

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. September 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ "Garmethoden" mit Björn Freitag



Eva Engelke

Frittierte Salsiccia-Meatballs mit Tomaten-Mango-Chili-Sauce und Kartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Meatballs:

300 g Salsiccia
 ½ Zucchini
 150 g Ricotta
 2 Eier
 3-4 TL feine Haferflocken
 150 g Panko
 Öl, zum Frittieren
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salsiccia aus dem Darm lösen, Zucchini fein raspeln und salzen. Salsiccia, Ricotta, Haferflocken, Chili, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Zucchini ausdrücken und mit zur Masse geben. Bei Bedarf etwas Haferflocken hinzugeben. Alles zusammen vermengen und zu kleinen Bällchen formen. In Panko wenden dann in Eigelb und anschließend noch einmal im Panko wenden. Meatballs in heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Chips:

200 g mehlig kochende Kartoffeln
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Currypulver, zum Würzen
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale in Scheiben schneiden, am besten mit einem Trüffelhobel in dünne Scheiben hobeln. In Wasser geben und so lange wie möglich wässern. Dann trockentupfen und mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Currypulver würzen.

Für die Sauce:

3 fruchtige rote Tomaten
 1 Mango
 1 Knoblauchzehe
 1 rote scharfe Chilischote
 1 EL Essig
 5 EL brauner Zucker
 Worcester Sauce
 3 TL Paprikapulver
 3 TL Currypulver

Tomaten grob würfeln, Knoblauch abziehen und hacken, Mango schälen und 1-2 Streifen würfeln. Mit den Gewürzen in einen Topf geben und alles aufkochen. Alles mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilienblätter abzupfen und auf der Sauce anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Schroth

Konfiertes Lachs mit Blumenkohlpuree, wildem Brokkoli, Zitronen-Kapern-Vinaigrette mit konfiertem Knoblauch und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Stücke Lachsfilet, mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Zitronenschale
 1,5 L Olivenöl
 1 Zweig Dill
 1 Zweig Thymian
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 1 TL Pfefferkörner

Die Haut vom Lachs entfernen, zur Seite legen und säubern. Auflaufform mit Öl füllen und mit Kräutern, Zitronenschale, Pfeffer und Knoblauch aromatisieren.

Lachsfilets salzen und zuckern und im Öl in einem 75 Grad heißen Ofen für 20 Minuten konfieren.



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

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

Für den Chip:

Haut vom Lachs, von oben
 Neutrales Öl, für die Pfanne

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Haut hineinlegen, Backpapier darauf geben und mit einem Topf beschweren. Nach 2 Minuten die Haut drehen und den Vorgang 2-mal wiederholen.

Für das Blumenkohlpuree:

1 Blumenkohl
 300 ml Gemüfefond
 100 ml Sahne
 50 g Butter
 2 Zweige Thymian
 1 Prise Muskat
 1 Prise Cayennepfeffer
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, in einem Topf mit Öl anbraten und mit Fond aufgießen. Mit Thymian aromatisieren und mit geschlossenem Deckel weichkochen. Anschließend den gekochten Blumenkohl in einem Mixer mit Sahne und Butter weichmixen und mit Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den wilden Brokkoli:

200 g wilder Brokkoli
 Olivenöl, zum Braten
 Eiswasser
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wilden Brokkoli in Salzwasser 2 Minuten kochen und ins Eiswasser abschrecken. Anschließend auf hoher Hitze in einer Grillpfanne braten und vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte

Knoblauchzehen abziehen und für 15 Minuten in Olivenöl auf geringer Hitze konfieren bis sie weich sind. Schalotte abziehen, klein würfeln und

10 Knoblauchzehen
1 TL Dijonsenf
1 TL Honig
1 Zitrone
10 Blätter glatte Petersilie
2 Zweige Dill
50 g Kapern
400 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl
Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

andünsten. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Brian Kammerer

Gebratener Kabeljau mit gebratenen und roh marinierten Zucchini, Limetten-Kräutercreme und Zucchiniblüte

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
1 Limette
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Kräuter der Provence
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gelbe und grüne Zucchini mit Hilfe eines Trüffelhobels in ein paar feine Streifen verarbeiten. Rohe Zucchiniestreifen kurz vor dem Anrichten ein wenig mit Limettensaft und Olivenöl anmarinieren.

Den Rest der Zucchini in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne kurz anbraten

Final mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken

Für den Fisch:

400 g Kabeljau Loin, mit Haut
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
50 g Butter
Olivenöl, zum Braten

Kabeljau mit Olivenöl für ca. 2 Minuten in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, wenden, Butter, Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Warten bis die Butter Blasen wirft und für weitere 2 Minuten ständig mit der geschmolzenen Butter übergießen. Aus der Pfanne nehmen und für 2 Minuten ruhen lassen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juli 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 frittierte Zucchiniblüte:

2 Zucchini Blüten
200 g Sprudelwasser
150 g Mehl
1 Ei
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Sprudelwasser, Ei und Mehl vermengen. Zucchini Blüten durch die Masse ziehen und in heißem Öl goldgelb frittieren.

Für die Kräutercreme:

200 g Skyr
1 Limette
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Skyr, Limettenabrieb, Limettensaft, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und nach Geschmack nachwürzen.

Für die Garnitur:

Kerbel
Brunnenkresse

Kresse abzupfen und mit Kerbel als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Neel Nissen

Gedämpfte Maishähnchenbrust-Roulade in Zitrus-Beurre-blanc mit Erbsen-Minz-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für die Roulade:

3 Maishähnchenbrustfilets
50 g Sahne
1 Zucchini
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brustfilets waschen und abtrocknen. Eins davon klein schneiden und zusammen mit der Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe eines Gemüsehobels die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zucchinistreifen leicht überlappend nebeneinander auf eine Klarsichtfolie legen. Zucchini mit etwas Salz würzen und die Farce dünn auftragen. Die verbliebenen Brustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Farce geben und fest in die Zucchini einrollen. Etwa 10 Minuten in einem Topf mit Dampfgareinsatz dämpfen.

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbsen
2 mehlig kochende Kartoffeln
1 Zitrone, davon Saft
50 ml Sahne
50 g Butter
100 ml Gemüsefond
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Erbsen und Kartoffeln in dem Gemüsefond weich garen. In einem separaten Topf die Sahne erwärmen. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in die Sahne geben. Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in die Sahne geben. Erbsen und Kartoffeln abgießen, sobald sie weich sind. Sahnemischung durch ein Sieb dazugeben und pürieren. Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein Sieb streichen.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
1 Zitrone
1 Limette
1 Orange
100 ml Sahne
150 g Butter
50 ml Weißwein
2 Wacholderbeeren
1 TL eingelegte Kapern
2 EL Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl farblos anschwitzen. Mit Weißwein angießen und reduzieren lassen. Saft einer Zitrone, einer Limette und einer Orange dazugeben und köcheln lassen. Die Wacholderbeeren andrücken und mit den Kapern und dem Ahornsirup dazugeben. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tobias Rieger

Sous-vide gegarter Heilbutt mit Brokkoli, Kartoffelpüree und Koriandersauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

500 g Heilbutt, ohne Haut
1 Zitrone
1 EL Butter
4 Zweige Thymian
4 Zweige Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano bestreuen. Anschließend mit Butter vakuumieren und bei 50 Grad ins Wasserbad legen. Ein 2 cm dickes Fischfilet benötigt etwa 20 Minuten im Wasserbad. Fisch aus dem Vakuum holen, mit einem Küchentuch trocken tupfen. Nochmals in eine warme Pfanne mit Butter, Thymian und Oregano legen und etwas schwenken. Am Ende etwas Zitronenabrieb über den Fisch reiben.



**PROFI
TIPP**

Die meisten Bestände des Atlantischen **Heilbutts** im Nord-Atlantik sind entweder überfischt oder können aufgrund mangelnder Datenlage nicht bewertet werden. Ausnahmen sind die kanadischen Bestände im Nordwestatlantik, die nicht überfischt sind und wo keine Überfischung mehr stattfindet. Wenn Sie wirklich Heilbutt zubereiten wollen, sollten Sie dies nur sehr selten tun und auf europäische Aquakultur zurückgreifen. (Stand WWF Sommer 2022)

Für den Brokkoli:

100 g Brokkoli
20 g Mandelblättchen
40 g Butter
60 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Brokkoli in kleine Rösschen schneiden und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und Gemüsefond dazugeben. Leicht aufkochen lassen und anschließend den blanchierten Brokkoli im Butterfond schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Mandelblättchen servieren.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Schuss Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen. Einen Schuss Milch zugießen, Butter, etwas Salz und Muskatnuss zufügen und das ganze nochmal zerstampfen. Kurz vor dem Servieren mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

Für die Koriandersauce:

½ Limette
50 g Sahne
1 EL Butter
2 EL dunkler Kalbsfond
200 ml Gemüsefond
Balsamicoessig, zum Abschmecken
½ EL Korianderkörner
Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen und die Korianderkörner darin anrösten. Limettensaft, den Kalbs- und Gemüsefond hinzufügen. Die Flüssigkeit auf etwa zwei Drittel einköcheln lassen. Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Limettensaft und Balsamicoessig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.