

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. September 2022** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Dennis Börner**

**Wachtelbrust mit Blumenkohl-  
püree, Blumenkohl-  
Möhren-Gemüse und Holunder-  
Rotweinsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Taubenbrust:**

4 ausgelöste Taubenbrüste  
 2 Knoblauchzehen  
 100 g Butter  
 3 Zweige Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Taubenbrust waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Taube in einer Pfanne mit Butter anbraten. Nach einer Minute wenden und mit Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen. Für 10 Minuten und den Ofen geben.

**Für das Blumenkohl-  
püree:**

½ Blumenkohl  
 2 mehligkochende Kartoffeln  
 100 ml Sahne  
 150 g Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit Sahne und Butter pürieren. Muskatnuss reiben. Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

**Für das Fingermöhren-Blumenkohl-  
Gemüse:**

½ Blumenkohl  
 6 Stück Fingermöhren, mit Grünstrunk  
 1 Schalotte  
 50 g Bacon  
 50 g Butter  
 4 Zweige glatte Petersilie  
 1 Msp Currypulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und Röschen voneinander trennen. Möhren waschen und ggf. schälen. Beides in einem Topf mit kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Bacon auch fein würfeln. Beides zusammen in einer Pfanne mit Butter anrösten. Möhren und Blumenkohl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben.

**Für die Holunder-Rotwein-Sauce:** Bratensatz der Taubenbrust mit Holundersaft und Rotwein aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und zur Sauce geben. Mit Gemüsefond ablöschen, 10 Minuten einkochen lassen und Rosmarin und Thymian entnehmen. Sauce mit kalter Butter binden. Johannisbeeren waschen und hinzugeben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abrieb von der Zitrone sowie ein wenig Zitronensaft hinzugeben.

- 30 g schwarze Johannisbeeren
- 100 ml Holundersaft
- 1 Zitrone
- 100 g kalte Butter
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Rotwein
- 1 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian

Braunen Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Kresse mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und als Garnitur verwenden.

- 1 Beet Kresse
- 1 Beet Rotkohlsprossen
- Öl, zum Beträufeln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Julia Lichtner**

## **Nordische Fish-Cakes mit Rotkohl-Coleslaw**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fish Cakes:**

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 1 Zwiebel  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Zitrone  
 1 Ei  
 1,5 EL weiche Butter + 1 EL Butter  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Dill  
 1 EL Mehl  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau waschen, in Stücke schneiden und mit Salz bestreuen. Nach 5 bis 10 Minuten den Fisch trockentupfen und vom überschüssigen Salz befreien. Zwiebel abziehen und in einem Mixer zerkleinern. Anschließend den Kabeljau ebenfalls mit dem Mixer grob zerkleinern. Frühlingszwiebel waschen und klein hacken. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Ei aufschlagen. 1,5 EL weiche Butter, Ei, Frühlingszwiebel, Petersilie, Dill und Zitronensaft zu der Masse hinzufügen und alles zerkleinern. Dann das Mehl hinzugeben und vermischen. Die Masse mit nassen Händen zu kleinen Bällchen formen und in Öl und der restlichen Butter goldbraun braten.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand August 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 den Rotkohl-Coleslaw:**

½ Rotkohl  
 ½ frische Rote Bete  
 ½ Apfel, z.B. Granny Smith  
 1 Zitrone  
 3 EL Mayonnaise  
 ½ Bund Dill  
 Worcestersauce, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl waschen, in feine Streifen schneiden und mit Salz vermischen. Das Salz in den Rotkohl einkneten. Etwas stehen lassen. Apfel waschen und schälen. Rote Bete und Apfel in feine Streifen schneiden.

Den Rotkohl vom Salz befreien und zu der Roten Bete und dem Apfel geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mayonnaise, Zitronensaft und Dill zum Rest geben und alles gut vermischen. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Zur Fertigstellung:**

1 TL Forellenkaviar  
 ½ Zitrone  
 1 EL Crème fraîche  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen. Crème fraîche mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Coleslaw auf dem Teller drapieren, darauf einen Fish-Cake legen. Daneben einen Löffel von der Crème fraîche geben und mit dem Forellenkaviar garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Leon Schulz**

## **Thailändischer Rindfleisch-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

250 g Rindfleisch, aus der Hüfte  
 2 Limetten  
 1 Chilischote  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL Rohrzucker  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rindfleisch waschen und trockentupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben. Chilischote längs halbieren und klein hacken. Limettensaft, Sojasauce, Limettenabrieb, Chili und Rohrzucker in eine Schüssel geben und gut vermengen. Fleisch darin ca. 10 Minuten marinieren.

Anschließend das Fleisch bis zum gewünschten Gargrad in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Angebratenes Fleisch zum Schluss mit Fleur de sel und Chiliflocken würzen.

### **Für den Salat:**

1 Gurke  
 5 Cherrytomaten  
 4 Lauchzwiebeln  
 2 rote Zwiebeln  
 1 Chilischote  
 3 Zweige Koriander  
 3 Zweige Thai-Basilikum  
 3 Zweige Minze  
 1 Zitronengrasstange

Gurke waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Rote Zwiebeln abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Koriander, Minze und Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitronengras klein hacken. Chilischote längs halbieren und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und gut vermengen.

### **Für das Dressing:**

1 Limetten  
 2 EL Fischsauce  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL brauner Zucker

Limettenschale abreiben, Limette anschließend halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb und -saft mit Fischsauce, Sojasauce und braunem Zucker in eine Schale geben und gut vermengen. Dressing über den Salat geben.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette  
 1 Chilischote  
 50 g Cashewnüsse  
 2 Zweige Koriander

Limette in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chilischote längs halbieren und hacken. Cashewnüsse hacken. Limette, Koriander, Chili und Cashewnüsse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Meike Huber**

## **Jakobsmuschel mit Belugalinsen, geblämmter Frühlingszwiebel und Kokossauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Belugalinsen:**

80 g Belugalinsen  
400 ml Gemüsefond  
1 TL Salz

Den Gemüsefond zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Belugalinsen hineingeben und ca. 25 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen.

### **Für die Kokossauce:**

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
1 EL Butter  
200 ml Kokosmilch  
75 ml Sahne  
75 ml Gemüsefond  
2 Stangen Zitronengras  
2 Kaffirlimettenblätter  
2 EL Fischsauce

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Kasserolle mit Butter anschwitzen und mit Gemüsefond ablöschen. Einreduzieren lassen und dann Kokosmilch und Sahne hinzugeben. Kaffirlimettenblätter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Hälfte der Chili und Kaffirlimettenblätter zur Sauce geben und einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren und nochmals einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab schaumig mixen.

### **Für die geblämmten Frühlingszwiebeln:**

4 Frühlingszwiebeln  
1 EL Butter

Frühlingszwiebeln putzen, auf ca. 10 cm Länge stutzen und zu den Linsen geben. Kurz blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken, entnehmen und mit einem Flambierbrenner von allen Seiten anflammen.

### **Für die Jakobsmuscheln:**

6 küchenfertige Jakobsmuscheln  
3 EL Butter

Jakobsmuscheln rautenförmig auf einer Seite einschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und etwas braun werden lassen. Jakobsmuscheln zunächst auf eingeschnittener Seite anbraten, dann wenden und zum Schluss ein paar Mal die warme Butter mit einem Löffel darüber geben.



**Jakobsmuscheln** sind laut WWF idealerweise aus diesem Gebiet zu beziehen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Hand-gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Hand-gesammelt)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Daniela Huttegger**

## Saiblingsfilet mit Safransauce, Fregola sarda und Spinat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Rosmarin  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saiblingsfilets waschen und würzen. Eine Pfanne mit Öl und Knoblauch erhitzen. Den Fisch kross auf der Hautseite braten.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

### Für die Safransauce:

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL kalte Butter  
75 ml Sahne  
75 ml Prosecco  
125 ml Geflügelfond  
½ TL Safranfäden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Prosecco ablöschen und einreduzieren lassen. Geflügelfond hinzugeben. Sahne hinzugeben. Safran hinzugeben sowie salzen und pfeffern. Kalte Butter hinzugeben. Einkochen lassen und am Ende pürieren.

### Für den Spinat:

200 g Babyspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
4 EL Gemüsefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babyspinat waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und beides darin andünsten. Babyspinat hinzugeben. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für Fregola sarda:

50 g Fregola sarda  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Fregola sarda gar kochen. Am Ende die Fregola sarda zu der Safransauce geben und mitschwenken.

### Für die Garnitur:

1 Zitrone

2 Zitronenscheiben als Garnitur für den Fisch verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.