schmierige Marinade bildet. Es sollten aber noch große Stücke übrigbleiben.

Lachs mit Flusskrebsen in einem Ring unten anrichten und darüber den Avocado-Gurkensalat geben. Sesam anrösten und darüber streuen.

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier
2 EL Essig

Wasser mit Essig in einem Topf kurz aufkochen und den Herd wieder etwas herunter drehen, sodass es gerade nicht mehr kocht. Die Wachteleier öffnen und einzeln in jeweils eine kleine Schüssel geben. Im heißen Wasser einen Strudel erzeugen und Wachteleier hineinplumpsen lassen. Das Eiweiß, das ggf. zu viel ist, abschöpfen. Nach ca. 1 Minute die Wachteleier vorsichtig entnehmen.

Das Gericht auf Teller 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 Januar 2025*):

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

Sollten Sie **Flusskrebse** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf den Louisiana Flusskrebs (Roter Sumpfkrebs) zurück. Laut WWF sind Flusskrebse aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: USA, Aquakultur: Teichanlagen
- 1. Wahl: FAO 05: Ägypten, Portugal, Spanien: Wildfang: Reusen (Fallen)



Mirja Gertchen

Ceviche vom Kabeljau mit flambierter Avocado, Gurken und Süßkartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine rote Chili
 3 Limetten, Saft & Abrieb
 ½ Grapefruit
 1 EL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Chili hacken. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Limettenschale abreiben, anschließend Limetten halbieren und auspressen. Grapefruit ebenfalls auspressen. Limettensaft und -abrieb, Grapefruitsaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Chili und Zwiebel hinzufügen. Kabeljau in die Marinade geben, gut vermischen und abdecken. Für 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Der Fisch wird durch die Säure leicht gegart und bekommt eine zarte Textur. Falls das Ceviche zu sauer ist, kann man die Säure mit etwas Honig abschmecken.

Für die flambierte Avocado:

1 Avocado
 ½ Limette, Saft
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Limette auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch entnehmen. In einer Pfanne mit etwas Öl für 1-2 Minuten auf der Schnittseite grillen, bis sie leicht angebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen, in dünne Streifen schneiden, mit Limettensaft beträufeln und mit einem Flambierer leicht flambieren.

Für die Süßkartoffelchips:

1 mittelgroße Süßkartoffel
 Olivenöl, zum Marinieren
 Meersalz, zum Würzen

Süßkartoffel waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln (ca. 1-2 mm). Scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl und Meersalz vermengen. Scheiben einzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Dabei aufpassen, dass die Scheiben nicht überlappen. Ca. 15-20 Minuten im Backofen backen, dabei alle 5 Minuten kontrollieren. Wenn die Ränder anfangen braun zu werden, sind sie fertig.

Für die Garnitur:

1 kleine Gurke
 1 Grapefruit, Frucht
 ½ Granatapfel
 2 TL Reisessig
 2 Zweige Koriander
 1 TL Zucker
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Meersalzflöcken

Grapefruit schälen, filetieren und die Filets in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke dünn hobeln und Scheiben in Reisessig, Zucker und Salz marinieren. Anschließend ineinander zu einer Schnecke eindrehen. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Koriander fein hacken.

Das Gericht auf Teller 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 Januar 2025*):

- 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, Grundschleppnetze



Lea Thomssen

Geröstetes Sauerteigbrot mit Guacamole, Feta-Creme, Rucola, gebratenen Kräuterseitlingen und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für das Brot:

2 Scheiben Sauerteigbrot
Butter, zum Anbraten

Die Butter auf niedriger Temperatur in einer Pfanne schmelzen. Sauerteigbrot in der Butter beidseitig anrösten.

Für die Guacamole:

2 Avocados
10 Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch zu einer Creme verarbeiten. Tomaten klein schneiden. Knoblauch abziehen. Zitronensaft auspressen. Tomaten, Knoblauch und Zitronensaft zur Avocado-Creme geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Feta-Creme:

1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
120 g Feta
100 g Crème fraîche

Knoblauch abziehen. Zitronensaft auspressen. Feta, Crème fraîche, Knoblauch und Zitronensaft in einem Mixer zu einer feinen Creme mixen.

Für den Rucola:

150 g Rucola
1 Zitrone, Saft
100 g Parmesan
Olivenöl, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Parmesan reiben. Zitronensaft auspressen. Rucola mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan hinzugeben. Etwas Parmesan für die Garnitur beiseitelegen.

Für die Pilze:

4 Kräuterseitlinge
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und ggf. klein schneiden. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Kräuterseitlinge darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ei:

2 Eier
1 TL Salz

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Wasser kochen und Salz hinzugeben. Topf vom Herd nehmen und einen Strudel erzeugen. Eier ins Wasser geben und ca. 4-5 Minuten pochieren.

Für die Garnitur:

Parmesan, von oben
¼ Bund Dill

Dill hacken. Parmesan reiben und beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern servieren und anrichten.