

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juni 2022** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Katharina Nüser

**Gebratenes Kabeljaufilet mit Zitronenpolenta,
Kirschtomaten und Datteln aus dem Ofen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Haut
 3 EL Mehl
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Fisch vor der Zubereitung unter kaltem Wasser abspülen und auf eventuelle Gräten prüfen. Filets beidseitig etwas salzen und komplett mehlieren.

Filets in einer Pfanne in Butter anbraten und je nach Dicke ein bis drei Minuten pro Seite anbraten und gegebenenfalls ziehen lassen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juni 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für die Zitronenpolenta:

125 g Maisgrieß
 500 ml Milch
 3 EL Butter
 1 Zitrone
 ½ TL Salz

Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen. Maisgrieß unter Rühren mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrieseln lassen. Abrieb von ca. einer halben bis ganzen Zitrone hinzufügen. Für 5 Minuten köcheln lassen, beiseitestellen und gut 15 Minuten ziehen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Für die Tomaten und Datteln:

200 g Kirschtomaten
 40 g Datteln
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Weißweinessig
 1 Thymianzweig
 ¼ Bund Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kirschtomaten halbieren. Datteln in feine Streifen schneiden.

1 TL Rosmarin zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten und Datteln hinzufügen. Alles anbraten und darauf achten, dass die Kirschtomaten zwar weicher werden aber noch nicht zerfallen. Knoblauch, Rosmarin und Thymianzweig hinzugeben. Mit Weißweinessig ablöschen und die Pfanne für 8 -10 Minuten in den Ofen stellen. Sobald es aus dem Ofen kommt noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

¼ Bund Blattpetersilie
 50 g Pinienkerne
 2 EL Olivenöl
 Etwas grobes Meersalz

Pinienkerne mit Öl in einer Pfanne goldbraun werden lassen und salzen. Petersilie hacken.

Polenta und Kabeljau auf Teller platzieren. Kirschtomaten und Datteln über Fisch und Polenta anrichten. Pinienkerne darüber streuen. Mit Petersilie und groben Meersalz garniert servieren.



Philipp Mencwel

Gebratenes Ibérico Secreto mit spanischen Backkartoffeln, Salsa Brava und Bohnen im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Secreto Iberico
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Rosmarin
Butterschmalz, zum Anbraten

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und zusammen mit Rosmarin in die Pfanne geben, um das Butterschmalz zu aromatisieren. Rosmarin und Knoblauch wieder entfernen und das Fleisch scharf von beiden Seiten im Butterschmalz anbraten, so dass dieses noch einen leichten rosa Kern hat.

Für die Kartoffeln:

500 g kleine festkochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und ganz in eine Auflaufform geben. Olivenöl, Paprikapulver und Salz zu den Kartoffeln geben und 30 Minuten goldbraun backen. Nach 15 Minuten wenden.

Für die Bohnen im Speckmantel:

200 g Prinzessbohnen
4 Scheiben Bacon
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Bohnen hinzufügen und zwei Minuten schwenken. Bohnen anschließend mit Bacon umwickeln und nochmals in der Pfanne anbraten.

Für die Salsa Brava:

100 g gehackte Tomaten aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone
½ EL Mehl
½ TL Zucker
¼ TL geräuchertes Paprikapulver
Olivenöl, zum Anbraten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie fein hacken und Zitrone auspressen.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Danach Mehl, Paprikapulver und Zucker in die Pfanne geben und eine Minute mitbraten. Zitronensaft hinzugießen, Dosentomaten, und Petersilie hinzugeben und 10-15 Minuten zu einer Sauce einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Schang

Weißer und grüner Spargel mit Garnelen, karamellisierten Pflaumen und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel
4 große Pflaumen
1 kleines Stück Ingwer
1 Chilischote
1 Limette
3 EL Ahornsirup
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißer Spargel schälen und in Stücke schneiden. Limette halbieren und auspressen. Chilischote halbieren Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen, in kleine Streifen schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, Ingwer und Chili darin anbraten, weißen Spargel dazugeben, mit Limettensaft ablöschen.

Pflaumen waschen, entsteinen, halbieren oder bei großen Pflaumen in Stücke schneiden. Pflaumen in einer anderen Pfanne in etwas Butter anbraten und mit Ahornsirup glasieren. Holzigen Endes vom grünen Spargel entfernen und nach ca. 8 Minuten den grünen Spargel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen:

10 küchenfertige Garnelen
50 g Butter
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen würzen und in einer Pfanne in Öl und Butter kurz braten.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

Für den Rucola:

½ Bund Rucola
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Rucola waschen, trockenschleudern, ganz kurz im Topf frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett oder im Backofen leicht bräunen.

Spargel auf große Teller anrichten, Pflaumen mit dem Sirup und Garnelen dazugeben. Frittierten Rucola oben auflegen und mit Pinienkernen garniert servieren.



Stefan Vilsmaier

Zwiebelrostbraten mit Balsamicosauce, Kartoffelstampf und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 dicke Roastbeef-Steaks, à 300 g
1 große Zwiebel
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steaks von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zwiebel abziehen und klein hacken. Nach dem ersten Wenden gleich die klein gehackten Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten.

Für die Sauce:

50 g brauner Zucker
50 ml Balsamicoessig
200 ml Rinderfond
Speisestärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wenn das Fleisch eine braune Kruste hat zu Seite schieben und in die heiße Pfanne den braunen Zucker geben und karamellisieren. Das Ganze mit Balsamico ablöschen und mit dem Rinderfond aufgießen. So lange einkochen, bis eine schöne Konsistenz entsteht. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

3 große mehligkochende Kartoffeln
100 g Butter
100 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird und eine Nussbutter entsteht.

Kartoffeln zerstampfen und mit der Nussbutter und einem Schuss Sahne vermischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

2 große Zwiebeln
1 TL Zucker
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl, zum Bestäuben

Öl in der Fritteuse auf 165 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Etwas Salz und Zucker über die Zwiebeln geben und leicht durchkneten, bis die Zwiebeln etwas weicher werden, kurz ziehen lassen.

Zwiebeln mit Paprikapulver und Mehl bestäuben und kurz in einer großen Schüssel durchschwenken. Die leicht panierten Zwiebeln frittieren, bis sie goldbraun sind.

Für die Garnitur:

¼ Bund Blattpetersilie

Petersilie hacken.

Fleisch in der Mitte des Tellers anrichten, Sauce drüber gießen und mit Röstzwiebeln garnieren. Kartoffelstampf daneben platzieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Rebecca Etten

Wolfsbarschfilet mit Möhrensauce, Kartoffel- und Erbsenpüree und Zuckerschoten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Wolfsbarschfilet:

400 g küchenfertiges Wolfsbarschfilet,
mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
1 Zitrone
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne in Olivenöl braten. Knoblauch abziehen und andrücken. Ingwer schälen und klein schneiden. Nach etwa 4 Minuten Butter, Knoblauchzehe und Ingwer zugeben und kurz ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch wenden. Kurz vor dem Anrichten mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer abschmecken.



Laut WWF ist nur **Wolfsbarsch** aus dem Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIIId-h) und Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) zu empfehlen. Er sollte im Wildfang mit Handleinen und Angelleinen gefischt werden.

Allgemein versichert eine ASC Zertifizierung, dass grundsätzliche Umweltstandards beachtet werden. In der Bio-zertifizierten Zucht wird die Einhaltung noch strengerer Umweltschutzmaßnahmen sichergestellt.

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Butter
100 ml Sahne
150 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Butter und Milch-Sahne-Gemisch hinzufügen und zu einem Püree zerstampfen oder durch eine Presse drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und Püree durch ein Sieb drücken.

Für das Erbsenpüree:

200 g mehligkochende Kartoffeln
150 g TK-Erbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Limette
2 Zweige frische Minze
75 ml Sahne
25 ml Milch
75 ml Geflügelfond
25 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Abgießen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in einem Topf in etwas Butter anschwitzen. Geflügelfond angießen und die Erbsen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend in einer Küchenmaschine zusammen mit den Minzblättern fein pürieren. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Die Kartoffeln zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, restliche Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermischen. Mit Salz und Pfeffer und Limettenzesten würzen.

Für die Möhrensauce:

600 g Karotten
1 rote Zwiebel

Karotten schälen und mithilfe eines Entsafters 250 ml Saft herstellen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit

1 Zitrone
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
30 g kalte Butter
30 ml weißer Portwein
1 TL Sesamöl
1 TL Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter und Lecithin aufmontieren. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat:
150 g Zuckerschoten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Ingwer
1 Zitrone
100 g Erbsensprossen
3 EL Olivenöl
1 TL Butter
1 EL heller Balsamico
1,5 TL Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.
Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Ingwer in einem TL Butter dünsten.
Olivenöl, Balsamico bianco und Ahornsirup verrühren, mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:
50 g Kichererbsen
¼ Bund Minze
1 Körbchen Erbsensprossen
1 Handvoll Erbsen
1 EL Butter
1 EL Honig
Salzflakes, zum Verziehen
1 TL Piment d'Espelette
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in der Fritteuse 160 Grad erhitzen und Kichererbsen knusprig ausfrittieren, abtropfen lassen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Erbsen in Butter und Honig glasieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.