

| Die Küchenschlacht – Menü am 22. Mai 2017 |
CW-Tagesmotto: "Darf's a bisserl Meer sein?" mit Alexander Herrmann



Marie Grüner

Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

- 1 Seeteufelfilet ohne Haut à 100 g
- 1 Knurrhahnfilet ohne Haut à 100 g
- 1 Doradenfilet ohne Haut à 100 g
- 10 TK-Miesmuscheln
- 1 Staude Sellerie
- 1 Karotte
- ½ Knolle Fenchel
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Orange
- 300 ml Fischfond
- 180 ml trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 TL Tomatenmark
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Brot:

- 250 g Mehl
- 40 g getrocknete Tomaten in Öl
- ½ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 20 ml Olivenöl
- 1 TL feines Salz

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Orange waschen, trocknen und die Schale von der Orange abreiben. Thymian und Rosmarin abrausen und trocken wedeln.

Sellerie, Karotte und Fenchel waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl glasig darin andünsten. Tomatenmark, Sellerie, Fenchel und Orangenschale dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Thymian, Rosmarin und Lorbeer dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen und kräftig salzen und pfeffern.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Die angetauten Muscheln abwaschen und sortieren.

Den Suppentopf vom Herd nehmen und den Fisch sowie die Muscheln etwa 4 Minuten darin pochieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer, Thymian und Rosmarin entfernen und die geschlossenen Muscheln aussortieren.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Hefe, Rosmarin, Thymian, Zucker, Öl und Salz miteinander verrühren. Getrocknete Tomaten klein hacken und zur Masse geben. 150 ml Wasser dazugeben, sodass ein kompakter Teig entsteht. Den Teig kurz ruhen lassen.

Aus dem Teig kleine, dünne Baguettebrötchen formen. Die Oberfläche einritzen und im vorgeheiztem Ofen etwa 25 Minuten goldgelb backen.

Für die Rouille:

200 ml Olivenöl
1 EL Pankobrösel
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
2 Knoblauchzehen
1 TL Tomatenmark
1 TL Safranfäden
2 Eier, davon das Eigelb
2 EL Fischfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Safranfäden und Brösel in einer Schüssel mit dem Fischfond aufquellen lassen. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Eier trennen. Brösel, Safran, Knoblauch, Tomatenmark und Fond miteinander vermengen und mit einem Stabmixer zerkleinern. Nach und nach Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bouillabaisse mit Rouille und mediterranem Brot auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriela Salzmann

Konfiertes Kabeljau und konfierte Tomate mit Burrata-Espuma, Balsamico-Himbeeren und Schwarzbrot-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet ohne Haut à 250 g
500 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in zwei Medaillons teilen. Die Kabeljaufilets in eine Auflaufform legen und mit Salz bestreuen. Olivenöl auf 60 Grad erwärmen, den Fisch einlegen und die Form mit Alufolie straff verschließen. Den Fisch im vorgeheizten Ofen für etwa 10 Minuten garen.

Für die Tomaten:

1 Ochsenchwanztomate
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomatenscheiben, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und 2 Scheiben der Zitrone in einem Topf mit dem Olivenöl auf 70 Grad erhitzen und etwa 5 Minuten schmoren lassen. Die Tomatenscheiben aus dem Sud nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Espuma:

180 g Burrata
1 Blatt Gelatine
50 g Sahne
50 ml Gemüsefond
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Burrata mit Gemüsefond, Sahne und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gelatine in Wasser einweichen, in 50 ml warmem Wasser auflösen und zu der Burrata-Masse geben. Die cremige Masse in eine Espumafflasche füllen und in den Kühlschrank geben.

Für die Balsamico-Himbeeren:

10 Himbeeren
50 ml süßer Balsamico
50 ml Himbeer-Dicksaft
1 Blatt Gelatine
2 TL Agar-Agar
1 Zweig Basilikum

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Den Balsamico mit Himbeersaft mischen, in einem Topf erwärmen und das Agar-Agar unterrühren. Die Gelatine in Wasser einweichen, zur Balsamico-Mischung zugeben und darin auflösen. Den Topf zum Abkühlen in Eiswasser stellen. Die Himbeeren mit etwas Gelee füllen und mit gehackten Basilikumblättern garnieren.

Für die Schwarzbrotchips:

¼ Schwarzbrot
10 ml Olivenöl

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Brot in ganz dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten knusprig backen.

Den konfierten Kabeljau mit Burrata-Espuma, Schmortomate, Balsamico-Himbeeren und Schwarzbrot-Chips auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Hintereck

Pinkfarbene Garnelen-Ravioli mit Safran-Schaum und glasiertem Wurzelgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Mehl
100 g Hartweizengrieß
1 Zitrone, davon der Abrieb
90 ml Rote-Bete-Saft
1 Eigelb
2 EL Olivenöl
½ TL feines Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl, Grieß, Saft, Öl, Salz und Eigelb mit einem Handrührgerät mit Knethaken verkneten. Den Teig nochmals von Hand nachkneten, plattgedrückt in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

Den Teig mit einer Nudelteigmaschine verarbeiten und zu dünnen Platten auswallen.

Für die Füllung:

12 Garnelen
150 g Mascarpone
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon der Abrieb
1 Limette, davon der Saft
3 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen von der Schale befreien, längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trockentupfen. Die Garnelen mittelfein hacken, in eine flache Form füllen und im Eisfach kurz angefroren lassen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit einem Sieb kurz in siedendem Wasser blanchieren. Mit der Moulinette die Garnelen und den Knoblauch pürieren. Mascarpone, etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer zur Garnelenmasse geben und nochmals kurz pürieren.

Je 1 TL der Garnelenfarce auf die Teigbahnen geben, die Ränder mit Wasser einstreichen und mit einer zweiten Teigbahn belegt zu Ravioli formen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 2 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne Butter mit Rosmarin, Thymian und etwas Zitronenabrieb aufschäumen lassen und die Ravioli durch die Aromabutter schwenken.

Für das Gemüse:

1 Knolle Rote Bete
1 Karotte
1 Pastinake
1 Zitrone, davon der Saft
1 Prise brauner Zucker
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte, Pastinake und Rote-Bete schälen, putzen und in Streifen schneiden. Die Pastinake in Zitronenwasser einlegen, um braune Stellen zu vermeiden. Zwei Pfannen mit Rapsöl erhitzen. Die Rote Bete zuerst rösch anbraten. Karotte und Pastinake in der anderen Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotte mit etwas Zucker karamellisieren.

Für den Safranschaum: Die Safranfäden in einem kleinen Topf mit dem Wermut kurz aufkochen. Milch, Sahne und Lecithin hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

100 ml trockener Wermut
200 ml Milch
200 g Sahne
8 Safranfäden
1 Msp. Lecithin
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Eine Pfanne aufsetzen, die Garnelen von der Schale befreien, längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen, trockentupfen und in Rapsöl scharf anbraten. Die Ravioli und das Wurzelgemüse mit dem Schaum auf einem flachen Teller anrichten, die gebratene Garnele anlegen und die Petersilie verteilen.

2 Riesengarnelen
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Rapsöl

Die pinkfarbenen Garnelen-Ravioli mit Safran-Schaum und glasiertem Wurzelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Jessica Jungmann

Backfisch im Bierteig mit Remoulade und Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Backfisch:

2 Zanderfilets à 200 g ohne Haut
125 g Mehl
125 g Bier
2 Eier
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit Bier und Mehl verquirlen und 10 Minuten zur Seite stellen. Die weiche Butter unterrühren und mit Salz würzen. Das Eiweiß steif aufschlagen und unter die Masse heben.

Die Fischfilets waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets durch den Bierteig ziehen und damit ummanteln.

Den Backfisch etwa 5 Minuten kross und goldgelb in der Fritteuse ausbacken.

Für den Kartoffelsalat:

300 g Kartoffeln
½ Zwiebel
½ Apfel
20 g Butter
1 TL Mehl
60 ml Gemüsefond
40 g Speck
1 TL Kümmel
2 Essiggurken
2 TL Gurkenwasser
3 TL Apfelessig
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser und Kümmel ca. 17 Minuten garkochen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. In etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Essiggurken fein hacken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und mit den Gurken zum Kartoffelsalat geben.

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und den Speck darin kross anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben und umrühren. Mit Gemüsefond ablöschen. Sauce mit Essig, Gurkenwasser, Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Kartoffeln heben.

Für die Remoulade:

1 Ei, davon das Eigelb
½ TL Senf
1 Gewürzgurke
125 ml neutrales Pflanzenöl
1 EL Weißweinessig
¼ TL Zucker
½ Schalotte
1 TL Kapern
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Eigelb mit dem Senf gut verrühren. Ganz langsam unter ständigem Schlagen das Öl einfließen lassen bis eine homogene, dickflüssige Masse entsteht. Den Essig langsam unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotte, Gewürzgurken, Kapern und die Kräuter fein schneiden und unter die Mayonnaise geben.

Den Backfisch im Bierteig mit Remoulade und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Erna Henzler

Rotbarschloin en papillote mit Bärlauch-Pesto, Cocktailtomaten, Romanesco und Bärlauch-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarschloins mit Haut à 100 g
1 Karotte
½ Stange Lauch
¼ Knolle Sellerie
½ Zucchini
½ Knoblauchzehe
1 Thymianzweig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite etwa 1 Minute anbraten.

Die Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Den Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und fein raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abrausen, trockenwedeln und mit Salz und Pfeffer unter das Gemüse heben. Mit etwas Olivenöl marinieren.

Das Gemüse auf Pergamentpapier verteilen, den Fisch darauf legen, das Papier verschließen und etwa 15 Minuten im Ofen garen.

Für das Pesto:

100 g Bärlauch
25 g Parmesan
50 ml Olivenöl
grobes Meersalz, zum Würzen

Den Bärlauch abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Den Bärlauch mit Olivenöl und etwas Salz in einem Mixbecher mit einem Stabmixer cremig aufmixen.

Den Parmesan fein hobeln und untermixen.

Für den Risotto:

70 g Risotto-Reis
1 Schalotte
15 g Parmesan
350 ml trockener Weißwein
150 ml Geflügelfond
20 g Butter
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin glasig dünsten. Reis dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und wenige Minuten aufkochen lassen. Geflügelfond nach und nach angießen und dabei regelmäßig umrühren.

Einen Esslöffel vom Bärlauch-Pesto mit einem Thymianzweig zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Risotto mit kalter Butter und Parmesanraspeln abbinden.

Für die Garnitur:

½ Romanesco
6 Cocktailtomaten mit Rispe
½ Zucchini
Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Romanesco waschen, trocknen und in kleine Röschen teilen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen und abseihen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Romanesco dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini waschen, trocknen und in ½ cm dicken Scheiben und in einer weiteren Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cocktailtomaten mit Rispe einschneiden, in einer Pfanne mit reichlich Öl salzen und pfeffern.

Das Rotbarschloin mit dem Pesto beträufeln, und mit Bärlauch-Risotto, Cocktailtomaten und Romanesco auf Tellern anrichten und garnieren.



Linda Koch

Gebratene Jakobsmuschel mit Zitronenthymian-Butter, Sesam-Kohlrabi und Belugalinsen

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen:

100 g Belugalinsen
4 EL Butter
1 Schalotte
1 Lorbeerblatt
1 EL getrockneter Thymian
100 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Schalotte und Belugalinsen mit anschwitzen und den Fond aufgießen. Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen mit der übrigen Butter sämig abbinden.

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln
4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und die Muscheln von beiden Seiten etwa 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Butter:

½ Bund Zitronenthymian
½ TL Kurkuma
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Butter mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen. Gehackten Zitronenthymian und Kurkuma unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi
1 EL Sesam
1 TL Zucker
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabiwürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser und etwas Zucker ca. 10 Minuten gar kochen. Den Kohlrabi abgießen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anrösten und Sesam hinzufügen. Die Kohlrabiwürfel daran anschwanken und mit Salz würzen.

Die gebratene Jakobsmuschel mit Zitronenthymian-Butter, Sesam-Kohlrabi und Belugalinsen auf Tellern anrichten und servieren.