

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. März 2022 ▪  
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Nicole Knorr

**Mangosalat mit geblämmtem Teriyaki-Kabeljau und Avocado-Sesam-Creme**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Mangosalat:**

- ½ reife, aber nicht zu weiche Mango
- 1 weißer, länglicher Rettich
- ½ Frühlingszwiebel
- 1,5-2 g rote Peperoni
- 1 Limette
- 1 EL Traubenkernöl
- 2-3 Zweige Koriander
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Stückchen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und den weißen Teil in feine Ringe schneiden. Peperoni der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebel, Peperoni und Koriander mit der Mango in eine Schüssel geben und vermischen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und –abrieb sowie Traubenkernöl mit in die Schüssel geben und alles mit Zucker und Salz abschmecken.

Rettich schälen, dann mit dem Schäler einen langen Streifen Rettich an einem Stück abziehen. Anrichtering mit Rettichstreifen auslegen und den Mangosalat einfüllen.

**Für den Teriyaki-Kabeljau:**

- 100 g Kabeljaufilet, ohne Haut und Gräten
- 5 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- ca. 90 ml Sake
- 100-150 ml Sojasauce, Salz reduziert
- 1 TL Sweet Chili Sauce
- 1-2 EL Mirin
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- ¼ TL Chiliflocken
- 2 EL Rohrzucker
- 1 TL neutrales Öl

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer, Knoblauch und Chiliflocken mit Sake aufkochen. Mit Sojasauce ablöschen und Zitronensaft, Sweet Chili Sauce, Mirin, Sesamöl und Rohrzucker hinzufügen. Die Sauce ca. 10 Minuten einreduzieren lassen. Nach kurzer Abkühlzeit das Kabeljaufilet am Stück in die Sauce legen und einziehen lassen.

Das marinierte Kabeljaufilet in dünne Scheiben schneiden und ggf. noch einmal mit etwas Marinade bestreichen. Neutrales Öl in eine Pfanne geben und die Kabeljaufilets in der Pfanne abflämmen.



Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Januar 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)
-

**Für die Avocado-Sesam-Creme:** Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines  
2 reife Avocados Esslöffels herauslösen. 0,5 Avocado für die Dekoration beiseitelegen.  
¼ Knoblauchzehe Knoblauch abziehen und pressen. Limette unter heißem Wasser  
1 Limette abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.  
0,5-1 EL Tahini Knoblauch mit Chiliflocken, Limettensaft und -abrieb vermischen.  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel Knoblauch-Chili-Limetten-Mischung sowie Tahini, Kreuzkümmel, Zucker,  
¼ TL Chiliflocken Fleur de Sel und Pfeffer unter die Avocado mischen. Alles mit dem  
1 Prise Zucker Pürierstab fein pürieren. Dann die Creme durch ein feines Sieb streichen  
Fleur de Sel, zum Würzen und in den Sahnesyphon füllen, alternativ als Nockel auf dem Teller  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle anrichten.

**Für die Garnitur:** Shiso-Kresse als Garnitur verwenden.  
1 Beet Rote Shiso-Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lydia Janko

## Cappuccino von der Pastinake mit lila Kartoffelchips und Blätterteig-Bacon-Stange

Zutaten für zwei Personen

### Für die Suppe:

150 g Pastinake  
1 große mehlig kochende Kartoffel  
1 Schalotte  
1 Orange  
5 g Butter  
125 ml Sahne  
125 ml Gemüsefond  
ca. 6 cl Weißwein  
¼ TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen, fein schneiden und in Butter glasig dünsten.

Pastinake und Kartoffel schälen und klein schneiden. Pastinake und Kartoffel zur Butter geben, kurz schwenken und dann mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und Suppe mit etwas Orangenabrieb abschmecken. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und mit dem Stabmixer schaumig mixen.

### Für die Chips:

1 lila Kartoffel  
Mehl, zum Mehlieren  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Kartoffel waschen und in schmale Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben wässern, bis das Wasser klar ist. Mit Küchenpapier trockentupfen, dann mehlieren und in der Fritteuse knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

### Für die Blätterteig-Bacon-Stange:

1 Packung Blätterteig  
6 Streifen Bacon  
1 Ei

Blätterteig auf einem Backpapier ausrollen und in Streifen schneiden. Streifen mit Bacon belegen und zu Spiralen formen. Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Blätterteigstangen mit Eigelb bestreichen und schließlich ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kamilla Kowalewski**

## **Lachstatar mit Limettencreme und selbstgebackenem Röstzwiebel-Baguette**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tatar:**

150 g Lachsfilet, ohne Haut  
150 g Räucherlachs

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet sowie den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und kühl stellen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Januar 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

### **Für das Honig-Limetten-Dressing:**

1 Limette  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
2 EL flüssiger Honig  
2 Zweige Minze  
6 Zweige Koriander  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Minzblätter abzupfen und hacken. Koriander mitsamt den Stielen grob hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein würfeln.

Limette unter heißem Wasser abspülen und 1 Esslöffel Schale abreiben.

Dann Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Honig, Chili, Minze, Koriander und Olivenöl verrühren. Dressing mit dem Tatar vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Limettencreme:**

150 g Crème fraîche  
1 Limette  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche mit Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für das Baguette:**

2 EL Röstzwiebeln  
150 ml Milch  
175 g Mehl  
½ Packung Backpulver  
½ TL getrockneter Oregano  
20 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Röstzwiebeln, Milch, Mehl, Backpulver, Oregano, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ein Baguette formen und im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten backen.

### **Für die Garnitur:**

1 Frühlingszwiebel  
2 EL geröstete ungesalzene Erdnüsse

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Erdnüsse hacken. Tatar mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren.

Das Lachstatar und die Limettencreme schichtweise auf dem Teller anrichten und servieren.



Carla Weissbacher

## Bayerische Fischsuppe mit Rouille und geröstetem Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fischsuppe:

- 8 Bayerische Riesengarnelen, mit Schale
- 1 Karotte
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Lauch
- ½ Fenchel
- 100 g Cocktailtomaten
- 50 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 500 ml Fischfond
- 500 ml Geflügelfond
- 50 ml franz. Wermut
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Hummerpaste
- 7 Zweige glatte Petersilie
- 1 Döschen Safran à 0,2 g
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Aniskörner
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Garnelen schälen, hierbei die Schalen nicht entsorgen und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen längs halbieren und zusammen mit Schalen waschen und alles trockentupfen. Dann Garnelen für die Einlage beiseitelegen.

Sellerie, Karotte, Fenchel und Lauch putzen bzw. schälen und waschen. Gemüse in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Einen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl und die Garnelenschalen darin leicht anrösten. Sellerie, Karotte, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Petersilie hinzufügen und alles bei milder Hitze andünsten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen. Dann Fisch- und Geflügelfond angießen. Pfefferkörner, Senfkörner, Fenchelsamen, Aniskörner, Hummerpaste und Salz hinzufügen. Cocktailtomaten waschen und 2/3 der Tomaten dazugeben. Alles etwa 20 Minuten ziehen lassen. Danach den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Safran und Zitronensaft unter den Sud rühren und mit Chili würzen.

### Für die Einlage:

- 2 Saiblingsfilets à 100 g, ohne Haut und Gräten
- 2 Zanderfilets à 100 g, ohne Haut und Gräten
- 2 Lachsforellenfilets à 100 g, ohne Haut und Gräten
- 8 küchenfertige Bayerische Riesengarnelen, von oben
- 25 g Fenchel
- 25 g Knollensellerie
- 25 g Karotte
- 1 Zitrone
- 10 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel, Sellerie und Karotte putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Saiblingsfilets, Zanderfilets und Lachsforellenfilets sowie die Garnelen mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Die Fischsuppe (s.o.) erhitzen und die Saiblingsfilets, Zanderfilets sowie die Garnelen darin glasig ziehen lassen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Lachsforellenfilets darin halbgar braten. Das Gemüse in derselben Pfanne temperieren. Vor dem Servieren alles in die Suppe als Einlage geben.



Laut WWF ist der **Saibling** (Seesaibling, Bachsaibling) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Januar 2022):

- 1. Wahl: BIO oder ASC label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Januar 2022):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland), (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen).

Laut WWF sind **Forellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Januar 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)

**Für die Rouille:**

1 vorwiegend festkochende Kartoffel  
1 Ei  
1-2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
0,1 g Safran  
ca. 200 ml neutrales Pflanzenöl  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Chilischote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, grob hacken. Kartoffel schälen und klein schneiden. Kartoffel mit Knoblauch, Chili und Safran in Fischfond weich garen. Anschließend abseihen und in einen Messbecher geben. Auskühlen lassen, dann fein mixen.

Ei in einen zweiten Messbecher geben, salzen und mit einem Pürierstab mixen. Nun langsam das Pflanzenöl angießen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dann Olivenöl untermixen.

Abgekühlte Kartoffelmasse mit Mayonnaise vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Um eine geronnene Mayonnaise zu retten, können Sie ein Vollei separat mixen und die geronnene Mayonnaise dann langsam unter das Ei mixen, bis eine homogene und cremige Konsistenz entsteht.

**Für das Knoblauchbrot:**

2 Scheiben Baguette  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Brotscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl, angedrücktem Knoblauch und Thymian knusprig rösten. Anschließend abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Manu Wisbeck**

## **Ragout fin im selbstgebackenen Brotkörnchen und Salat mit Zwiebel-Crème-fraîche**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ragout fin:**

2 ausgelöste Hähnchenkeulen  
 1 Bund Suppengrün  
 3-4 Champignons  
 1 Zitrone  
 1,5 EL Butter  
 10-20 ml kalte Sahne  
 1-2 EL Worcestersauce  
 1 TL Vadouvan-Gewürz  
 2 TL Pilzpulver  
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
 2 Lorbeerblätter  
 4 Pimentkörner  
 5-6 schwarze Pfefferkörner  
 1 EL Mehl  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Suppengrün putzen und abspülen. Ausgelöste Hähnchenkeulen mit Suppengrün in einen Topf geben. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Pimentkörner und Vadouvan-Gewürz zufügen und mit ca. 500 ml Wasser aufgießen. Alles zum Kochen bringen, auf mittlere Flamme stellen und das Fleisch garen. Dann den Geflügelsud abseihen und auffangen. Champignons putzen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Butter in einem Topf erhitzen, bis fast eine Nussbutter entsteht, dann Mehl hinzugeben und mit etwas kalter Sahne und dem zuvor hergestellten Geflügelsud ablöschen. Mit Zitronensaft, Worcestersauce und Pilzpulver würzen. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und die Pilze dazugeben und alles noch mal aufkochen lassen.

### **Für das Brot:**

400 g Weizenmehl, Type 550 + Mehl für die Arbeitsfläche  
 100 g Hartweizengrieß  
 1 Päckchen Backpulver  
 25 ml Olivenöl  
 2 TL Salz

Weizenmehl, Hartweizengrieß, Backpulver, Olivenöl, Salz und 100 ml Wasser miteinander verkneten und 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig dünn ausrollen und kreisförmig ausstechen. Auflaufförmchen verkehrt herum auf die Arbeitsfläche stellen, von außen mit Alufolie einpacken, mit Backtrennspray besprühen und den Teig drüberlegen. 15 Minuten backen, dann kurz aus dem Ofen nehmen, die Auflaufförmchen mitsamt der Alufolie entfernen und die Brotkörnchen weitere 10 Minuten backen.

### **Für die Fertigstellung:**

2 Scheiben Schnittkäse

Ragout in Brotkörnchen füllen, mit Käse belegen und diesen kurz vor dem Servieren mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen.

### **Für die Zwiebel-Crème-fraîche:**

2-3 Zwiebeln  
 1-2 EL Crème fraîche  
 Butter, zum Braten  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL weißer Balsamicoessig  
 1 TL Pilzpulver  
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter langsam in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten schmelzen lassen. Eine kleine Flamme ist wichtig, dadurch werden die Zwiebeln schön weich geschmort und etwas süßlich und leicht karamellig im Geschmack. Mit Sojasauce und Balsamicoessig ablöschen. Dann mit Piment d'Espelette, Pilzpulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine kleine Schüssel geben und 1 Crème fraîche unterrühren.

**Für den Salat:** Blätter vom Kopfsalat lösen, waschen und trockentupfen. Zwei Blätter als Schale zum Anrichten beiseitelegen. Ein Salatblatt sowie Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden. Dann mit der Zwiebel-Crème-fraîche vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen über den Salat streuen. Alles mit Olivenöl beträufeln.

**Für die Garnitur:** Ragout fin mit Worcestersauce beträufeln.  
1 TL Worcestersauce

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.