

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2022** ▪
Tagesmotto „Low Carb“ mit Cornelia Poletto



Marius Zander

**Saiblingsfilet mit Ponzu-Ahorn-Lack, Erbsenpüree und
Zuckerschoten-Salat mit Tomaten und gerösteten
Pinienkernen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Zuckerschoten-Salat:

200 g Zuckerschoten
 2-3 EL Pinienkerne
 6 rote und gelbe Cocktailtomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 Spritzer Zitronensaft
 4-5 Basilikumblätter
 ½ TL Ahornsirup
 1 EL Kräuternessig
 1 Msp. mittelscharfen Senf
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Die Zuckerschoten putzen, kurz blanchieren und danach im Eiswasser abschrecken. Tomaten halbieren, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Basilikum fein hacken. Zuckerschoten aus dem Eiswasser nehmen, abtrocknen und in dünne Längsstreifen schneiden.

Alle flüssigen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Kurz vorm Servieren die Pinienkerne über den Salat geben.

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet, mit Haut
 1 TL Ahornsirup
 1 TL Ponzu Sauce
 1 Spritzer Zitronensaft
 1 Schuss Sesamöl
 1 TL Butter
 1 TL Olivenöl

Ahornsirup, Ponzu Sauce, Zitronensaft und Sesamöl miteinander verrühren und die Fleischseite des Saiblings damit bepinseln.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen und die Butter und das Öl hinzugeben. Den Saibling für 2-3 Minuten auf der Hautseite anbraten und mit einem Flambierer abflämmen.



Laut WWF werden **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten empfohlen: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen oder Island, Aquakultur: Durchflussanlagen

(Stand: Mai 2022)

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen, aufgetaut
 200 ml Gemüsefond
 1 Stück Butter
 Salz, aus der Mühle

Fond erwärmen. Erbsen 8 Minuten in Salzwasser kochen, abschütten und mit dem Pürierstab mixen. Durch ein Sieb streichen, mit Salz würzen. Warmen Fond mit der Butter unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Klösges

Kabeljau mit Honig-Senf-Sauce, Zucchini-Spargel-Gemüse mit Cashewkernen und Rübchensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

- 8 Stangen grüner Spargel
- 1 gelbe Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 50 g naturbelassene Cashewkerne
- ½ TL Zucker
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Eiswasser

Den Spargel kurz in Wasser mit Zucker und Salz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken.

Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Cashewkerne zum Schluss hinzugeben und kurz mit anbraten.

Für den Fisch:

- 1 Stück Kabeljaurückenfilet, ohne Haut
- 1 Zitrone, Saft
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljaurückenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft kurz marinieren lassen und danach in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, so dass es noch glasig ist.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen:

Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2), Wildfang (alle Fangmethoden) oder Nordostatlantik FAO 27: Westliche Ostsee (22-24) Stellnetze-Kiemennetze.

(Stand: Mai 2022)

Für die Honig-Senf-Sauce:

- 2 EL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 50 ml Apfelsaft
- 125 ml Schlagsahne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

In einem kleinen Topf Senf, Honig, Apfelsaft und Sahne verrühren und aufkochen. Alles bei schwacher Hitze 4–5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rübchensalat:

- 1 Bund Radieschen
- 3 Mairübchen
- 2 Möhren
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tafel-Meerrettich, aus dem Glas
- 40 g Mandelblättchen
- 3 Stängel Dill
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Walnussöl

Radieschen putzen, Mairübchen und Möhren schälen, Apfel waschen. Alles auf einer Reibe in ähnliche Scheiben reiben.

Dill abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen, pressen und mit Essig, Sirup, Meerrettich, Olivenöl und Walnussöl vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Geriebene Zutaten miteinander vermengen und 2 Stängel Dill klein hacken und unterrühren. Mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen.

Mandelblättchen vorsichtig in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls unterrühren.

1 EL Olivenöl Letzte Dillstängel zum Garnieren des Tellers nutzen.
Kräutersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Romana Berg

Vietnamesische Sommerrollen mit Rinderfiletstreifen & Garnelen & Tofu, zweierlei Sauce und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

- 150 g Rinderfilet
- 2 küchenfertige Riesengarnelen
- 150 g mittelfester Natur-Tofu
- 8 Reispapier, 22 cm Durchmesser
- 1 kleiner Romanasalat
- 50 g Rucola
- 1 Möhre
- 2 Shiitake Pilze
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Mungbohnen sprossen
- 1 Zweig Thaibasilikum
- 1 Zweig Minze
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Wasabipaste

Das Reispapier 4 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Salat waschen. Möhre und Lauch schälen und in kleine Streifen schneiden. Rinderfilet, Pilze und Tofu in schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Garnelen ebenso anbraten und salzen. Die eingeweichten Reisblätter mit dem Salat und der in dünne Streifen geschnittenen Möhre belegen und in jeweils eine Rolle Tofu oder Filet oder Garnele auflegen. Nur das Rinderfilet zusätzlich mit Wasabipaste bestreichen. Alle Füllungen mit Sprossen, Kräutern und Lauchzwiebeln bestreuen und zu Frühlingsrollen straff aufrollen.



Laut WWF wird die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten empfohlen: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen) oder Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)) oder Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))
(Stand: Mai 2022)

Für die Saucen:

- 1 frische rote Chilischote
- 2 Limetten
- 2 cm Ingwer
- 1 EL creamy Erdnussmus
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 4 Zweige Koriandergrün mit Wurzel
- 1 EL braunen Zucker

Koriander, Ingwer und Chili fein schneiden. Fischsauce, Limettensaft, etwas Wasser, Zucker, Essig, Ingwer und Chilischote mit etwas gehacktem Koriandergrün verrühren.

Für die zweite Sauce Erdnussmus mit Sojasauce, Fischsauce, etwas Essig und etwas Wasser verrühren. In Schälchen anrichten.

Für den Gurkensalat:

- ½ Salatgurke
- 1 Möhre
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Reisessig
- 2 EL helle Sesamkörner
- Salz, aus der Mühle

Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurke hobeln und mit etwas Möhre, Zwiebeln, Salz und Reisessig marinieren. Sesam anbraten und drüberstreuen.

Die Sommerrollen auf einem Teller mit dem Gurkensalat und den Saucen anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2022** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



**Roh marinierte Saiblings-"Tagliatelle" mit
 Staudensellerie und Kräuter-Sud**

Zutaten für vier Personen

Für den Kräuter-Sud:

4 Zweige Estragon
 4 Zweige glatte Petersilie
 4 Zweige Basilikum
 1 Bund Schnittlauch
 150 ml Pflanzenöl
 Reissessig, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter waschen und grob zerkleinern. Das Öl im Topf auf 60 Grad erwärmen, die Kräuter hinzugeben und darin ziehen lassen. Danach in den Standmixer füllen und etwas zerkleinern.

Durch ein feines Sieb passieren und in Schüsseln abtropfen lassen. Mit Reissessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss über die Saiblings-Tagliatelle träufeln.

Für die „Tagliatelle“:

200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
 ½ Granny Smith Apfel
 2 St. Staudensellerie
 1 Zitrone
 6 Halme Schnittlauch
 1 EL Zitronen-Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch mit kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und längs in Streifen „Tagliatelle“ schneiden. Zitronenabrieb und etwas Saft hinzugeben, mit Zitronen-Öl vermengen und mit dem Fisch verrühren.

Apfel waschen, entkernen und würfeln.

Staudensellerie waschen, trockentupfen, schälen, die Fäden ziehen und würfeln. Saiblingsstreifen mit dem Apfel und Staudensellerie in eine Schüssel geben. Beides zum Fisch dazugeben.

Schnittlauch hacken und in die Schüssel geben. Mit etwas Zitronensaft Salz und Pfeffer abschmecken.



Laut WWF werden **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten empfohlen: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen oder Island, Aquakultur: Durchflussanlagen

(Stand: Mai 2022)

Für die Garnitur:

Kresse, zum Garnieren
 Saiblingskaviar, zum Garnieren

Beides für die Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.