

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2021 ▪
Tagesmotto „Simply the best“ mit Cornelia Poletto



Marianne Leysing

**Lachs mit Parmesan-Kräuter-Nuss-Kruste, Bratkartoffeln
mit Paprika und Zuckerschoten und Joghurt-Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
60 g Walnüsse
50 g Parmesan
2 EL weiche Butter
1 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Salbei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachs abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten kontrollieren. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Salbei abrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Parmesan reiben.

Zitronenschale, Knoblauch, Petersilie, Salbei, Walnüsse, Parmesan, Salz und Pfeffer mit 1 EL weicher Butter gut vermischen.

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen. Die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch etwa 18 Minuten backen.



Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf **MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs** aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: **FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.**

**Für die Bratkartoffeln mit Paprika
und Zuckerschoten:**

300 g Drillinge
50 g Zuckerschoten
120 g rote Paprika
Butterschmalz, zum Braten
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend klein schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden ca. 10 bis 15 Minuten braten. Paprika und Zuckerschoten hinzugeben und weitere ca. 3 bis 4 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.

Für den Joghurt-Dip: Joghurt und Schmand verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
100 g Vollmilch-Joghurt Zitrone halbieren und Dip mit etwas Zitronensaft abschmecken.
40 g Schmand Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen
1 Zitrone schneiden bzw. hacken. Kräuter unter den Joghurt-Dip heben.
1 Beet grüne Kresse
½ Bund Dill
10 Halme Schnittlauch
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wibke Kirsten

Backhähnchen mit Kartoffel-Gurken-Salat und Feldsalat mit Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für das Backhähnchen:
 2 Hühnerschenkel à 300 g
 3 Eier
 2 EL Mineralwasser
 40 EL Semmelbrösel
 20 EL Mehl
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerschenkel gut waschen und trockentupfen. Die Haut so gut wie möglich abziehen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier aufschlagen und mit Salz und Mineralwasser in einer Schale oder tiefen Teller verquirlen. Auf einen weiteren Teller Mehl und auf einen dritten Teller die Semmelbrösel geben. Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel eine Panierstraße aufstellen und das Fleisch zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Semmelbrösel wälzen. Dabei die Brösel etwas andrücken.

Reichlich Butterschmalz erhitzen, das Fleisch bei höchster Temperatur in das Fett legen und schließlich bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 10 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:
 500 g festkochende Kartoffeln
 ½ Salatgurke
 1 Zwiebel
 100 ml Geflügelfond
 3 EL Weißweinessig
 1,5 EL mittelscharfer Senf
 1,5 EL Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke gründlich waschen, entkernen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. Dann leicht salzen und zugedeckt ziehen lassen.

Fleischfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in den Topf zum Fond geben. 4 Minuten offen kochen lassen, dann den heißen Fond mitsamt den Zwiebeln nach und nach über die noch heißen Kartoffeln gießen und unterheben. Mit Weißweinessig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer würzen und den Salat unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

Gurkenscheiben gut ausdrücken und unter den abgekühlten Kartoffelsalat heben. Vor dem Servieren den Salat erneut mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig abschmecken.

Für den Feldsalat:
 250 g Feldsalat
 15 Honigtomaten
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 30 g Parmesan
 4 EL Buttermilch
 3 EL Estragonessig
 2 EL flüssiger Honig
 2 EL mittelscharfer Senf
 1 Bund Schnittlauch
 ½ Bund krause Petersilie
 8 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen, trockenschleudern und zupfen. Tomaten waschen, vierteln und vom Strunk befreien.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben. Schalotte, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Buttermilch, Estragonessig, Honig, Senf, Parmesan und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Tomaten vermengen und vor dem Servieren mit Dressing marinieren.

Für die Garnitur: Zitrone vierteln und als Garnitur verwenden.
1 Zitrone

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Evelyn Bass

Rinderfilet mit Orangensauce, Buschbohnen und Stampfkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

700 g Rinderfilet, gleichmäßiges Stück
aus der Mitte
1 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet salzen und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

4 Orangen
1 Zwiebel
50 g kalte Butter
150 ml Rinderfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in der Fleischpfanne anschwitzen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebeln mit Fond und Orangensaft ablöschen. Einkochen lassen, dann kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Buschbohnen:

150 g Buschbohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 ml Rinderfond
3 Zweige Thymian
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauch andrücken und ebenfalls dazugeben. Bohnen putzen, Enden abschneiden und ggf. auf Länge bringen. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben, dann mit Rinderfond ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Stampfkartoffeln:

500 g große, festkochende Kartoffeln
50 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Butter in einen Topf geben und schmelzen. Milch hinzugeben, dann die Mischung mit Muskat und Salz würzen. Warmhalten.

Kartoffeln abgießen, die Butter-Milch-Mischung über die Kartoffeln gießen und zu einem Stampf verarbeiten.

Für die Garnitur:

1 Zwiebel
50 g Butter

Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Butter auslassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elisa Bliedung

Rinder-Laugen-Pflanzerl mit Röstzwiebeln, Pilzrahm und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Rinder-Laugen-Pflanzerl:

400 g Rinderhackfleisch
1 Laugenstange
1 Zwiebel
1 Zitrone
1 Ei, Größe L
Butter, zum Braten
100 ml Milch
1 TL Senf
4 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Stücke schneiden. Kurz in einem Topf mit Öl anbraten und mit Milch ablöschen.

Laugenstange in kleine Würfel schneiden und zum Zwiebel-Milch-Gemisch geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken.

Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Ei, Senf, Abrieb einer halben Zitrone, Zwiebel-Laugen-Gemisch und Petersilie vermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Kleine Pflanzerl aus der Hackfleischmasse formen und in der Pfanne bei mittlerer Temperatur von jeder Seite etwa 5-7 Minuten braten.

Für die Röstzwiebeln:

½ Zwiebel
30 g Mehl
30 g Stärke
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Mehl und Stärke in einer Schale mischen und die Zwiebeln darin wenden. Zwiebeln in ein Sieb geben und den Mehl-Stärke-Überschuss absieben.

Öl in einem kleinen Topf erwärmen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 25 Min frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pilzrahm:

200 g kleine braune Champignons
½ Zwiebel
100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Pilze und Zwiebel in einer Pfanne in Öl anbraten. Gemüsefond ablöschen und Sahne angießen. Alles bis auf ¼ der Flüssigkeit einkochen lassen.

Pilzrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Pilzrahm mit Petersilie garnieren.

Für das Kartoffelpüree:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
50 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in feine Stücke schneiden. Im kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Butter in einem Topf schmelzen, Kartoffeln dazugeben und mit Milch begießen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2021** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Roh marinierte Thunfisch-Tagliatelle mit Kartoffel-Kräuter-Stampf und Basilikum-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Thunfisch-Tagliatelle:
 200 g Thunfisch, Sushiqualität
 1 Granny Smith Apfel
 2 Stangen Staudensellerie
 2 Stangen Frühlingslauch
 1 Zitrone
 2 EL bestes Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und längs in „Tagliatelle“ (Streifen) schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Stifte schneiden. Staudensellerie waschen, trockentupfen, schälen, die Fäden ziehen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Frühlingslauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Thunfischstreifen mit dem Apfel, Staudensellerie und Frühlingslauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, etwas Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.



Wenn Sie keinen Thunfisch mögen, können Sie für die „Tagliatelle“ auch ein anderes Fischfilet verwenden, zum Beispiel Lachs, Zander oder auch Forelle.

Für die Kartoffeln:
 200 g kleine Kartoffeln, z.B. La Ratte
 1 Zitrone
 50 ml Apfelsaft
 1 TL Fenchelsamen
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Minze
 2 Zweige Basilikum
 Bestes Olivenöl, zum Braten und
 Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel waschen und mit den Fenchelsamen in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln mit der Schale in Olivenöl goldgelb anbraten. Mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer andrücken, mit dem Apfelsaft ablöschen und verkochen lassen. Petersilie, Minze und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen, grob schneiden und unter die Kartoffeln heben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Kartoffeln mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Öl:
 4 Zweige Basilikum
 150 ml Olivenöl

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit dem Olivenöl in einen Standmixer geben und fein mixen. Masse auf ein Sieb geben und dabei das grüne Basilikum-Öl auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.