

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juni 2022 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Uwe Neugebauer

Matjes-Tatar mit Apfel, Perlzwiebeln und Kurkuma-Korallenchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

300 g Matjesfilet
1 Zitrone
150 g Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch
¼ frische Meerrettichwurzel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Matjes für zehn Minuten in Wasser einlegen, gut abwaschen und trocken tupfen. Filets der Länge nach halbieren, in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel geben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Matjeswürfel mit Zitronenabrieb, Pfeffer und Salz abschmecken. Hälfte des Sauerrahms zugeben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Zum Matjes geben und unterrühren.



Laut WWF sollten Sie auf **Heringe** zurückgreifen, die aus folgenden Gebieten stammen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Ausnahmen siehe Gelbbewertung); Wildfang
- 1. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Umschließungs- und Hebenetze (Ringwaden))

Für den Kurkuma-Korallen-Chip:

1 Orange
100 ml neutrales Pflanzenöl
20 g Mehl
1 Prise Kurkuma

Orange halbieren und auspressen. 20 ml Orangensaft, 100 ml Wasser, Kurkuma, Öl und Mehl in einen hohen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab zu einem dünnflüssigen Teig mixen. 2 Esslöffel Teig mittig in eine große beschichtete Pfanne geben und zur „Koralle“ ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Perlzwiebeln:

100 g Perlzwiebeln, aus dem Glas
100 ml Rotweinessig
50 ml Apfelsaft
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Perlzwiebeln aus dem Glas entnehmen, abtropfen lassen und halbieren. Rotweinessig und Apfelsaft in einer Pfanne aufkochen lassen. Perlzwiebeln dazugeben, mit Salz abschmecken und einkochen. Am Schluss Rapsöl dazugeben.

Für die Garnitur:

100 g frischer Meerrettich
1 roter Apfel
1 EL Butter
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel waschen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. In einer Pfanne mit Butte langsam garen und mit Pfeffer würzen. Meerrettich waschen und fein reiben.

Das Matjestatar in einem Servierring auf einen Teller geben, Apfelkugeln darauf verteilen, einige halbierte Perlzwiebeln dazwischen setzen. Den restlichen Sauerrahm als Tupfer in freie Stellen spritzen, den frischen Meerrettich darüber geben. Das Ganze mit etwas Rotweinessig-Vinaigrette aus der Pfanne beträufeln und Kurkuma-Korallenchip darauf legen.



Sandra Kolliski

Dreierlei Gyoza mit Tomaten-Erdbeer-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

125 g Weizenmehl
13 g Kartoffelstärke
1 TL Salz

Das Weizenmehl mit Kartoffelstärke und Salz vermengen. 70 ml kochendes Wasser hinzugeben und zu einem Teig vermengen. Teig zu kleinen Kugeln formen und 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Anrichtering Kreise ausstechen.

Für die Füllungen:

4 küchenfertige Garnelen
200 g Rindertartar
1 Hähnchenfilet à 100 g
1 Zehe fermentierter Knoblauch
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer à 4 cm
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
2 EL Sojasauce
2 EL Mirin
½ TL Curry
1 TL weißer Sesam
1 EL Sesamöl
1 Prise brauner Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Fermentierten Knoblauch fein hacken. Für die selbstgemachte Teryiaki-Sauce braunen Zucker, Sojasauce und Mirin vermengen. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel mit Curry, Sesam, Teryiaki-Sauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen. Entstandene Sauce auf 3 Schüsselchen aufteilen.

Garnelen waschen, trockentupfen und klein schneiden. In eine der drei Schüsseln mit Sauce wenden. Rindertartar in zweite Schüssel geben und vermengen. Hähnchen abwaschen, trockentupfen und in feine Stückchen schneiden. Auch mit Sauce vermengen.

Gyozateigblätter jeweils mit den drei Füllungen belegen. Danach kleine Taschen formen und Ränder fest zusammendrücken.

Gyoza in einer Pfanne mit Öl anbraten. Etwa 60 ml Wasser hinzugeben geben und mit einem Deckel verschließen. Etwa 8 Minuten dämpfen.



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 Tomaten-Erdbeer-Salsa:

2 Rispentomaten
6 reife Erdbeeren
1 Limette
2 Schalotten
2 Zweige Koriander
1 Prise Brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, entkernen und klein schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und fein Würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Salsa mit Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur: Salat waschen und trockenschleudern. Gurke und Möhre waschen und zur Dekoration fein schneiden. Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

- ¼ Friséesalat
- 1 kleine Gurke
- 1 Möhre
- 2 Erdbeeren
- ½ Beet grüne Kresse
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL schwarzer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Garnitur dekorieren.



Puya Yaghoubi Bina

Dreierlei Mezze: Orientalische Kartoffeln mit Muhammara & Tahini-Joghurt & Gebratene Datteln

Zutaten für zwei Personen

Für die orientalischen Kartoffeln:

400 g Drillinge
1 Zweig Thymian
½ EL Kreuzkümmelsamen
1 EL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken
¼ TL Schwarzkümmel (Nigella)
½ TL Sumach
150 ml Olivenöl
Salz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und halbieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach und Olivenöl miteinander vermengen. Kartoffeln hinzugeben und darin wenden. Kartoffeln auf dem Backblech gleichmäßig verteilen. Kartoffeln für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für das Muhammara:

1 rote Paprika
30 g Granatapfelkerne
1 Knoblauchzehe
40 g Walnüsse
1 TL Traubensirup
1 TL Harissa Würzpaste
½ TL Chiliflocken
½ TL Ras e Hanout
3 EL Honig
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und würfeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Paprika und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl 15 Minuten braten. Paprika, Knoblauch, Walnüsse, Traubensirup, Honig, Harissa, Ras el Hanout und Salz mit dem Stabmixer fein pürieren. Muhammara in eine Schüssel füllen und mit Chiliflocken und Granatapfelkernen bestreuen.

Für den Tahini-Joghurt:

150 g griechischer Joghurt, mind. 10 %
Fett
1 Knoblauchzehe
1 Limette
1 ½ Zweige glatte Petersilie
2 EL Tahini
½ EL Honig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt, 1 EL Limettensaft, Tahini, Honig und Olivenöl verrühren. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und Hälfte pressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Petersilie zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl über den Tahini-Joghurt träufeln.

Für die Datteln:

100 g Mazafati Datteln
Butter, zum Braten
1 Prise Salz

Datteln waschen, abtrocknen und vom Kern befreien. In einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Salz würzen.

Dreierlei Mezze anrichten und servieren.



Alexander Walter King

Rote-Bete-Carpaccio auf Rote-Bete-Meerrettich-Spiegel mit Blattsalat und karamellisiertem Ziegenkäse

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio und den Rote-Bete-Meerrettich-Spiegel:

500 g vorgegarte Rote Bete, vorgekocht
 ½ Zitrone
 1 TL Sahnemeerrettich
 20 ml Himbeeressig
 ½ TL Ahornsirup
 10 ml Tafelessig

Die Zitrone auspressen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Für den Spiegel circa ein Drittel der Roten Bete mit Sahnemeerrettich, Himbeeressig, Ahornsirup und Tafelessig pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Restliche Scheiben für Carpaccio verwenden.

Für den Blattsalat:

30 g Lollo Rosso
 30 g Lollo Bionda
 30 g Eichblatt
 3 Erdbeeren
 ½ Zitrone
 ½ TL Honig
 1 TL mittelscharfer Senf
 50 ml Himbeeressig
 10 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lollo Rosso, Bionda und Eichblatt waschen, trockenschleudern und miteinander vermengen. Zitrone auspressen. Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Erdbeeren, Honig, Senf, Himbeeressig und Olivenöl mit einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Für den karamellisierten Ziegenkäse:

150 g Ziegenkäse-Rolle
 50 g brauner Zucker

Ziegenkäse in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Braunen Zucker im Mörser fein mahlen. Ziegenkäse mit einer Seite in den braunen Zucker drücken und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Für die Garnitur:

50 g Walnussbruch
 1 Prise Fleur de Sel

Walnussbruch kleinhacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Den Spiegel auf einen Teller streichen. Rote-Bete-Carpaccio darauf verteilen und Salat darauf anrichten. Mit Ziegenkäse, Walnüssen und Fleur de Sel garnieren und servieren.



Ana Maria Panebianco

Spanische Tapas: Gefüllte Paprika & Patatas bravas mit Tomatensalsa & Pimientos de Padrón & Calamari & Tomaten-Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Pimientos de Padrón:

250 g Pimientos
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
15 g grobes Meersalz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pimientos in einer Fritteuse kurz frittieren. In eine Schüssel geben und mit Meersalz bestreuen.

Für die gefüllte Paprika:

2 rote Spitzpaprika
100 g Anchovis in Öl
150 g Ziegenkäse-Rolle
20 ml Olivenöl
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Ziegenkäse kleinschneiden und Paprikahälften damit befüllen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend Anchovis darauf verteilen.



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (VIII) (Pelagische Scherbrettnetze, Ringwaden).

Patatas bravas mit Tomatensalsa:

4 große festkochende Kartoffeln
400 g stückige Tomaten, aus der Dose
2 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
2 EL Tomatenmark
1 EL Ketchup
1 Bund glatte Petersilie
1 EL Chilipulver
2 EL brauner Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Fritteuse frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Ein paar Blätter für Garnitur beiseitelegen und restliche Petersilie feinhacken. Stückige Tomaten, Tomatenmark, Petersilie, Ketchup, Chilipulver, Zucker, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf kurz aufkochen lassen und anschließend abkühlen lassen. Mit Petersilienblätter garnieren.

Für die Calamari:

1 große Sepia-Tube
5 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 rote Chilischote
5 Zweige glatte Petersilie
200 ml Weißwein
5 EL Olivenöl
1 TL weißer Pfeffer

Sepia-Tube putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zu den Calamari geben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und über Calamari geben.



Sepien sind aus folgenden Gebieten zu empfehlen (WWF, Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Östlicher Indischer Ozean FAO 57 (Handleinen und Angelleinen (handbetrieben))

Für das Tomaten-Knoblauchbrot:

1 Ciabatta
1 große Tomate
1 Knoblauchzehe
1 EL Oregano
Olivenöl, zum Rösten

Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Ciabatta mit Knoblauchzehe einreiben. Tomate waschen und halbieren. Tomate über dem Ciabatta auspressen und mit dem Saft einreiben. Mit Oregano würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.