

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2021** ▪
Tagesmotto „Katerfrühstück“ mit Johann Lafer



Christian Fuchs

Ceviche vom Kabeljau mit Pfannbrot und Koriander-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut
1 gelbe Paprika
2 Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Limetten
2 rote Chilischoten
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
2 TL Meersalz

Den Kabeljau waschen, trockentupfen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Haut der Paprika und Tomaten entfernen und das Fleisch in feine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zum Fisch in die Schüssel geben und verrühren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Ceviche-Marinade die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen und in eine weitere Schüssel geben. Chilis der Länge nach aufschneiden, vorsichtig entkernen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Zum Limettensaft und- Abrieb dazugeben und Meersalz untermischen. Ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

Zum Schluss die Ceviche-Marinade über die Fisch-Mischung geben und alles gut durchrühren, so dass der gesamte Fisch mit der Marinade in Berührung kommt. Den Fisch für ca. 3 Minuten darin ziehen lassen, sodass er im Kern noch roh bleibt. Anschließend die Kräuter untermischen.



Kabeljau sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:

Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

Für das Pfannbrot:

300 g Dinkelmehl, Typ 630
1 TL Backpulver
1 TL Salz
½ TL Zucker
160 ml Milch
50 ml Butter
1 EL Speiseöl
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Anbraten

Dinkelmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Milch und Speiseöl zugeben. Zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runde Fladen ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je einen Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für das Koriander-Pesto:

1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe

Knoblauch abziehen. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit Walnüssen, Olivenöl, Knoblauchzehe und Limettensaft in einen Mixer geben und pürieren.

1 Limette
50 g Walnüsse
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Solange pürieren bis sich alle Zutaten zu einer homogenen Masse verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse abzupfen und mit dem Olivenöl zum Schluss über das Ceviche geben.
Gartenkresse, zum Garnieren
2 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helga Schneider

Labskaus mit Chili-Matjestatar, Wachtelspiegelei, Bratkartoffel-Chips und Virgin Bloody Mary

Zutaten für zwei Personen

Für das Labskaus:

- 6 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 vorgekochte Rote Bete
- 1 Schalotte
- 1 Scheibe Corned Beef
- 3 Gewürzgurken mit Gurkenwasser
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 60 ml Fleischfond
- 100 ml passierte Tomaten
- 60 ml Milch
- ½ EL dunkler Balsamicoessig
- Zucker, zum Abschmecken
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffel-Chips:

- 2 gekochte Kartoffeln (siehe oben)
- Butterschmalz, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Für das Chili-Matjestatar:

- 3 Matjesfilets
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 1 Apfel
- 1 Gewürzgurke
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Joghurt
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- Piment d' Espelette, zum Abschmecken
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und bis auf eine Kartoffel alle anderen in kleine Würfel schneiden. Die übrige Kartoffel halbieren. Halbierte und gewürfelte Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die zwei Kartoffelhälften entnehmen und für die Bratkartoffelchips aufheben. Schalotte abziehen und mit den Gewürzgurken klein schneiden. Milch und Fleischfond erwärmen und die gekochten Kartoffel- und Schalottenwürfel hinzugeben. Alles stampfen und danach die Gewürzgurken und passierte Tomaten hinzugeben und vermengen. Rote-Bete-Saft im Topf erhitzen und auf 50 ml einkochen. Zusammen mit 100 ml Gurkenwasser zum Stampf geben und unterheben. Kartoffelmasse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Vorgegarte Rote Bete in Würfel schneiden und mit Balsamicoessig, Zucker und Öl marinieren. Kurz vor dem Servieren Corned Beef in einer Pfanne kurz braten. Labskaus mit Rote Bete und Corned Beef anrichten.

Die zuvor gekochten Kartoffelhälften nun in Scheiben schneiden und in heißem Butterschmalz zu Chips ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Matjesfilet klein würfeln. Apfel halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen. Chili der Länge nach halbieren und entkernen. Apfel, Zwiebel, Chili und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden und mit dem klein geschnittenen Matjes vermengen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Crème fraîche mit Joghurt, Rote-Bete-Saft, Zitronenabrieb und -saft verrühren. Mit Piment d' Espelette, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme mit der Matjes-Mischung vermengen.



Achten Sie beim Kauf von **Matjesfilet** auf MSC-zertifizierte, nachhaltige Produkte.

Für das Spiegelei:

2 Wachteleier
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachteleier in einer Pfanne in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

2 Sardellenfilets
50 g Kapern
1 rote Zwiebel
2 Zweige Kerbel
2 Zweige Dill

Dill und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Labskaus mit Chili-Matjestatar, Wachtelspiegelei und Bratkartoffel-Chips zum Schluss mit Dill, Kerbel, Zwiebel, Sardellenfilets und Kapern garnieren.

Für den Virgin Bloody Mary:

1 Zitrone
1 Limette
120 ml Tomatensaft
1 TL Worcestershire-Sauce
½ TL Chilisauce
1 Prise Selleriesalz
1 Prise Meersalzflocken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswürfel

Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen. Saft einer halben Limette, 0,5 cl Zitronensaft, Tomatensaft, Worcestershire-Sauce, Chilisauce, Selleriesalz, Meersalzflocken und eine Prise Pfeffer in einen Cocktail-Shaker geben und gut miteinander vermengen. Cocktail auf Eiswürfel gießen und sofort servieren.

Für die Cocktail-Garnitur:

2 Stangen Staudensellerie
2 grüne Oliven
2 Kapern

Sellerie putzen und die Cocktails mit Staudensellerie, Oliven und Kapern garnieren.

Das Gericht anrichten und mit dem Cocktail servieren.



Lucas Oppermann

Buttriges Rührei mit selbstgeräuchertem Lachs, Senfkaviar, gepickelten Schalotten, Schwarzbrot und Konter-Highball

Zutaten für zwei Personen

Für das Rührei:

3 Eier
1 EL gesalzene Fassbutter
1 Prise Pyramidensalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Eier in einer Schüssel schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in der Pfanne schmelzen, bis sich die Molke trennt. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Hitze reduzieren und das Ei in die Mitte der Butter geben. Das Ei sollte von der flüssigen Butter komplett umgeben sein. Nun bei niedriger Temperatur das Ei stocken lassen und mit einem Pfannenwender langsam zur Mitte schieben. Kurz bevor das Ei durchgestockt ist, die Pfanne vom Herd nehmen und das Ei leicht einrollen. Abschließend mit dem Rest Butter aus der Pfanne dünn einpinseln.

Für den geräucherten Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
50 g schwarzer Tee
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schwarzen Tee in einen Kochtopf geben. Dampfeinsatz einsetzen und den Lachs auf etwas Backpapier in den Einsatz legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch für 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze räuchern. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bunsenbrenner kurz abflämmen.



**PROFI
TIPP**

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.

Für den Senfkaviar:

2 EL Senfkörner
2 EL Essig

Senfkörner mit Essig und 50 ml Wasser erhitzen, bis die komplette Flüssigkeit verkocht ist. Danach die Bissfestigkeit der Senfkörner kontrollieren, sie sollten im Mund leicht „aufploppen“.

Für die Schalotten:

1 Schalotte
100 ml Rotweinessig
1 Prise Zucker

Schalotte abziehen, halbieren und die ersten zwei Schichten der Schalotte vorsichtig abtrennen. Die „Schiffchen“ in Rotweinessig, 100 ml Wasser und Zucker ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Schwarzbrot mit Garnitur:

2 Scheiben Schwarzbrot
4 Cocktailtomaten an der Rispe
1 Zitrone
3 Zweige Dill
100 g Crème fraîche
1 EL Algenkaviar
1 EL flüssiger Honig
Brunnenkresse, zum Garnieren

Tomaten abbrausen und trockentupfen, dann mit Salz, Pfeffer, Öl und Honig marinieren und in den vorgeheizten Ofen geben. Anschließend im Ofen das Schwarzbrot kurz erwärmen.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte anderweitig verarbeiten. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Crème fraîche mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Eventuell mit etwas Honig abschmecken.

Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Konter-Highball:

1 Orange
1 Zitrone
2 TL Bitter-Orangemarmelade
5 cl Bourbon-Whiskey
5 cl Sodawasser
Eiswürfel

Crème fraîche-Mischung, Algenkaviar und Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Marmelade mit Whiskey in einem Glas verrühren und danach kurz auf dem Herd erhitzen. Zitrone und Orange auspressen. Zitronensaft mit der Hälfte des Sodawassers und ca. 2 cl Orangensaft in einem Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in einem Highball-Glas abseihen. Anschließend mit dem übrigen Orangensaft und Sodawasser auffüllen und mit einer Orangenscheibe garnieren.

Rührei, Lachs und Schwarzbrot mit gepickelten Schalotten und Senfkaviar auf Tellern anrichten. Mit Ofen-Tomaten, Algenkaviar, Crème fraîche und Kresse garnieren und mit dem Konter-Highball servieren.

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 29. Dezember 2021** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Rote-Bete-Tatar mit Wasabicreme und Wachtelspiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:
200 g vorgegarte Rote Bete
3 Schalotten
1 rote Chilischote
5 Cornichons
1 EL Sushi Ingwer
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und die Chili entkernen. Schalotten, Chili, Rote Bete, Cornichons und Sushi-Ingwer ganz klein hacken. Alles zusammen vermengen und erneut fein hacken. In eine Schüssel geben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wachtelspiegelei:
4 Wachteleier
1 EL Pflanzenöl

Eine Pfanne mit Öl einreiben. Die Wachteleier mit dem Messer leicht anritzen und in die kalte Pfanne geben. Danach erst die Pfanne erhitzen und zu Spiegeleiern braten.

Für die Wasabicreme:
60 g Crème fraîche
1 EL Wasabipaste

Crème fraîche und Wasabi verrühren und zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen

Für die Garnitur:
2 Scheiben Pumpernickel
Butter, zum Anbraten
Kapuzinerblüten, zum Garnieren
Petersilie, zum Garnieren

Pumpernickel mit einem Serviering viereckig ausstechen und anschließend in der Pfanne in Butter anbraten.

Pumpernickel auf Tellern anrichten und das Rote-Bete-Tatar darauf geben. Mit dem Wachtelspiegelei belegen, die Wasabi-Creme außen herum anrichten, mit Blüten und Petersilie garnieren und servieren.