

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2022 ▪
 ChampionsWeek ▪ "Panierungen" mit Cornelia Poletto



Daniel Schöller

Paniertes Trio von Garnelen, Muscheln und Kaninchenfilet mit Safran-Risotto, Bohnengemüse und Petersilien-Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für das Panierte:

- 20 Miesmuscheln
- 6 Riesengarnelen, mit Schale inkl. Schwanz
- 2 Kaninchenfilets
- 6 Eier
- 1 Liter Hühnerfond
- 6 Zweige Rosmarin
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 400 g Pankomehl
- 400 g Paniermehl
- Mehl, zum Mehlieren
- 1-1,5 L Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Hühnerfond aufsetzen. Garnelen bis auf den Schwanz von der Schale befreien und die Garnelenschalen in den Fond geben. Garnelen vom Darm befreien und das Fleisch in Schmetterlingsform schneiden. Garnelen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Exemplare aussortieren. Muscheln in den kochenden Hühner-Karkassen-Fond geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerfond für das Risotto aufgestellt lassen.

Kaninchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei sowie Pankomehl und Paniermehl aufstellen. Garnelen und Muscheln erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Pankomehl wenden. Kaninchenfilet im Mehl, Ei und schließlich im Paniermehl wälzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und das Fleisch auf einen Rosmarinzwig aufspießen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Muscheln, Garnelen und Kaninchenfilet darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



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

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

Miesmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesem Gebiet zu beziehen (Stand April 2022):

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



**PROFI
TIPP**

Der faserige Bart der Miesmuscheln sollte vor oder nach dem Kochen durch ruckartiges Abziehen unbedingt entfernt werden, da er ungenießbar ist.

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
1 Zwiebel
150 g Parmesan
2 EL Butter
100 ml Weißwein
1 Liter Hühnerfond (s.o.)
1 Döschen Safranfäden
1 Döschen gemahlener Safran
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Safran hinzugeben. Dann nach und nach den warmen Hühner-Karkassen-Fond (s.o.) angießen und Risotto al dente garen. Kurz vor dem Servieren Parmesan und Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bohnengemüse:

400 g Breite Bohnen
2 Knoblauchzehen
200 g gehackte Tomaten, aus der Dose
1 TL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Bohnen mit Knoblauch in Olivenöl scharf anbraten. Dann Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackten Tomaten „ablöschen“. Dann die Temperatur herunterstellen und alles köcheln lassen, bis Bohnen weich sind. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter das Bohnengemüse heben.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
5 Zweige glatte Petersilie
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Ei, Senf und Knoblauch in einen hohen Mixbecher geben und mixen. Dann langsam das Öl eingießen bis die Masse emulgiert. Aioli mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Aioli heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christa Lührmann

Wildschweinschnitzel in Haselnusspanierung mit gebratenem Pulpo, grünem Spargel, Safran-Orangen-Hollandaise und Mango-Orangen-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für die Wildschweinschnitzel:

200 g Wildschweintrücker,
 Zimmertemperatur
 1 Limette
 1 Ei
 25 ml Sahne
 100 g Butterschmalz
 3 EL Walnussöl
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 25 g gehobelte Haselnüsse
 25 g Haselnussgrieß
 50 g doppelgriffiges Mehl
 50 g Paniermehl
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Ras el-Hanout, zum Würzen
 Orangenpfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Den Wildschweintrücker in vier Scheiben schneiden und zwischen Backpapier oder Klarsichtfolie zu dünnen Schnitzeln (3-5 mm) klopfen, dann mit etwas Wasser benetzen, damit es besser soufflieren kann. Fleisch mit Salz, Piment d'Espelette, Ras el-Hanout und Orangenpfeffer würzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Doppelgriffiges Mehl sieben. Sahne halb steif schlagen und mit dem Ei in einer flachen Form mit einer Gabel verquirlen. Gehobelte Haselnüsse, Haselnussgrieß und Paniermehl vermengen. Eine Panierstraße aus Mehl, Sahne-Ei-Mischung und Haselnuss-Paniermehl aufstellen. Fleisch zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl mit den Händen vorsichtig abklopfen. Dann durch die Sahne-Ei-Mischung ziehen und schließlich in der Haselnuss-Paniermehl-Mischung wenden. Dabei die Panade nicht andrücken. Fleisch auf Küchenpapier legen. Butterschmalz in einer tieferen, beschichteten Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen, dann die Schnitzel im heißen Butterschmalz schwimmend ausbacken. Damit die Panierung locker und wellig aufgeht, die Pfanne vorsichtig schwenken oder das Fleisch mit dem heißen Fett begießen. Sobald die Unterseite goldgelb ist, das Schnitzel wenden und die andere Seite fertig backen. Walnussöl zufügen und die Schnitzel damit übergießen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Die goldbraunen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz, aus der Mühle und Limettenscheiben anrichten.

Für den Pulpo:

2 mittelgroße Arme vorgegartener Pulpo
 1 frische Knoblauchzehe
 1 Limette
 20 g Butter
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Pulpo mit etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 5 Minuten die Hitze reduzieren und mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Butter ca. 3 Minuten nachbraten. Zum Schluss mit Limettensaft beträufeln.



Laut WWF ist **Oktopus, auch Pulpo** oder Krake genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

- 1. Wahl: Westlicher Zentralatlantik FAO 31: Mexiko; Mittlerer Ostatlantik FAO 34: Senegal, Gambia (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Östlicher Kanal (Vlld-e) (Reusen (Fallen))

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel
1 Orange, Saft & Abrieb
30 g Butter
1 Prise Zucker
Orangenpfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und das holzige Ende abschneiden. In einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Herausnehmen, kurz im Eiswasser kalt abschrecken, abtropfen lassen und dann in einer Pfanne mit Butter schwenken. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Spargel mit Salz, Orangenpfeffer, Zucker, Orangensaft und -abrieb würzen.

Für die Safran-Orangen-Hollandaise:

1 Orange, Saft & Abrieb
1 Zitrone, Saft
1 Schalotte
2 Eier
170 g Butter
100 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein
1 Zweig Estragon
1 Lorbeerblatt
0,3 g gemahlener Safran
3 weiße Pfefferkörner
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein schneiden und zusammen mit Fond, Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern aufkochen. Alles um die Hälfte reduzieren, dann abkühlen lassen. Orangen unter heißem Wasser abspülen. Schale der Orange abreiben, dann auspressen. Orangensaft, Orangenabrieb und Safran in einem kleinen Topf ebenfalls reduzieren. Weißwein-Reduktion und Orangen-Reduktion zusammengießen. Die gesamte Menge beider Reduktionen sollte ca. 50 ml sein. Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Vermischte, lauwarme Reduktion durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und die Eigelbe dazugeben. Mit dem Schneebesen über einem Wasserbad zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen, dann vom Herd nehmen. Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, bis die Molke zu Boden sinkt und die Butter klar wird. Durch ein feines Sieb in einen Messbecher gießen, dabei die Molke zurückhalten. Nun die geklärte Butter langsam bis zur gewünschten Konsistenz nach und nach zum aufgeschlagenen Schaum hinzufügen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Estragon abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Hollandaise rühren.

Für das Mango-Orangen-Chutney:

1 Orange, Abrieb & Fruchtfleisch
1 Limette, Saft & Abrieb
1 Mango
1 Schalotte
10 g Ingwer
½ große rote milde Chilischote
25 ml Aceto Balsamico bianco
6 Minze Blätter
20 g Zucker
15 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Anschließend so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Schalotte abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Die halbe Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Ingwer, Schalotte und Chili darin andünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren. Alles mit Aceto Balsamico ablöschen und weiterköcheln. Orangenwürfel zugeben und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und die Hälfte des Fruchtfleisches in kleine Würfel schneiden. Unter die heiße Orange rühren. Die andere Hälfte der Mango für die Dekoration in Spalten schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Chutney rühren. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Alles mit Orangenabrieb, Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Orange
1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam
1-2 Zweige Minze
10 kleine essbare Blüten

Beide Sesamsorten in einer Pfanne ohne Fett rösten. Orange schälen, filetieren, kleine Elemente aus den Filets trennen und diese auf dem Teller verteilen. Minze abrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden, ebenso die essbaren Blüten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Zelinka

In Brezn panierte Weißwurst mit Obazda, Radieschen-Gurken-Salat und Brezn-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die panierte Weißwurst:

2 Weißwürste
1 altbackene Brezel
1 Ei
50 g Mehl
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Öl in einer kleinen, tiefen Pfanne erhitzen.

Weißwurst pellen und in Scheiben schneiden. Ei verquirlen und salzen. Altbackene Brezeln in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und 50 g Brezel-Brösel bereitstellen. Die Weißwurstscheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Brezel-Bröseln wenden.

Panierte Weißwurst in heißem Öl goldbraun anbraten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Obazda:

1 Schalotte
100 g reifer Camembert
50 g Limburger
50 g weiche Butter
1 EL Quark, 20% Fett
2 EL Buttermilch
10 Halme Schnittlauch
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Kümmelsamen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse klein schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und vermengen. Mit Butter, Quark und Buttermilch vermischen und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Obazda mit Schalotte und Schnittlauch garnieren.

Für den Radieschensalat:

5 Radieschen
2 Essiggurken
1 Zitrone, Saft
10 Halme Schnittlauch
Zucker, zum Abschmecken
2-3 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen putzen. Radieschen und Gurken in dünne Scheiben schneiden und vermengen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Radieschen-Gurken-Mischung mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Schnittlauch garnieren.

Für die Brezn-Chips:

1 frische Brezel

Brezel in Scheiben schneiden und auf ein Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

1 TL süßer bayerischer Senf
1 TL mittelscharfer Senf

Beide Senfsorten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alissa Scheunemann

Garnelenbällchen in Cornflakes-Panierung mit Zitronen-Honig-Dip und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelenbällchen:

200 g Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale
 100 g ungesüßte Cornflakes
 1 kleine Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine, rote Chilischote
 1 Limette, Abrieb & Saft
 1 Ei
 1 EL Fischsauce
 1 TL Sesamöl
 1 Zweig Koriander
 Mehl, zum Mehlieren
 1 EL Maisstärke
 Neutrales Öl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen putzen, Darm entfernen und mit dem Messer fein hacken. Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen und ebenfalls fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Limette waschen, etwas Schale abreiben, dann halbieren und auspressen. Garnelenmasse mit Chili, Knoblauch, Schalotte, Koriander, Limettenabrieb, Limettensaft, Fischsauce und Sesamöl vermengen. Etwas Maisstärke und Mehl dazugeben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornflakes mit den Händen zerbröseln. Ei verquirlen. Aus den Cornflakes, Mehl und Ei eine Panierstraße aufstellen. Die Garnelenmasse zu kleinen Bällchen formen. Zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Cornflakes wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Pflanzenöl in einen Topf geben und die Bällchen knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



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

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

Für den Zitronen-Honig-Dip:

1 kleine, rote Chilischote
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 ml Geflügelfond
 2 EL Honig
 1 TL Sweet Chili Sauce
 2 Spritzer Worcestersauce
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß waschen und mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen. Dann die Zitrone halbieren und auspressen.

Geflügelfond in einer Pfanne erhitzen, den Honig in den heißen Geflügelfond rühren und auflösen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sweet Chili Sauce, Worcestershiresauce und frischer Chili würzen.

Zitronenstreifen einrühren und reduzieren lassen bis die Sauce sähmig ist.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
 1 Frühlingszwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 1 Limette, Saft
 2 EL Sweet Chili Sauce
 1 TL Honig

Gurke streifig schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurken in ca. 1 cm breite Rauten schneiden und beiseitestellen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sweet Chili Sauce, Limettensaft, Reisessig, Sojasauce, Fischsauce, Honig, Sesam- und Olivenöl in einer großen Schale verrühren. Chili und Knoblauch zugeben und mit Pfeffer würzen.

1 TL Reissessig	Gurken zum Dressing geben. 10 Minuten marinieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL Sojasauce	
1 EL Fischesauce	Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Scheiben schneiden und 10 Minuten in kaltes Wasser legen.
1 TL Sesamöl	Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erdnüsse im Multizerkleinerer zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl mit etwas Salz rösten. Frühlingszwiebeln im Sieb abtropfen lassen und auf die marinierten Gurken geben. Mit den Erdnüssen und etwas gezupften Korianderblättern bestreuen.
1 EL Olivenöl	
50 g naturbelassene Erdnüsse	
1 Zweig Koriander	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Für die Garnitur: Koriander abbrausen und trockenwedeln. Koriander und Chilifäden als Garnitur verwenden.

Chilifäden
1-2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.