

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Mai 2022 ▪**
Vorspeise mit Mario Kotaska



Patrick Steuber

**Roh marinierter Thunfisch mit Granny Smith,
Staudensellerie, Kräutersud und Tempura-Garnele**

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch, ohne Haut, Sushi
Qualität
1 Granny Smith Apfel
3 Stangen Staudensellerie
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Zitronenöl
2 EL Olivenöl
Pink Salt Flakes, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Thunfisch in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben. Apfel erst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden. Staudensellerie mit einem Sparschäler schälen und mit den Enden die restlichen Fäden ziehen. Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Thunfisch, Apfel und Sellerie mit Zitronensaft, Zitronenöl, Olivenöl, Salt Flakes und Pfeffer abschmecken.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand: März 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Weisser Thun:** Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiifschleppnetze)

Für den Kräutersud:

8 Zweige Estragon
8 Zweige glatte Petersilie
8 Zweige Basilikum
1 Bund Schnittlauch
400 ml Pflanzenöl
Ahornsirup, zum Abschmecken
Reisessig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Das Öl in einem Topf auf ca. 60 Grad erhitzen. Das Öl und die Kräuter in einen Standmixer geben und alles fein mixen. Danach das Öl durch ein feines Sieb passieren und mit Ahornsirup, Reisessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:
1 Stange Staudensellerie
1 Granny Smith Apfel
1 Zitrone, davon Saft
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Staudensellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren. Mit dem Parisienne-Ausstecher einige Kugeln aus dem Apfel ausstechen und ebenfalls mit Zitronensaft marinieren.

Für die Garnele:
4 küchenfertige Garnelen, ohne Schale
1 Ei, Größe L
Currypulver, zum Würzen
80 g Weizenmehl
40 g Speisestärke
5 g Backpulver
300 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Garnelen abspülen und trockentupfen. Wenn noch vorhanden, den Darm am Rücken der Garnele entfernen. Dann die Garnelen kräftig mit Salz und Currypulver würzen.

Weizenmehl, Speisestärke, Backpulver, 180 ml eiskaltes Wasser und das Ei zu einem glatten Teig verrühren.

Garnelen in den Teig tauchen und bei ca. 170 Grad knusprig und goldbraun ausfrittieren.

Nach dem Frittieren die Garnelen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Anrichten bereitstellen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 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 die Garnitur:
1 Beet rote und grüne Kresse
1 Prise Piment d' Espelette
1 Prise Chiliflocken

Gericht mit Kresse garnieren und mit Piment d'Espelette und Chiliflocken würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Drimalski

Dreierlei vom Lachs: Lachs-Ceviche & Auf der Haut gebratener Lachs & Lachs-Sashimi mit Avocado und Wasabi-Limetten-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachs-Sashimi:

60 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Avocado
½ Zitrone, davon Saft
2 TL Honig
2 EL Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Dünn schneiden.

Lachsfilet in dünne Sashimi-Streifen schneiden. Sojasauce und Honig verrühren und die Sashimi-Streifen damit marinieren.

Avocado auf Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Lachs auf Avocado anrichten.

Für das Lachs-Ceviche:

100 g Lachsfilet, ohne Haut
½ gelbe Paprika
½ rote Paprika
1 große Zwiebel
4 Limetten, davon Saft
¼ Bund Koriander
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs in kleine Würfel schneiden.

Beide Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Zwiebel abziehen und eben falls klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Lachs in eine Schüssel geben und mit Limettensaft vermengen. Zuerst Zwiebel, dann Paprika und schließlich Koriander hinzufügen. Alles mit Chilipulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Lachs:

100 g Lachsfilet, mit Haut
50 g Rucola
4 große Erdbeeren
3 EL Sojasauce
Himbeerbalsamico, zum Beträufeln
1 Prise Ingwerpulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Mit Sojasauce einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anbraten etwas Ingwerpulver über den Lachs geben.

Erdbeeren putzen und dünn schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Rucola geben. Erdbeeren auf Salat anrichten. Fisch anbraten und ebenfalls auf dem Salat anrichten.



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

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

Für den Dip: Limette auspressen und den Saft mit Crème fraîche und Wasabi-Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 100 g Crème fraîche
- 10 g Wasabi-Paste
- ½ Limette, davon Saft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jürgen Gütling

Tranchen vom Seeteufelfilet auf Feldsalat mit Mango, Granatapfel und Knusperstange

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Feldsalat
 1 Mango
 1 Granatapfel
 1 Zitrone, davon Saft
 50 g geschälte Mandeln
 2 EL Honig
 4 TL Himbeeressig
 2 TL mittelscharfer Senf
 3-4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und grob hacken. Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Himbeeressig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Salat geben.

Für den Fisch:

300 g Seeteufel-Filet, ohne Knochen und ohne Haut
 2-3 EL Butter
 1-2 Zweige Rosmarin
 1-2 Zweige Estragon
 1 Zweig Thymian
 Mehl, zum Mehlieren
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von allen Seiten insgesamt 8–10 Minuten braten. Kurz vor dem Ende des Bratens Butter zusammen mit Rosmarin und Estragon in die Pfanne geben, den Herd ausschalten und den Seeteufel in der warmen Butter schwenken. Den Fisch in Tranchen aufschneiden und auf den Salat betten.



Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und als echte Delikatesse betrachtet werden. Sollten Sie ihn dennoch zubereiten wollen, dann empfiehlt WWF Fische aus folgenden Gebieten (Stand: Mai 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

Für die Knusperstange: Blätterteig über die kurze Seite übereinander klappen, damit der Teig nur noch halb so groß ist. Mit einem Pizzaschneider oder scharfem Messer ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

275 g Blätterteigrolle
1 Ei
30 g Parmesan
1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei verquirlen, die Streifen damit einpinseln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und über die Streifen streuen. Jeden Streifen etwa drei- bis viermal eindrehen, mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen, dann auf das Blech mit Backpapier legen und im heißen Ofen knusprig und goldgelb ca. 12-15 Minuten backen.

Den Salat mit Seeteufel auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Knusperstange servieren.



Fabio Inverso

Brokkolisuppe mit Mandelblättchen und Garnelen-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Brokkoli
150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
150 g Mascarpone
50-80 g Crème fraîche
750 ml Gemüsefond
2 EL Mandelblättchen
½ EL Olivenöl
Currypulver, zum Abschmecken
Chilifäden, zum Bestreuen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brokkoli zugeben und 2 Minuten dünsten. Dann mit Fond ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Suppe vom Herd nehmen, fein pürieren und die Mascarpone mit einem Schneebesen unterrühren. Crème fraîche zufügen und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Currypulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit Mandeln und Chilifäden bestreuen.

Für den Garnelen-Spieß:

4 küchenfertige Black Tiger Garnelen
1 Zitrone, davon Saft
1 Knoblauchzehe
1-2 Zweige glatte Petersilie
Chili, aus der Mühle
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen ggf. putzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und die Garnelen darin so lange wie möglich marinieren. Dann je zwei Garnelen auf einen Spieß stecken und ringsherum in etwas Öl anbraten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Garnelen mit wenig Zitronensaft beträufeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zu den Garnelen geben und schwenken. Mit Chili würzen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 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)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dieter Groß

Rote-Bete-Carpaccio mit Feta, Rucola und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

2 gekochte und geschälte Rote Bete
Knollen
40 g Rucola
50 g Ziegen-Fetakäse

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und rund auf einem Teller anrichten. Rucola waschen, trockenschleudern und auf den Rote-Bete-Scheiben verteilen. Käse zerbröseln und ebenfalls auf dem Carpaccio verteilen.

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Saft
1 Bund Thymian
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Dijon-Senf
1 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. 1 EL Zitronensaft, Thymian, Balsamicoessig, Senf, Walnuss- und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Carpaccio träufeln.

Für die karamellisierten Walnüsse:

20 g Walnüsse
1 TL Honig

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Walnüsse aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob zerkleinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.