

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Februar 2021** ▪
Tagesmotto „Frittieren“ mit Mario Kotaska



Kathrin Deininger

Fish & Chips mit Erbsenpüree und Remoulade

Zutaten für zwei Personen

- Für den Fisch:** Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
 300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 Zitrone
 125 ml kaltes, helles Bier
 60 g Mehl + zum Bestäuben
 40 g Stärkemehl
 1 TL Backpulver
 1 Ei, Eigelb
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 1 Prise Chilisalz
 1 Prise Kräutersalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Aus den anderen Zutaten einen Backteig herstellen.
 Fisch im Mehl wenden und anschließend durch den Backteig ziehen.
 Bei 180 Grad in einer Fritteuse ausbacken, bis er goldbraun ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

- Für die Pommes:** Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Vor dem Frittieren die Kartoffeln trocken tupfen.
 5 festkochende Kartoffeln
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 1 Prise Chilisalz
 1 Prise Kräutersalz
 1 Prise Paprikapulver
- Frittierfett auf 160 Grad erhitzen. Nun für 4-5 Minuten vorfrittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Frittierfett nun auf 180 Grad erhitzen. Pommes nochmals für 2-3 Minuten frittieren. Wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem Chilisalz, Kräutersalz und Paprikapulver würzen.
- Für das Erbsenpüree:** Schalotte abziehen, feinschneiden und in Butter anschwitzen. Erbsen und klein gehackte Minze hinzugeben und für ca. 10 Minuten dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche dazugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Ggf. durch ein Sieb streichen.
 400 g TK Erbsen
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 50 g Butter
 1 EL Crème fraîche
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Remoulade:

1 Schalotte
1 ganzes Ei
1-2 TL Dijonsenf
1 Zitrone, Saft
250 ml Rapsöl
1 EL Kapern
1-2 Sardellenfilets
2-3 Essiggurken
2 Zweige Estragon
2 Zweige Kerbel
1 EL Kräuternessig
1 Prise Chilisalز
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Mayonnaise aus dem Ei, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Rapsöl herstellen. Alle Zutaten in ein hohes, schmales Gefäß geben, den Pürierstab auf den Boden setzen und erst dann einschalten. Sobald die Masse zu emulgieren beginnt, den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen.

Schalotte abziehen, fein hacken und salzen. Kerbel und Estragon sowie Kapern und Sardellenfilets ebenfalls klein hacken. Essiggurken fein würfeln. Alles zusammen zur Mayonnaise geben. Mit Essig, Chilisalز, Salz, Pfeffer abschmecken.

Remoulade in einem kleinen Schälchen servieren.

Für die Garnitur:

1 Zitronenspalte

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Nüßlein

Frittiertes Hühner(I)ei mit Brokkolinuggets, Avocado- und Joghurtdip und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Frittieren:
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Das Frittierfett in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.
Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Hähnchen:
350 g Hähnchenbrust
7 Scheiben Roggenknäckebrot
2 Eier
20 ml Sahne
2 TL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
2 EL helle Sesamkörner
4 EL Mehl
2 TL Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer

Sahne mit den Eiern und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.
Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer marinieren.

Fleisch erst in Mehl wenden, dann in die Sahne-Ei-Mischung geben und zum Schluss in den Knäckebrot-Bröseln wälzen. Ca. 10 Minuten in der Fritteuse frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und warmhalten.

Sojasauce mit Honig vermischen. Sesam in einer Pfanne rösten.
Hähnchen kurz vor dem Servieren mit Soja-Honig-Mischung übergießen und mit Sesamkörnern bestreuen.

Für den Brokkoli:
½ Brokkoli
1 Zitrone, Saft
1 Ei
130 ml helles Bier
100 g Weizenmehl
1 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Currypulver
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. In viel Salzwasser ca. 5 Minuten sprudelnd kochen. Abgießen, in kaltes Wasser tauchen und beiseitestellen. Ei trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Restliche Zutaten zu flüssiger Bierteig-Masse verrühren. 5 Minuten ruhen lassen. Eiweiß vorsichtig unter den Bierteig heben, Brokkoli hineintunken und ein paar Minuten im Öl frittieren. Im Ofen warmstellen.

Für den Avocado-Dip mit Ei-Kern:
1 Avocado
4 Wachteleier, nicht ganz frisch
1 Ei
1 Scheibe Roggenknäckebrot
1 EL Crème fraîche
1 Limette
Mehl
3 EL Pistazienkerne, ohne Schale
½ TL Knoblauch granuliert
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachteleier 2-3 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Wachteleier salzen, pfeffern, in Mehl wenden, dann in Ei und in den Knäckebrot-Bröseln, frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Avocado halbieren und vorsichtig das Fruchtfleisch aushöhlen. Avocado-Fruchtfleisch mit Limettensaft einreiben. In Stücke schneiden und mit Gewürzen, Crème fraîche und einem Teil der Pistazien klein pürieren. In die halbe leere Avocado-Schale zurückfüllen.

Pistazien in einer Pfanne rösten.

Avocado-Hälften mit den grob gehackten Pistazien bestreuen, in die Mitte je ein frittiertes Wachtelei setzen.

Für den Joghurt-Dip:
1 große Tomate

Zwiebel abziehen und feinhacken. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.

¼ Zwiebel
100 g Joghurt, 3,5 % Fett
25 g Crème fraîche
2 ½ Zweige glatte Petersilie
3 Stiele Schnittlauch
½ TL Limettensaft
1 EL Tomatenmark
Edelsüßes Paprikapulver
Rosenscharfes Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche, Tomatenmark und Joghurt glattrühren. Kräuter und Zwiebel unter die Joghurtmasse rühren. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Paprika abschmecken. Von der Tomate Deckel abschneiden, aushöhlen und den Dip darin anrichten.

Für den Tomatensalat:
8 Cocktailtomaten
½ Zwiebel
1 EL Branntweinessig
Olivenöl
2 Zweige Basilikum
2 Zweige krause Petersilie
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Tomaten waschen, halbieren und mit Olivenöl, Essig, Zwiebelwürfeln, Kräutern und Gewürzen anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beatrice Blank

Deep-fried-Blumenkohl mit frittierten Kapern, Kartoffelpüree, Blue-Cheese-Dressing und Trauben-Lauch-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- 125 g Weizenmehl
- 65 g Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- 400 g Paniermehl
- Öl, zum Frittieren
- 220 ml Mineralwasser
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 2-3 TL Cayennepfeffer
- ½ TL Muskatnuss
- 1 EL Salz

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Mehl, Stärke, Salz, Muskatnuss, Backpulver und Cayennepfeffer in einer großen Schüssel mischen. Mit Mineralwasser zu einem nicht zu flüssigen Teig verrühren.

Paniermehl mit Kräutern vermengen und in einen flachen Teller geben.

Blumenkohlröschen erst in den Teig dippen, bis sie ganz bedeckt sind und dann im Paniermehl rollen, bis sie rundum bedeckt sind.

Die Stücke bei 180 bis 190 Grad in der Fritteuse goldbraun ausbacken.

Für die Kapern:

- 2 EL Kapern aus dem Glas

Kapern abtropfen lassen, abspülen und mit einem Küchentrepp trocken tupfen. In der heißen Fritteuse 2 bis 3 Minuten ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Kartoffelpüree:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- ½ Knoblauchzehe
- 2 kleine, getrocknete Chilischoten
- 65 g Butter
- 4 EL Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen.

Zusammen mit Lorbeer, Chili und Knoblauch in einen Topf mit Salzwasser geben. Aufkochen und garen.

Abgießen und die Gewürze entfernen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne und die kalte Butter in Flocken darunter geben. Nicht zu viel rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für das Dressing:

- ½ Zitrone
- 50 ml Buttermilch
- 2 EL griechischer Joghurt
- 50 g Blauschimmelkäse
- ½ TL Worcestersauce
- Etwas Olivenöl
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse in kleine Stücke zerkrümeln. Schnittlauch abrausen,

trockenwedeln und fein hacken. Etwas Olivenöl und den Saft der Zitrone zugeben. Mit Buttermilch und Worcestersauce mischen. Mit dem Zauberstab kurz verquirlen. Mit Joghurt zu einem nicht zu flüssigen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
1 kleine Stange Lauch Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren. Über den Lauch
100 g kernlose rote und grüne geben und etwas kneten.
Weintrauben Einige Minuten marinieren lassen. Trauben in Scheiben schneiden und
3 EL Weißweinessig unter den Salat mischen. In ein Sieb geben und bis zum Servieren
4 EL Rapsöl abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 TL Zucker
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffelpüree längs aufspritzen. Blumenkohlröschen daraufsetzen.
Etwas von dem Salat an den Enden platzieren. Etwas Dressing auf den
Blumenkohl, den Rest daneben streichen. Mit Kapern bestreuen und
servieren.



Jutta Nicolaus

Apfelkrapfen mit Weinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Apfelkrapfen:

3 mittelgroße säuerliche Äpfel, Boskop
3 Eier
1 Eidotter
250 g Weizenmehl, Type 405
1 gestrichener TL Natron
½ abgeriebene Zitronenschale
100 ml kalte Milch
Butterschmalz, zum Frittieren
80 g feiner Rohrzucker
1 Prise Salz

Ein Ei trennen. Zwei ganze Eier, ein Eigelb und Zucker schaumig aufschlagen. Mehl, Salz, Natron und Zitronenschale untermischen; kalte Milch untermischen.

Äpfel schälen und auf grober Reibe raspeln, dem Teig unterheben und Teigmasse kurz ruhen lassen.

Butterschmalz in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Mit zwei TL vom Teig tischtennisballgroße Nocken abstechen und frittieren. Ca. vier Minuten goldgelb ausbacken.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Weinsauce:

1 gestrichener TL Stärkemehl
250 ml Sauvignon blanc Weißwein
½ Limette, Abrieb & Saft
2 Eier
80 g feiner Rohrzucker aus Zuckerrohr

Weißwein mit Stärkemehl, Limettenabrieb &-saft mischen.

Eier und Zucker untermischen. Alles im Wasserbad bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen 10-15 Minuten schlagen, bis eine dicke, schaumige Sauce entsteht.

Für die Garnitur:

Puderzucker, zum Bestäuben
Essbare Blüten

Die Krapfen noch warm mit Puderzucker bestreuen und mit der Weinsauce sowie essbaren Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Februar 2021** ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



**Mantaplatte rut unn wieß: Currywurst mit Pommes
Schranke**

Zutaten für zwei Personen

- Für die Pommes:** Die Kartoffeln waschen, schälen und in 10 mm dicke Stäbchen schneiden. In kaltem Essig-Wasser auswässern lassen, damit die Stärke rausgeht. In 140 Grad heißem Fett vorblanchieren, herausheben und in einer Schüssel aufbewahren. Fritteuse auf 170 Grad hochheizen. Abschließend die Pommes nochmals knusprig in der Fritteuse ausbacken, gut abtropfen lassen und in einer Schüssel schwenkend salzen.
- 4 mehlig kochende Kartoffeln
 1 Schuss Essig
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
- Für die Sauce:** Curry in einem kleinen Topf anrösten, Tomatenketchup und Gewürzketchup dazugeben und mit einem Hauch Orangenabrieb vermischen.
- 1 Orange, Abrieb
 150 ml Gewürzketchup
 50 ml Tomatenketchup
 5 g Currypulver
- Für die Würstchen:** Bratwürste in siedendem Wasser mit Lorbeerblättern kurz garen. Dann in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten, herausnehmen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
- 4 Rostbratwürste
 2 Lorbeerblätter
- Für die Garnitur:** Ketchup und Mayonnaise in Spritzflaschen oder Tüllen füllen.
- 50 ml Mayonnaise
- Pommes in ein Schälchen füllen. Wurstscheiben daneben verteilen und mit Ketchup und Mayonnaise abwechselnd ähnlich einer Schranke beträufeln. Sauce mit Currypulver abstäuben und servieren.