

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. April 2022** ▪
ChampionsWeek ▪ "Sparel" mit Cornelia Poletto



Daniel Schöller

Spargelcremesuppe mit frisch geräuchertem Forellen-Tatar, Spargelspitzen und Wasabi-Kresse-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe und die Spargelspitzen:

500 g dicke Spargelstangen
 1 Zwiebel
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Butter + Butter, zum Braten
 200 ml Sahne
 4 cl franz. Wermut
 100 ml Sake
 Ahornsirup, zum Beträufeln
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel schälen, die Spitzen (etwa 5-10 cm lang), abschneiden und halbieren. Butter in eine Grillpfanne geben, die halbierten Spargelspitzen hinlegen und garen. Mit Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Spargel für die Suppe klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Spargelstangen und Zwiebel in Butter anrösten. Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. Dann Sake angießen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Spargelstangen mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Flüssigkeit in einen kleinen Topf umfüllen und für den Schaum beiseitestellen. Dann die Spargelstangen mit 2 EL Butter und Sahne schaumig pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Forellen-Tatar:

2 küchenfertige Forellenfilets, ohne Haut und Gräten
 2 Radieschen
 1 Zitrone, Abrieb
 2 Scheiben eingelegter Sushi-Ingwer
 1 TL helle Misopaste
 1 EL Ahornsirup
 1 TL grober Dijon-Senf
 Rauchsalz, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen putzen und fein schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Eingelegten Ingwer klein schneiden. Forellenfilets fein schneiden. Forelle, Radieschen, Ingwer, Zitronenabrieb, Misopaste, Ahornsirup, Dijon-Senf, Rauchsalz und Pfeffer zu einem Tatar verarbeiten. Tatar in einem Servierring auf einem Suppenteller mittig anrichten. Mit dem Stiel eines Kochlöffels ein Loch in die Turmmitte drücken und dort später den Wasabi-Kresse-Schaum einfüllen. Tatar vor dem Servieren unter einem Glas mithilfe der Räucherpistole räuchern.



Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

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

Für den Wasabi-Kresse-Schaum:

1 TL Wasabipaste
 2 Beete Gartenkresse
 1 EL kalte Butter
 200 ml Sahne
 1 Msp. Lecithin

Gartenkresse vom Beet schneiden. Kresse, Wasabi, und Sahne zum abgeschöpften Spargelsud (s.o.) geben und erhitzen. Alles fein pürieren und mit kalter Butter und Lecithin schaumig aufschlagen. Schaum in das Loch des Forellen-Tatars füllen.

Für die Garnitur: Gericht mit Forellenkaviar und Kresse garnieren.
1-2 TL Forellenkaviar
1 Beet Gartenkresse

Die gegarten Spargelspitzen aufrecht auf dem Suppenteller, rund um das Tatar, anrichten. Spargelsuppe in ein Kännchen füllen und à Part servieren.



Christa Lührmann

Sous-vide gegarter Spargel in Orangenbutter auf Nudelblatt mit Damwildfilet, sautiertem Bärlauch und Spinat, geschäumter Parmesansauce und Spargel-Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

- 6 Stangen weißer dünner Spargel
- 6 Stangen grüner dünner Spargel
- 1 Orange, Abrieb & Scheiben
- 1 Zitrone, Abrieb
- 80 g Butter
- 20 g Zucker
- Orangenpfeffer, zum Würzen
- Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wasser im Sous-vide-Becken auf 88 Grad vorheizen.

Weißer Spargel schälen und das holzige Ende entfernen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Weißer und grünen Spargel auf die gleiche Länge schneiden, dann getrennt voneinander in einen Vakuumbeutel geben.

Orange und Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Schale von der Orange komplett abreiben, dann Orange in Scheiben schneiden. Von der Zitrone nur ein etwa ¼ TL Schale abreiben. Orangenabrieb, Zitronenabrieb, Butter, Zucker, Salz und Orangenpfeffer vermengen und gleichmäßig zu weißer und grünen Spargel in den Beutel geben. Außerdem Orangenscheiben auf die Beutel verteilen. Mit Hilfe eines Vakuumiergeräts die Luft aus dem Beutel ziehen und verschließen. Weißer Spargel 25 Minuten bei 88 Grad im Sous-vide-Becken garen, grünen Spargel für 22 Minuten darin garen. Spargel direkt aus dem Beutel auf dem Teller anrichten.

Für das Nudelblatt:

- 2 Eier
- 125 g Hartweizengrieß
- 75 g Mehl
- 1 EL Butter
- 4 Salbeiblätter
- 1 gestr. TL Salz

Eier, Hartweizengrieß, Mehl und Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig 5 Minuten verkneten. Ggf. mit der Hand nacharbeiten. Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 2 gleich große Kreise ausstechen. In reichlich gesalzenem Wasser 4 Minuten garkochen und in einem Durchschlag abtropfen lassen.

Salbei abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Butter mit Salbeiblätter aufschäumen und die Nudelblätter darin schwenken. Dann warmhalten.

Für das Damwildfilet:

- 1 Filet vom Damwild, Zimmertemperatur
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Orangenpfeffer, zum Würzen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salzflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Damwildfilet von der Silberhaut und Sehnen befreien und mit Salz und Orangenpfeffer würzen. Knoblauch abziehen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Butter dazugeben. Anschließend auf ein Backofengitter mit einer Auffangschale setzen. Fleisch im vorgeheizten Ofen weitergaren bis es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat, dann ruhen lassen. Vor dem Servieren kurz in der Pfanne mit der Butter und Kräutern nachbraten. Mit Salzflocken würzen.

Für den Bärlauch und Spinat

- 400 g junger Blattspinat
- 100 g junger Bärlauch
- 1 Schalotte
- ½ frischer Knoblauch

Spinat und Bärlauch von den Stielen zupfen und gründlich waschen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne in Butter andünsten, dann Spinat und Bärlauch dazugeben. Mit einem Deckel verschließen und 1 Minute dünsten.

30 g Butter
1 Prise Piment d'Espelette
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Alles mit Muskat, Piment d'Espelette, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für die geschäumte Parmesansauce:

2 kleine Schalotten
1 Zitrone, Saft
1 Orange, Saft
75 g Parmesan
75 g kalte Butter
50 ml Sahne
75 ml Weißwein
150 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt
Piment d'Espelette, zum Würzen
1 TL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, dann Fond und Lorbeerblatt hinzugeben. Alles um die Hälfte einreduzieren lassen. Anschließend Lorbeerblatt herausnehmen. Sahne aufgießen, Parmesan zugeben und kurz aufkochen lassen. Sauce pürieren. Nach und nach die kalte Butter hinzugeben. Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Orangen- und Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Sauce durch ein feines Sieb geben. Speisestärke mit wenig Wasser verrühren, dazugeben und kurz erhitzen. Kurz vor dem Anrichten mit dem Mixer zum Schaum aufschlagen. Hierbei den Mixer im 45 Grad Winkel, halb in der Sauce und einen Löffel am Mixer halten – so entsteht ein guter Schaum.

Für das Spargel-Basilikum-Pesto:

100 g grüner Spargel
30 g Basilikum
5 Blätter Bärlauch
1 Zitrone, Abrieb & Saft
30 g Parmesan
25 g Walnüsse
Holunderblütensirup, zum Abschmecken
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
75 g Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Walnüsse anrösten.

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Basilikum und Bärlauch abrausen und trockenwedeln.

Spargel, Basilikum, Bärlauch, Walnusskerne und Sonnenblumenöl in einem Standmixer zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Parmesan fein reiben, untermischen und das fertige Pesto mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Holunderblütensirup abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Erdbeeren
10 kleine essbare Blüten

Erdbeeren putzen. Erdbeeren und essbare Blüten für die Garnitur verwenden.

Zuerst den Bärlauch und Spinat auf den Teller geben, das Nudelblatt darauflegen und mit den Spargelstangen grün-weiß versetzt belegen. Parmesanschaum und Granatapfelkerne am Rand verteilen. Das Filet aufschneiden und auf den Spargel setzen. Mit Spargel-Pesto garnieren. Mit Orangenabrieb bestreuen, mit Bärlauch und Blüten verzieren.



Claudia Zelinka

Spargel-Champagner-Risotto mit gebratenem Wolfsbarsch und Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis
5 Stangen grüner Spargel
1 Schalotte
20 g Parmesan
20 g Butter
200 ml Champagner
400 ml Gemüsefond
Zucker, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Reis hineingeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit Champagner ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Fond unter Rühren nach und nach angießen. Parmesan reiben. Wenn der Fond vollständig vom Reis aufgesogen ist und das Risotto noch einen leichten Biss hat, die Butter und den Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einem kleinen Schuss Champagner verfeinern.

Spargel putzen, schneiden und in einem separaten Topf in Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Anschließend unter das fertige Risotto heben.

Für den Wolfsbarsch:

2 Filets vom Wolfsbarsch, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
50 g Butter
½ Bund glatte Petersilie
50 g Wiener Griessler Mehl
Pflanzenöl, zum Braten
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Filets mit Salz würzen, Hautseite einschneiden und im Mehl wenden. Knoblauchzehe andrücken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Pflanzen- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite anbraten und nach einigen Minuten wenden. Anschließend Knoblauch und Petersilie in die Pfanne geben. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch**, auch Loup de mer genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIId-h), Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

Für die Gremolata:

½ Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie und Knoblauch mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und Öl vermischen. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carla Weissbacher

Dorade mit grünen Spargel-Schuppen, gebratenem Wildspargel und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2 dicke Filets von der Dorade, mit Haut, ohne Gräten
 6 dicke Stangen grünen Spargel
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Thymian
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 2 EL Olivenöl
 Salt Flakes, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Eiswasser

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten leicht salzen.

Knoblauch andrücken und abziehen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl, Knoblauch und Thymian in eine heiße Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten braten.

Den grünen Spargel 5 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und daraus etwa 2 Cent große Stücke stanzen.

Vom Fisch die Haut abziehen und das Fischfilet mit Piment d'Espelette und Salt Flakes würzen. Die ausgestanzten Spargelkreise auf dem Fisch so platzieren, dass sie wie die Schuppen des Fisches wirken. Fisch kurz in den Ofen geben, sodass der Spargel erwärmt wird, der Fisch aber dennoch glasig bleibt.



PROFI
TIPP

Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

- 1. Wahl: BIO oder ASC (Aquakultur)

Als zweite Wahl gelten Fische aus diesen Gebieten:

- 2. Wahl: Global GAP (Aquakultur)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37 (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (Villa), Portugiesische Küste (IXa); Mittelmeer FAO 37 (Handleinen, Angelleinen, Fallen)

Für den Wildspargel:

1 Bund Wildspargel
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildspargel ggf. putzen und in einer Pfanne mit Olivenöl 3-4 Minuten knackig braten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für die Weißweinsauce:

1 kleine Schalotte
 1 Zitrone
 2 EL Butter
 100 g Sahne
 1 EL Crème fraîche
 100 ml Weißwein
 3 cl Wermut
 250 ml Fischfond
 2 EL Maisstärke
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und 2 Streifen Schale von der Zitrone schneiden. Dann Zitrone halbieren und Saft auspressen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, dann Zitronenschale mit hineingeben. Mit Wermut ablöschen, dann mit Weißwein und Fischfond auffüllen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Sahne hinzufügen und 5 Minuten mit köcheln lassen. Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 3 Tropfen Zitronensaft, 1 EL Butter und Crème fraîche verfeinern. Sauce ggf. mit Stärke binden.

Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alissa Scheunemann

Spargel im Sesammantel mit gebratenem Saibling, Pak Choi und Limetten-Hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

10 Stangen weißer Spargel
3 Scheiben Toastbrot
1 Ei
1 EL helle Sesamsaat
1 EL Schwarzkümmelsaat
3 EL Mehl
1 Prise Zucker
Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel schälen und die Enden ca. 1 cm breit abschneiden.

Reichlich Wasser in einem breiten Topf aufkochen, salzen und eine Prise Zucker hineingeben. Spargel ins Wasser geben, aufkochen und 2 Minuten offen kochen lassen. Spargel mit der Schaumkelle herausheben, auf einem Geschirrtuch abtropfen und abkühlen lassen.

Toastbrot entrinden, in grobe Stücke schneiden und im Multizerkleinerer fein hacken. Brotbrösel mit Sesam- und Schwarzkümmelsaat in einer länglichen Schale (passend für die Spargelstangen) mischen. Mehl ebenfalls in eine längliche Schale füllen. Ei mit 2 EL Wasser in einer weiteren länglichen Schale verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargelstangen zunächst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und zum Schluss in der Sesam-Brot-Mischung wälzen. In der Pfanne mit etwas Pflanzenöl knusprig ausbacken. Auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets ohne Gräten, mit Haut
Mehl, zum Bestäuben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut der Saiblingsfilets längs einritzen und leicht mehlieren. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl zuerst auf der Hautseite anbraten bis diese knusprig ist. Fisch wenden und Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch gar ziehen lassen.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

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

Für die Limetten-Hollandaise:

25 g Schalotten
½ Limette, Abrieb & Saft
1 Ei
50 g Butter
50 ml Wermut
½ TL Szechuan-Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Butter bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich die weißliche Molke am Boden des Topfes abgesetzt hat und die Butter klar ist. Butter dann durch ein sehr feines Küchensieb (z. B. Teesieb) in einen kleinen Topf gießen. Dabei darauf achten, dass die Molke im Topf bleibt. Geklärte Butter warm stellen. Limette heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Dann Limette halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Wermut, Szechuan-Pfeffer und 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf ca. 80 ml einkochen lassen. Limettenschale unterrühren und Wermut-Reduktion beiseitestellen.

Wermut-Reduktion durch ein feines Küchensieb in einen Schlagkessel gießen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, 2–3 EL Limettensaft sowie ¼ TL Salz zugeben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 4–5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Schlagkessel mit dem Wasserbad vom Herd ziehen, geklärte Butter nach und nach im dünnen Strahl zugeben und mit dem Schneebesen vorsichtig unterrühren. Hollandaise mit dem Wasserbad beiseitestellen, gelegentlich umrühren.

Für den Pak Choi: Butter in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi putzen, längs halbieren und auf der Schnittseite in der Butter leicht anbraten. Salz und Pfeffer hinzugeben und den Pak Choi wenden. Ca. 2 Minuten gar ziehen lassen.
2 Mini-Pak-Choi
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.