

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2021 ▪  
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Cornelia Poletto



Stefanie Golüke

**Pannfisch mit Senfsauce, Bratkartoffeln und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Pannfisch:**  
2 Seelachsfilets, ohne Haut  
1 Zitrone  
Mehl, zum Mehlieren  
Zitronenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mehlieren.

In einer Pfanne mit Zitronenöl von jeder Seite braten. Zitrone halbieren und Fisch mit Zitronensaft würzen.



Um **Seelachs (Atlantischer/Köhler)** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 27 Nordostatlantik: Island, Nordsee, Skagerrak, Westlich von Schottland, Rockal, Färöer Inseln, Nordostarktis, Norwegische See, Barentssee** stammen und mit dem **Naturland-Label zertifiziert** sein. Von Fischen, die aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik, Färöer-Inseln (Nicht-MSC) stammen und mit Grundschieppnetzen, Grundscherbrettnetzen und Langleinen gefischt werden, sollten Sie die Finger lassen!

**Für die Senfsauce:**  
½ Schalotte  
1 TL Butter  
100 ml Sahne  
2 TL grober Senf  
1 TL scharfer Senf  
1-2 EL Wermut  
50 ml Gemüsefond  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter im Topf erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Groben und scharfen Senf dazugeben und mit Fond, Sahne und Wermut aufgießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und kurz aufschäumen.

**Für die Bratkartoffeln:**  
300 g festkochende Kartoffeln  
50 g Schinkenwürfel  
½ Zwiebel  
1 Bund krause Petersilie  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend abspülen und trockentupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbürsten, trockentupfen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Schinkenwürfel hineingeben, anbraten, dann die Zwiebel hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Schinken-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen. Hitze höherstellen und den Boden der Pfanne komplett mit Öl bedecken. Sobald das Fett heiß genug ist, die Kartoffeln hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kartoffeln bei kleiner bis mittlerer Hitze

etwa 15-20 Minuten knusprig braten, dabei nicht zu oft wenden. Kurz vor Ende den Speck und Zwiebel wieder dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

**Für den Gurkensalat:**

½ Salatgurke  
½ Schalotte  
1 EL heller Balsamicoessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Honig  
2 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz bestreuen und zum Entwässern beiseitestellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte mit Essig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen.

Gurke gut ausdrücken und mit dem Dressing vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Klaus Köppern**

## **Variation von Reibekuchen mit Apfelmus, Kräuterquark und Sour Cream mit Räucherlachs**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Reibekuchen:**

500 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Eier, Größe M  
1 EL Mehl  
1 EL schmelzende Haferflocken  
Reichlich Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und grob reiben. Kartoffeln schälen, fein reiben und dabei das Wasser auffangen. Warten, bis sich die Stärke am Boden abgesetzt hat. Die geriebenen Kartoffeln mit Eiern, Mehl und Haferflocken vermengen. Die geriebene Zwiebel und die abgesetzte Stärke aus dem Kartoffelwasser hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Reibekuchen von beiden Seiten goldgelb und kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für das Apfelmus:**

2 Äpfel (Braeburn)  
1 Zitrone  
1 TL Butter  
50 ml Apfelsaft  
½ Zimtstange  
½ Vanilleschote  
1 EL Zucker

Äpfel gut waschen, dann vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und ca. 2 cm Schale ablösen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Zimtstange halbieren und eine Hälfte für die Garnitur beiseitelegen.

Apfelwürfel zusammen mit Zitronenschale, Vanillemark, Zimtstange, Zucker und Apfelsaft für ca. 15 Minuten weichkochen. Dann die Zitronenschale entfernen, Butter hinzugeben und die Äpfel mit einem Stabmixer pürieren. Ggf. erneut abschmecken, dann kaltstellen.

### **Für den Kräuterquark:**

200 g Quark, 40% Fett  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill  
½ Bund krause Petersilie  
1 Zitrone  
1 Limette  
1 Spritzer Worcestersauce  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Etwa 1 Teelöffel Kräuter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen Kräuter mit dem Quark vermengen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und etwas Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Kräuterquark mit Zitronenabrieb, Limettensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken

### **Für die Sour Cream und Räucherlachs:**

150 g Räucherlachs  
1 Limette  
125 g Crème fraîche  
2 EL Griechischer Joghurt  
1 TL Sahnemeerrettich, aus dem Glas  
Salz, aus der Mühle

Crème fraîche und Joghurt verrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb für die Garnitur beiseitelegen. Sour Cream mit Limettensaft, Meerrettich und Salz abschmecken.

Räucherlachs zu einer Rose aufdrehen.



Leider ist **Lachs** momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf **MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs aus Folgenden Fanggebieten zurückgreifen: FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik**. Das gilt auch für den weiterverarbeiteten Räucherlachs.

Apfelmus, Kräuterquark, Sour Cream und Räucherlachs auf einem langen Teller so anrichten, dass zu jedem Topping zwei Reibekuchen Platz finden. Mit Kräutern, Limettenabrieb und einer halben Zimtstange ausdekorieren und servieren.



Laura Rixecker

## Oma Erikas niederbayerische Rupfhauben mit Zwetschgenkompott und Walnussbrösel

Zutaten für zwei Personen

### Für die Füllung:

400 g Zwetschgen  
50 g Schmand  
1 Pck. Vanillezucker  
1 TL Zimt

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen, wenn möglich, auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwetschgen putzen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit Schmand, Vanillezucker und Zimt vermischen.

### Für den Strudelteig:

100 g Quark, Vollfett  
1 EL kalte Butter + 1 EL weiche Butter  
2 Eier  
ca. 1 Liter Milch  
1 Vanilleschote  
250 g Mehl  
1 TL Speisestärke  
4 EL Zucker  
1 TL Vanillezucker  
1 Prise Salz

Quark, 1 Esslöffel kalte Butter, ein Ei, Mehl, 2 Esslöffel Zucker und Salz zu einem geschmeidigen Strudelteig verkneten und ruhen lassen.

Anschließend den Strudelteig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und recht große Kreise ausstechen. Jeweils etwas Zwetschgen-Schmand-Füllung in die Mitte der Kreise geben und zu Hauben formen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Vanillemark und -schote in die Milch geben und erhitzen. Anschließend ca. 200 ml der Vanille-Milch in einen zweiten Topf geben. Speisestärke und Vanillezucker einrühren, einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und ein Eigelb unterziehen. Nun darf der Sud nicht mehr aufkochen.

Feuerfeste Form einfetten und mit heißer, restlichen Vanille-Milch befüllen. Weiche Butter und 2 Esslöffel Zucker einrühren und die Teighauben einsetzen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft backen.

### Für das Zwetschgenkompott:

400 g Zwetschgen  
100 ml Glühwein  
1 Tonkabohne  
3 Gewürznelken  
40 g Zucker

Zwetschgen putzen, halbieren, entkernen und vierteln. Zusammen mit Glühwein, Tonkabohne, Gewürznelken und Zucker in einen Topf geben und zu einem Kompott einkochen.

### Für die Walnussbrösel:

70 g gemahlene Walnüsse  
60 g weiche Butter  
60 g brauner Zucker  
75 g Mehl  
1 Prise Zimt

Gemahlene Walnüsse, Butter, Zucker, Mehl und Zimt zu brösligen Streuseln vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze ca. 5-8 Minuten goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2021 ▪  
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



### Weinbergsschnecken alla Nonna mit Café-de-Paris-Butter

Zutaten für zwei Personen

**Für die Weinbergsschnecken:**

12 küchenfertige Schnecken und  
Schneckenhäuser  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
Weißwein, zum Ablöschen  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Schnecken abbrausen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die Schnecken hinzugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuß Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Thymian dazugeben, dann die Pfanne vom Herd nehmen und ruhen lassen.

**Für die Butter:**

1 Kastenweißbrot  
50 g weiche Butter  
1 EL Café-de-Paris-Gewürzmischung  
1 Zitrone  
2 EL Parmesan  
1 TL Worcestershire  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Fleur de sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Café-de-Paris-Gewürzmischung mit Worcestershiresauce und 2 Esslöffel Wasser verrühren. Ziehen lassen, wenn Sie Zeit haben, dann am besten über Nacht.

Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Butter schaumig aufschlagen und mit Parmesan, Petersilie und Thymian vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und –saft abschmecken. Butter in einen Spritzbeutel füllen. Schneckenhäuser zuerst mit der Café-de-Paris-Butter, dann mit den Schnecken füllen und dann mit einer weiteren Schicht Butter verschließen.

Weißbrot in dicke Scheiben schneiden, die Rinde entfernen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten. Scheiben halbieren und mit der angebratenen Seite nach unten in eine Auflaufform legen, die Schnecken auf die weiche Seite des Brots drapieren und im Backofen ca. 15 Minuten backen.



Sie können die Café-de-Paris-Butter in größerer Menge vorbereiten, als Rolle in Frischhaltefolie einfrieren und einzelne Stücke je nach Bedarf abschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.