

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Februar 2022** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Tanja Westerwinter

Ceviche vom Saibling mit Orangen-Vinaigrette, Fenchel, Orangen und Balsamico-Schalotten

Zutaten für zwei Personen

Für die Balsamico-Schalotten:

2 Schalotten
 150 ml dunklen Aceto Balsamico
 150 ml trockenen Rotwein
 1 Zweig Thymian
 2 EL braunen Zucker
 Olivenöl, zum Braten

Die Schalotten abziehen und halbieren. Mit Olivenöl in einer Pfanne auf der Schnittseite scharf anbraten. Mit Balsamico und Rotwein ablöschen, dann Zucker und Thymian mit in den Sud geben. Alles ca. 20 Minuten reduzieren lassen. Anschließend Schalotten in feine Streifen schneiden.

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün
 Salz, aus der Mühle

Fenchelknolle waschen, Grün abtrennen und beiseitelegen. Fenchel in feine Streifen schneiden und mit Salz würzen. 20 Minuten ziehen lassen und ausgetretenes Wasser danach abschütten.

Für den Saibling:

2 Filets vom Saibling ohne Haut à 100 g

Saiblingsfilet schräg in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller drapieren.



**PROFI
TIPP**

Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. Der WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Kreislaufanlagen in Europa oder aus Durchflussanlagen in Island stammen.

Für die Orangen-Vinaigrette:

1 Orange
 1 Bergamotte
 1-2 TL Agavendicksaft
 3 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Orange und Bergamotte waschen, halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit Rapsöl und Agavendicksaft zu einem Dressing vermischen. Mit Salz abschmecken.

Für die Orangenfilets:

1 Orange

Orange waschen, schälen und Filets herausschneiden.

Den Fenchel und Orange auf dem Saibling verteilen und alles mit Orangen-Vinaigrette überziehen. Balsamico-Schalotten rundherum geben, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



Tatjana Zöh

Champignonsuppe mit selbstgebackenen Blauschimmelkäse-Crostini und Apfel-Walnuss-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignonsuppe:

200 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Bund frischer Thymian
125 ml Sahne
400 ml Gemüsefond
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Champignons putzen, Stiele entfernen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Champignons hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein würfeln, zu den Champignons geben. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Einen Teil des Thymians zum Garnieren zurückhalten. Champignons mit Gemüsefond ablöschen, Thymian hinzufügen und mit Salz würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern.

Für die Crostini:

150 g Weizenmehl
50 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 Knoblauchzehe, zum Einreiben
2 TL getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1 TL Salz

Weizen- und Dinkelmehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Thymian vermengen und durch Zugabe von 100 ml Wasser und Olivenöl zu einem Teig kneten. Teig in kleine Brötchen unterteilen und auf einem Backblech für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Danach aus dem Ofen holen, jeweils in zwei Hälften aufschneiden und in einer Pfanne rösten. Den Ofen anlassen. Knoblauch abziehen und in zwei Hälften zerteilen. Sobald die Crostini kross sind, die Knoblauchzehe auf den Belagflächen verreiben.

Für den Crostini-Belag:

5 braune Champignons
100 g Blauschimmelkäse
Butter, zum Braten

Champignons putzen und die Stiele entfernen. In einer Pfanne mit Butter scharf anbraten. Die Champignons aus der Pfanne holen und direkt auf die Crostini legen. Blauschimmelkäse darüber streuen und Crostini im Ofen gratinieren.

Für den Apfel-Walnuss-Salat:

1 Apfel
1 Zitrone
25 g Walnüsse
3 Zweige krause Petersilie

Apfel waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und ziehen lassen.

Zum Anrichten die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit Thymian garnieren. Das Crostini mit dem Apfel-Walnuss-Salat auf einem weiteren kleinen Teller anrichten, daneben stellen und servieren.



Denis Küper

Thailändischer Vorspeisenteller mit lauwarmem Fleischsalat, Fischfrikadelle mit Gurkenrelish und Sommerrolle

Zutaten für zwei Personen

Für den Fleischsalat:

150 g Schweinerücken
80 g frischer Spinat
2 Frühlingzwiebeln
2 cm Galgant
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Limetten
50 ml Gemüsefond
4 EL Fischsauce
2 EL Jasmin
2 Stangen Zitronengras
15 Minzblätter
6 frische Kaffir-Limettenblätter
2 Zweige Koriander
10 Thai-Basilikumblätter
1 TL brauner Zucker
Chiliflocken, nach Belieben
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Den Galgant schälen und klein würfeln. Jasmin waschen und zusammen mit Galgant in einer Pfanne mit Öl anrösten. Beides darf Farbe annehmen, sollte aber nicht schwarz werden. Den gerösteten Reis in einem Mörser etwas zerkleinern und beiseitestellen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schweinerücken waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Fleisch mit Knoblauch in einem kleinen Topf mit Öl scharf anbraten. Nach Belieben Gemüsefond angießen damit das Fleisch nicht trocken wird. Die Zwiebel abziehen, die Frühlingzwiebeln waschen und beides fein hacken. Das untere Drittel vom Zitronengras fein schneiden. Minzblätter, Kaffir-Limettenblätter, Thai-Basilikum und Koriander waschen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alle Kräuter, bis auf den Koriander, und die Zwiebeln in einer Schüssel vermengen. Kurz vorm Servieren das noch lauwarme Fleisch und einen Teelöffel von dem Reiscrunch dazugeben und miteinander verrühren. Den Koriander nach Belieben dazu geben. Limetten waschen, halbieren und auspressen. Fischsauce und Limettensaft in einer Schale vermengen und den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Je nach gewünschtem Schärfegrad Chiliflocken dazugeben. Auf einem Teller Spinat als Salatbett drapieren, den Salat darauf anrichten.

Für die Fischfrikadelle:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut
50 g frische Schlangenbohnen
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 rote Chilischote
1 Limette
1 Ei
4 Kaffir-Limettenblätter
1 EL Fischsauce
1 TL Speisestärke
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Neutrales Öl, zum Frittieren

Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und beides kleinschneiden. Alles zusammen in einem Mörser zu einer leichten Paste zerreiben. Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und fein hacken. Bohnen und Kaffir-Limettenblätter waschen und hacken. Limette waschen und abreiben. Alle Zutaten mit der Paste, Zucker, Speisestärke, Fischsauce und Limettenabrieb in einer Schüssel miteinander vermengen, sodass eine leicht klebrige Masse entsteht. Mit Salz würzen und für einige Minuten kaltstellen. Erkalte Masse zu kleinen Frikadellen formen und in heißem Öl für ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



**PROFI
TIPP**

Um den **Kabeljau** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: Nordostatlantik FAO 27 - Nordostarktis und pazifischer Kabeljau: FAO 67 Nordostpazifik. Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen.

Für das Gurkenrelish: Weißweinessig, Zucker und eine Prise Salz in einem Topf erhitzen und reduzieren lassen bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Gurke waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und in dünne Scheibe schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in dünne Ringe schneiden. Sud vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Gurke sowie Schalotte dazugeben. Je nach gewünschtem Schärfegrad Chilischote unterrühren.

Für die Sommerrolle: Miso-Paste in der Milch auflösen und danach zusammen mit Eiern in einer Schüssel verquirlen. Sojasauce und Sriracha hinzufügen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und zwei Omelettes mit etwas Öl darin bei mittlerer Hitze ausbacken. Gurken und Möhre waschen. Mit einem Sparschäler die Möhre schälen. Von der Gurke und Möhre, jeweils 3 Tranchen abhobeln. Frühlingszwiebel waschen, Enden entfernen und in dünne, lange Streifen á 6 cm schneiden. Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter grob hacken. Mango waschen, schälen und mit dem Messer 2-3 dünne Scheiben abschneiden. Reispapier für 10 Sekunden in warmes Wasser legen. Zum Füllen der Sommerrolle das Reispapier aus dem Wasser nehmen, auf ein Brett legen, das Omelette zu einem Rechteck schneiden und mittig auf dem Papier platzieren. Nun im unteren Drittel Gemüse, Mango und Thai-Basilikum legen. Die Seiten einklappen und dann die Rolle fest einrollen.

2 runde Reispapiere
1 Möhre
1 Gurke
1 Mango
2 Frühlingszwiebeln
2 Eier
3 EL Milch
1 TL Miso-Paste
1 TL Sriracha
1 TL Sojasauce
1 Zweig Thai-Basilikum
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Um den Vorspeisencharakter zu unterstreichen, alle Gerichte auf einem großen Teller gemeinsam anrichten und servieren.



Eva Grünenthal

Lauchsuppe mit karamellisierter Birne und Ziegenkäse im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für die Lauchsuppe:

400 g Lauch
1 Knoblauchzehe
250 g Crème fraîche
Butter, zum Braten
500 ml Gemüsefond
40 ml Weißwein
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schaumig werden lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und zur Butter hinzugeben. Lauch waschen, äußere Blätter entfernen und in Ringe schneiden. Ebenfalls in den Topf geben und für 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann Gemüsefond zugeben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Suppe vom Herd nehmen, Crème fraîche einrühren und mit einem Stabmixer pürieren bis eine feine Suppe entsteht. Zusätzlich die Suppe durch ein Sieb passieren um störende Fäden vom Lauch zu vermeiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Birne:

1 Birne
25 g Butter
2 EL braunen Zucker

Birne waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Birne hineingeben. Mit Zucker bestreuen und warten bis der Zucker karamellisiert. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Für den Ziegenkäse im Speckmantel:

100 g Ziegenfrischkäse-Rolle
4 Scheiben Frühstücksspeck

Ziegenfrischkäse in 4 Portionen teilen und jeweils eine Portion auf eine Scheibe Frühstücksspeck legen. Scheiben zu kleinen Päckchen wickeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend jeweils 2 Päckchen und die Birne auf einen Holzspieß aufspießen. Beiseitestellen.

Die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit der karamellisierten Birne, sowie dem Ziegenkäse im Speckmantel garnieren und servieren.



Tobias Zenger

Lachsfilet mit Mango-Avocado-Salsa, Ingwer-Crème-fraîche, Tomaten-Rucola-Salat und tomatisiertem Korallen-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 150g, mit Haut
1 Zitrone
1 Zweig Dill
2-3 EL Sojasauce
1-3 EL Mehl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lachsfilet nur auf der Hautseite salzen und anschließend mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei geringer Hitze das Lachsfilet anbraten. Nach 8-10 Minuten Sojasauce angießen und die Sauce immer wieder mit einem Löffel aus der Pfanne über den Fisch geben. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zitrone waschen, eine Hälfte abreiben und den Rest in Scheiben schneiden. Abrieb über den Lachs geben. Dill abbrausen und trockenwedeln.



PROFITIPP

Die meisten Teilbestände der europäischen **Lachspopulation** sind voll befischt oder überfischt und werden weiterhin zu stark genutzt. Der Gesamtzustand ist kritisch. Laut WWF können Sie auf MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: Nordostpazifik FAO 67: Alaska oder Nordostpazifik FAO 67: Kanada.

Für die Mango-Avocado-Salsa:

1 Mango
1 Avocado
1 Tomate
1 Schalotte
1 Chilischote
1 Limette
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango, Avocado und Tomate schälen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken und für 15-20 Minuten ziehen lassen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

10 Cherrytomaten
1 Bund Rucola
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL dunkeler Balsamicoessig
1 EL Weißweinessig
2 Zweige glatte Petersilie
1 kleiner Bund Schnittlauch
1-4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola und die Cherrytomaten waschen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und die Hälfte reiben. Aus dem Weißweinessig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in das Dressing geben. Cherrytomaten halbieren, und auch in das Dressing geben. Sobald der Fisch gar ist, den Rucola untermischen.

Für die Ingwer-Crème-fraîche: Ingwer schälen und mit einer Reibe zerreiben. Mit Crème fraîche vermengen und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten einen Tupfer Crème fraîche auf den Fisch geben, Zitronenscheibe und Dill anlegen.

2 cm Ingwer
2 EL Crème fraîche
Salz, aus der Mühle

Für den Korallen-Chip: Tomatenmark in einer Pfanne kurz etwas anrösten. Rapsöl, 140 ml Wasser, Mehl und Tomatenmark mit einem Stabmixer in einem Messbecher mixen. Den entstandenen Teig portionsweise in eine heiße Pfanne geben und den Chip ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Belieben leicht salzen.

20 g Mehl
1 EL Tomatenmark
100 g Rapsöl

Das Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.