

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2021** ▪
ChampionsWeek ▪ "Tomaten" mit Björn Freitag



Silvio Orro

Fregola sarda in Tomaten-Sugo mit Tomaten-Salsa, Rotbarbe, Burrata-Schaum und Korallen-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola (tostata)
4 San-Marzano-Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Tropea-Zwiebel
450 ml passierte Tomaten
30 g Hartkäse
500 ml Gemüsefond
1 Schuss Weißwein
2 Zweige Basilikum
Olivenöl, zum Braten
2 EL Tomatenflocken
Piment d'Espelette
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond erhitzen und Fregola darin 10-12 Minuten leicht kochen lassen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem beschichteten Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Tomaten schneiden, dabei den Strunk entfernen und hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten und Fregola mit Rest Gemüsefond aus dem Topf hinzugeben und alles aufkochen lassen. Anschließend Basilikum, etwas Zucker und Tomatenflocken hinzugeben. Basilikum herausnehmen und den Sugo mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss etwas geriebenen Pecorino-Käse unterheben.

Für die Tomaten-Salsa:

2 San-Marzano-Tomaten
1 Stange Sellerie
1 Schalotte
1 Zitrone
1 EL Pinienkerne
Olivenöl
Eiswasser
Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten kreuzweise einschneiden kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken, damit sich die Haut von der Tomate besser löst. Haut der Tomaten abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Sellerie in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zum Schluss Tomaten dazugeben und mit gerösteten Pinienkernen verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Tomaten-Salsa vor dem Servieren auf die Fregola geben.

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets, mit Haut, küchenfertig
Etwas Mehl
1 Zweig Thymian
Neutrales Öl, zum Braten
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Filets an der Hautseite leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf auf der Hautseite anbraten sofort Butter und Thymian dazugeben und vom Herd nehmen. Filets anschließend in jeweils 3 Teile schneiden und mit etwas Salz würzen.



Der WWF-Ratgeber empfiehlt **Rotbarben** eher nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal), die mit Handleinen gefangen wurden.

Für den Burrata-Schaum:
½ Burrata mit Lake
1 Msp. Sojalecithin

Den halben Burrata zusammen mit der Lake und etwas Sojalecithin in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab mixen bis ein Schaum entsteht. Burrata-Schaum zum Servieren abschöpfen.

Für die Hippe:
1 TL Rote Bete Pulver
1 TL Mehl
3 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Drei Esslöffel Wasser mit Mehl und Rote Bete Pulver verrühren. Öl hinzugeben und nochmals verrühren. Mischung in einer beschichteten Pfanne ausbacken bis das Wasser verdampft ist und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Grabler

Seeteufel im Tomaten-Schinken-Mantel mit geschmorten Tomaten, Tomaten-Ragout und Tomaten-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

350-400 g Seeteufel Filet, ohne Haut
 2 mittelgroße Rispen- und Cocktailtomaten
 10 Scheiben dünne Schwarzwälder Schinken
 2 Zweige Basilikum
 250 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenpaste
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Gemüsefond aufkochen und die kreuzweise eingeschnittenen Rispen- und Cocktailtomaten 1 Minute blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Zehn Basilikumblätter abzupfen und im Fond kurz blanchieren (mit einer Zange nur kurz in den kochenden Fond halten) und im Eiswasser abschrecken.

Haut der Tomaten abziehen und die Tomatenfilets raus arbeiten und bei Seite legen. Das innere der Tomate ebenfalls für später aufheben.

Den Seeteufel von der Mittelgräte befreien und beide Filets in der Mitte einschneiden. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenpaste füllen, die Tomatenfilets und die Basilikumblätter oben drauflegen und den Seeteufel mit dem Schwarzwälder Schinken ummanteln.

Der Schinken muss recht fest um den Seeteufel anliegen. Ggf. mit zwei Zahnstochern befestigen.

Seeteufel in einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Vor dem Servieren die Schnittflächen checken ob er gar ist, sonst nochmal kurz nach braten.



Indem Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen, schaffen Sie einen Anreiz für Händler, mehr nachhaltig gefangene und produzierte Fischereiprodukte anzubieten, und für Fischereien, ihre Methoden zu verbessern und sich zertifizieren zu lassen.

Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Island (Va) stammt und mit Grundlangeln, Bodenstellnetzen und Grundscherbrettnetzen gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa), die mit Bodenstellnetzen gefangen werden.

Für das Tomatenragout:

2 mittelgroße Rispen- und Cocktailtomaten
 5 Cocktailtomaten
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tomatenmark
 50 ml Weißwein
 250 ml Gemüsefond
 Olivenöl
 Piment d'Espelette
 Chili, aus der Mühle

Rispen- und Cocktailtomaten bereits beim Seeteufel im Gemüsefond mit blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten klein würfeln.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem kleinen Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Die gewürfelten Tomaten sowie das Tomatenmark dazugeben und mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn nötig einen Schuss vom Gemüsefond dazu geben. Alle Tomatenreste (Haut, Strunk etc. auch die Tomaten vom Seeteufel) im Gemüsefond vor sich hin köcheln lassen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ragout mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Chiliflocken
abschmecken.

Für die geschmorten Tomaten:
4-6 Cocktailtomaten, mit Strunk
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Cocktailtomaten mit Olivenöl und Salz marinieren und ca. 15 Minuten
zum Seeteufel in den Ofen dazu geben.

Für den Tomaten-Schaum:
100 ml Gemüsefond
1 TL Lecithin
1 EL Butter

Gemüsefond mit Resten der Tomaten (auch grün) des Rezepts stark
aufkochen. Abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Danach mit etwas
Butter und dem Mixstab aufmontieren. Das Lecithin einrühren und
nochmals zu einem schönen Schaum mixen.

Für die Garnitur:
20 g Pinienkerne
1 Blatt Basilikum
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl in einer Pfanne mit etwas Salz
rösten. Basilikumblatt auf den Fisch setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schwindt

Tomaten-Tarte mit Basilikum-Joghurt-Eis, Parmesanchip, Tomaten-Concassé und Tomaten-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomaten-Tarte:

1 grüne Cherrytomate
1 gelbe Cherrytomate
1 rote Cherrytomate
100 g Mehl
50 g Ziegenfrischkäse
50 g Frischkäse
25 g Schafskäse
½ EL Dijonsenf
1 Msp. Backpulver
1 EL Tomatenmark
1 Zweig Thymian
50 g Butter
1 EL dunkler Balsamico
1 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Backpulver, Salz sowie 2 EL kaltem Wasser rasch verkneten und ausrollen. Eine Form fetten und mit dem Teig ausfüllen. Tarteböden für ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen vorbacken.

Ziegenfrischkäse und normaler Frischkäse mit Senf und Tomatenmark vermengen. Abschmecken mit Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer.

Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Böden aus dem Ofen nehmen und mit der Masse befüllen.

Auf die Masse die Tomatenscheiben und den Schafskäse verteilen.

Die Tarte sollte nun noch bei 190 Grad ca. 20 Minuten in Ofen.

Anschließend mit Olivenöl und Balsamico beträufeln.

Für das Basilikum-Joghurt-Eis:

1 Bund Basilikum
125 g Joghurt
100 ml Wasser
100 g Zucker
1 Zitrone
1 Limette

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stängel entfernen.

Daraufhin mit Wasser, Zucker und Zitronen- und Limettensaft in einen

Mixer geben bis der Basilikum sehr fein ist. Joghurt unterrühren und

nochmal kurz durchmischen. Danach durch ein Sieb drücken und für ca. 20

Minuten in die Eismaschine geben.

Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan
Chiliflocken, aus der Mühle

Parmesan auf ein Backblech reiben und mit Chiliflocken würzen.

Für ca. 5 Minuten im 180 Grad heißen Ofen backen.

Für das Tomaten-Concassé:

2 rote Fleischtomaten
2 gelbe Fleischtomaten
Pimient d'Espelette
Chilischote
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten enthäuten und in Spalten schneiden. In Olivenöl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.

Für das Tomaten-Pesto: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen.
30 g getrocknete Tomaten, in Öl Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen.
1 Knoblauchzehe Daraufhin mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5 Blätter Basilikum
30 ml Olivenöl
20 g Parmesan
20 g Pinienkerne
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maurice Reinhard

Gefüllte Zucchini-Blüte in hellem Tomatensud mit geschmolzenen Tomaten und Zanderfilet

Zutaten für zwei Personen

Für den hellen Tomatensud:

6 große Strauchtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 milde rote Chilischote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

Für die geschmolzenen Tomaten

4 San-Marzano-Tomaten
1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe
1 EL Basilikum-Blätter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

2 große Zucchini-Blüten mit etwas Frucht hinten dran
2 Strauchtomaten
400 g Instant-Couscous
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Feta
1 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl
2-3 EL Balsamicoessig
0,5 g gemahlener Safran
1 TL Kurkuma
Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgerät bei mittlerer Hitze circa 10-12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet:

1 Zanderfilet, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten. Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.



Um **Zander** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen und MSC-zertifiziert sein.

Für die Garnitur:
Schnittlauchblüten

Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Zusatzgericht am 11. August 2021** ▪
ChampionsWeek ▪ "Tomaten" von Björn Freitag



Björn Freitag

Selbstgemachter Zwetschgen-Ketchup mit belgischen Pommes

Zutaten für zwei Personen

Für den Ketchup:

4 Tomaten
 5 TK Zwetschgen, aufgetaut
 1 weiße Zwiebel
 3 EL Tomatenmark (2fach konzentriert)
 Weißer Balsamicoessig
 Pflanzenöl, zum Braten
 Wacholderbeeren
 60 g brauner Zucker
 Pimentpulver
 Edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf anschwitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark, Wacholderbeeren, Piment, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben. Immer wieder gut rühren, damit das Ganze nicht anbrennt. Tomaten und Zwetschgen kleinschneiden. Zwiebeln im Topf mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Nun die Tomaten und Zwetschgen hinzugeben und nach Gefühl etwas Wasser. Alles gut einkochen lassen. Gelegentlich rühren und vor dem Servieren gut abkühlen lassen.



Wer den Ketchup nicht so grob mag, kann ihn mit einem Pürierstab fein mixen.

Für die Pommes:

3 dicke vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in Stifte schneiden. In heißem Wasser vorblanchieren, damit die Stärke herauskommt. Abgießen und Kartoffel-Stifte zum runterkühlen für ca. 10 Minuten in einer Schüssel ins Tiefkühlfach stellen. In der Zeit das Öl in einer Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. Pommes aus dem Tiefkühler holen, salzen und im heißen Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.