

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. März 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Alexander Fritz

Kabeljau im Kräuterbierteig mit rahmigem Gurkensalat und Remoulade

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau im Kräuterbierteig:

300 g küchenfertiges Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 Zitrone
 2 Eier
 120 ml Bier
 1 EL scharfer Senf
 125 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 1 Zweig Petersilie
 1 Zweig Kerbel
 1 Zweig Estragon
 1 Zweig Dill
 Mehl, zum mehlieren
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Fisch abwaschen und trockentupfen. Dann in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Fisch mit Senf und Zitronensaft einpinseln. Eier aufschlagen und in einer Schüssel miteinander verquirlen. Danach mit Mehl, Backpulver und Bier zu einem flüssigen Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter jeweils abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Fischwürfel in den gehackten Kräutern wenden, sodass sie von allen Seiten damit bedeckt sind. Anschließend mehlieren und durch den Bierteig ziehen. Im heißen Fett der Fritteuse ca. 2 Minuten knusprig braun ausbacken.



**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 die Remoulade:

1 Zitrone, Saft
 3 Cornichons
 1 Sardelle
 1 TL Kapern
 3 Eier
 ½ TL Senf
 1 EL Essiggurkenwasser
 1 Spritzer Worcestersauce
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 Prise Zucker
 125 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei in einem kleinen Topf mit Wasser hart kochen. Andere Eier aufschlagen und trennen. Eigelbe mit Senf und Essiggurkenwasser in eine kleine Schüssel geben, Eiweiß anderweitig verwenden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und mit in das Gefäß geben. Mit einem Mixer auf niedriger Stufe Zutaten zusammen mixen und währenddessen langsam Öl einfließen lassen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Einen Esslöffel der Mayonnaise beiseitestellen für den Gurkensalat. Sardelle, Kapern und Cornichons klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und auch fein hacken. Das hart gekochte Ei abschrecken, pellen und zerkleinern. Alle Zutaten in die Mayonnaise geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersauce abschmecken.

Für den Rahm-Gurken-Salat:

- 1 Salatgurke
- 1 Zitrone
- 80 g saure Sahne
- 1 EL Mayonnaise (von Remoulade)
- 3 Zweige Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und schälen, dann mit einer Mandoline in feine Scheiben hobeln. In ein Sieb geben, mit Salz würzen und Wasser ziehen lassen. Dann ausdrücken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Mayonnaise, saure Sahne und Zitronensaft mischen und mit Pfeffer, Salz und Dill abschmecken. Anschließend Gurkenscheiben mit der Sauce vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.



Christa Lührmann

Rehnüsschen tonnato mit Preiselbeerkompott und selbstgemachter Walnuss-Stange

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehnüsschen:

- 1 Rehnuss à ca. 300 g
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Orangenpfeffer, zum Würzen
- Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen für das Reh, einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen für die Walnuss-Stangen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Rehnüsschen darin von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Butter dazugeben und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf ein Backofengitter mit einer Fettauffangschale setzen. Im Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist. Dann ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Filet in sehr dünne Scheiben schneiden. Gedünsteten Knoblauch aus der Pfanne beiseitelegen.

Für die Thunfischsauce:

- 100 g Thunfisch, im eigenen Saft
- 1 Sardellenfilet, in Öl
- 1 EL Kapern
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette
- 1 Ei
- 1 EL Saure Sahne
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Holunderblütensirup
- Waldhonig, zum Abschmecken
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 170 ml Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Weißweinessig und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab aufmixen, währenddessen Sonnenblumenöl langsam hinzugeben und so lange mixen bis eine Mayonnaise entsteht. Etwa 2/3 der Mayonnaise anschließend mit Kapern, Sardellenfilet, Thunfisch, saurer Sahne und Knoblauch vom Rehnüsschen fein mixen. Limette waschen, abreiben, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ingwer schälen und fein raspeln. Sauce mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Limettensaft und einem Teil des Abriebs würzen, dann mit Ingwer, Holunderblütensirup und Waldhonig abschmecken. Zweite Hälfte des Limettenabriebs zum Schluss über das Reh geben.

Für das Preiselbeerkompott:

- 100 g TK-Preiselbeeren
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 50 ml Johannisbeersaft
- 2 cl Portwein
- Honig, zum Abschmecken
- 1/2 Vanillestange
- Tonkabohne, zum Reiben
- 30 g weißer Rohrzucker
- 1 Prise Salz

Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze flüssig werden lassen und dann die Preiselbeeren dazu geben. Orange und Zitrone waschen, Orange abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitrone halbieren und auspressen, Saft auffangen. Orangenabrieb, kompletten Orangensaft, Abrieb der Tonkabohne, Salz, Vanillestange und Portwein zu den Preiselbeeren geben. Anschließend etwa einen TL Zitronensaft dazugeben. Alles miteinander verrühren und einkochen lassen. Sollte das Kompott zu dickflüssig sein, Johannisbeersaft nachgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben mit Honig abschmecken.

Für die Walnuss-Stangen:

50 g Walnüsse
 1 EL Saure Sahne
 175 g Dinkelmehl, Type 630 +
 Dinkelmehl, zum Bestäuben
 ½ Würfel Frischhefe
 ½ TL Rübenkraut
 ½ TL Ras el-Hanout
 2 EL Walnussöl
 2 TL Rapsöl
 1 TL Salz

Walnüsse grob hacken. Mehl, gehackte Walnüsse, Hefe, Öl, Salz, Rübenkraut, Ras el Hanout und 125 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verarbeiten und etwa 3-5 Minuten gut kneten. Je nach Feuchtigkeit des Teiges, Mehl hinzugeben. Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben und den Teig darin wälzen, sodass er von allen Seiten bemehlt ist. Kleine Stangen aus dem Teig formen und diese nochmals im Mehl wenden. Anschließend auf ein Backblech geben und bevor sie in den Ofen kommen mit Wasser bespritzen. Zusätzlich ein Schüsselchen mit Wasser zum Backen mit in den Ofen geben. Stangen im Ofen bei 200 Grad 20-25 Minuten knusprig backen.

Für die Garnitur:

100 g Brombeeren
 1 Radieschen
 1 Limette
 6 Kapernäpfel
 1 TL Kapern
 20 g Walnüsse
 ½ TL Ahornsirup
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und mit Ahornsirup karamellisieren lassen. In einer anderen Pfanne Öl erhitzen und jeweils die Kapern und die Kapernäpfel darin frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette waschen und abreiben. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brombeeren waschen.

Für die Dekoration:

Salzflocken, zum Bestreuen
 Piment d´ Espelette, zum Würzen
 Essbare Blüten

Gericht mit Salzflocken und Piment d´Espelette bestreuen und mit essbaren Blüten garnieren.

Die Thunfischsauce auf einen Teller streichen und einen Teil zurückhalten. Das Rehnüsschen darauflegen und mit der restlichen Soße beträufeln. Mit Kapern, Kapernäpfeln, Radieschen und Blüten nach Belieben garnieren. Zum Schluss ein wenig Limettenabrieb, Salzflocken und Piment d´Espelette darüber geben und servieren.



Natália dos Reis Goncalves

Mit Edamame und Gemüse gefüllte Gyoza mit Erdnuss-Dip und Sesam-Sojasauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

75 g Weizenmehl
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

40 ml Wasser erhitzen. Mehl und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Heißes Wasser unter Rühren hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Teig in zwei Teile teilen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig etwa 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen (ca. 8 cm Durchmesser).

Für die Edamame-Füllung:

50 g geschälte Edamame
50 g Spinat
1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Edamame in einem Topf mit siedendem Wasser dämpfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und alles ca. 3-4 Minuten darin anbraten. Spinat dazugeben und so lang auf kleiner Hitze braten, bis der Spinat zusammenfällt. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. In eine Schüssel umfüllen, dabei überschüssiges Wasser vom Spinat ausdrücken. Anschließend Edamame dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, damit eine einheitliche, aber leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüse-Füllung:

50 g Karotte
50 g Pilze
30 g Lauch
50 g Kohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer
½ EL Sesamöl
½ EL Sojasauce
1 TL Reisessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen und klein raspeln. Pilze putzen und fein hacken, genauso wie Lauch und Kohl. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Karotten darin 2-3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann Lauch und Kohl mit etwas Salz hinzugeben und weitere 5-7 Minuten dünsten bis das Gemüse weich und durchgegart ist, bei Bedarf Wasser hinzugeben. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides fein würfeln. Sojasauce, Reisessig, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz dünsten, damit sich die Aromen entfalten können.

Für die Gyoza:

Jeweils einen gehäuften Teelöffel Füllung in die Mitte der Teigkreise platzieren. Ränder mit etwas Wasser befeuchten und die Ränder so zusammendrücken, dass die typische Gyoza Form entsteht. Diesen Vorgang wiederholen bis der Teig aufbraucht ist. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gyoza darin platzieren und 2-3 Minuten braten bis die Böden gut gebräunt sind. Dann etwa 60 ml Wasser eingießen und mit einem Deckel abdecken. 7-8 Minuten lang dämpfen.

Für den Erdnuss-Dip: Knoblauch abziehen und hacken, Ingwer schälen und fein reiben. Limette abwaschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.
30 g cremige Erdnussbutter
1 Limette
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
2 TL Sesamöl
1 TL Sriracha
Erdnussbutter, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl und Sriracha in einen Multizerkleinerer geben und alles miteinander vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen, um den Dip cremiger zu machen.

Für die Sesam-Sojasauce: Sojasauce, Reisessig und Tahini mit Sesamöl vermischen und mit Agavendicksaft verfeinern.
1 TL Tahini
1 EL Sojasauce
2 TL Reisessig
1 EL Sesamöl
2 TL Agavendicksaft

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden.
1 EL schwarzer Sesam
1 Frühlingszwiebel

Die Gyoza auf einem Teller anrichten, mit Sesam und Frühlingszwiebel garnieren und den Erdnuss-Dip, sowie die Sesam-Sojasauce dazu servieren.



Karlheinz Schneider

Miesmuscheln mit Apfelwein und selbstgebackenem Petersilien-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Miesmuscheln in Apfelwein:

600 g Miesmuscheln
 1 Bund Frühlingszwiebel
 4 Knoblauchzehen
 50 g Mascarpone
 300 ml lieblichen Apfelwein
 1 Bund Schnittlauch
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Knoblauch abziehen und ganz lassen. Schnittlauch und Frühlingszwiebeln waschen, trockenwedeln und klein schneiden. Einen großen hohen Topf bei hoher Temperatur erhitzen und Knoblauch, Frühlingszwiebel und $\frac{3}{4}$ vom Schnittlauch in Olivenöl etwa 1 Minute anschwitzen. Dann mit Apfelwein ablöschen und sprudelnd aufkochen lassen. Erst wenn das Wasser kocht, die Muscheln und die Mascarponecreme hinzugeben. Mit zugedecktem Topf 5-7 Minuten kochen und den Topf ab und zu rütteln. Wenn sich alle Muscheln geöffnet haben und weich und saftig aussehen, sind sie fertig. Muscheln aus Sud nehmen und in einen tiefen Teller geben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben wegwerfen. Sud mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Muscheln damit übergießen und mit restlichen Schnittlauch bestreuen.



**PROFI
TIPP**

Sollte die Mascarpone im Sud gerinnen, diesen abschütten und auffangen. Dann nochmals aufpürieren damit wieder eine Emulsion entsteht.



**PROFI
TIPP**

Miesmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesen Gebieten zu beziehen (Stand März 2022):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Leinenkultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IVa)
(Wildfang: Mit der Hand gesammelt)

Für die Petersilien-Brötchen

1 Ei
 125 g Naturjoghurt
 150 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
 1 Prise Meersalz
 Himalaya-Salz, zum Würzen

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit Joghurt und einer Prise Meersalz vermischen. Anschließend Joghurt unterheben und einen Teig anrühren. Teig in kleine Brötchen formen, mit dem Messer einritzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei aufschlagen und trennen. Brötchen mit Eigelb bestreichen und mit groben Himalaya-Salz bestreuen. Anschließend die Brötchen im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Benita Meinen

Mit Riesengarnelen und Crème fraîche gefülltes Bacon-Körbchen mit Tomaten-Avocado-Feldsalat und Käsepfannkuchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Bacon-Körbchen:

- 4 Riesengarnelen
- 8 Scheiben Frühstücksbacon
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 g Crème Fraîche
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Roter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Baconstreifen gekreuzt in eine Muffinform legen, sodass ein Körbchen entsteht, mit einer Tasse beschweren. Dann 15 Minuten im Backofen kross backen. Zitrone waschen, Zesten abreißen und danach halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden für die Garnitur. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte des Schnittlauches für den Pfannkuchen aufheben. Knoblauch abziehen und pressen. Crème Fraîche mit 1 EL Zitronensaft, Zitronenzesten, Olivenöl, Knoblauch, Schnittlauch, Salz und rotem Pfeffer vermengen. Riesengarnele entdarmen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten bis sie gar sind.



Bacon zieht sich beim Garen zusammen, weshalb man ihn in der Form beschweren sollte damit die Körbchen gelingen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2022):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)

Für den Käsepfannkuchen:

- 100 g Weizenmehl
- 150 ml Wasser
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Goudakäse
- Schnittlauch, nach Belieben
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 50 g Butterschmalz

Aus Mehl, Wasser und Eiern durch rühren einen Teig herstellen. Gouda raspeln und den Käse mit in den Teig geben. Knoblauch abziehen und pressen. Schnittlauch und Knoblauch auch in den Teig geben, genauso wie Zucker und Salz. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und den Teig in Pfannekuchenform darin ausbacken.

Für den Feldsalat: Granatapfel halbieren und die Kerne in Wasser aus der Schale holen. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Tomate waschen und achteln, Avocado halbieren, entkernen und ohne Schale in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten vermengen. Als Dressing Olivenöl, Senf, Himbeer-Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer zusammen mischen und über den Salat geben.

- 100 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 1 Pflaumentomate
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Walnüsse
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL Himbeer-Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht anrichten, mit Zitrone garnieren und servieren.