

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juli 2021 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Ulrike Röwekamp

Kressesüppchen mit selbstgebackenem Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g Knollensellerie
 ½ Knoblauchzehe
 ½ Zwiebel
 1 Zitrone
 1 EL Butter
 100 ml Schlagsahne
 2 EL saure Sahne
 1 EL Dinkel-Vollkornmehl
 300 ml Geflügelfond
 1 Schuss trockener Weißwein
 ½ TL Meerrettich
 1 Handvoll Kresse
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer

Die Kresse abbrausen, trockenwedeln und 2 EL für die Garnitur beiseitelegen. Sellerie putzen, vom Strunk befreien und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und auch fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Wein sowie Fond ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten bei kleinerer Hitze köcheln lassen.

Sahne und Kresse zur Suppe geben und alles fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, noch etwas Fond nachfügen, wenn sie zu dünn ist, noch etwas einköcheln lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zum Schluss saure Sahne einrühren und Suppe mit Muskat, Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer fein abschmecken. Mit Kresse garniert servieren.

Für das Brot:

25 g Butter
 1 Zweig Majoran
 150 g Weizenmehl Typ 450
 ½ TL Backpulver
 ¼ TL Zucker
 ½ TL Salz
 1 EL Speiseöl
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Neutrales Öl, für die Pfanne

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Butter schmelzen. Flüssige Butter und Speiseöl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in den Teig einarbeiten.

Teig in vier Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen (Durchmesser 20 cm).

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze mit einem Deckel bedeckt von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Konrad Birgelen

Geräucherte Lachsforelle mit Shiitake-Pickles, Radieschen, marinierten Gurken und frittiertem Ingwer

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
2 Lachsforellenfilets, ohne Haut
Neutrales Öl, zum Anbraten
Räucherpistole

Die Lachsforelle waschen, trockentupfen und kurz in Öl anbraten. Anschließend in einem mit Alufolie ausgelegten Topf mit der Räucherpistole räuchern.



Achten Sie beim Kauf der Lachsforelle auf das **MSC-Siegel**. Auf den Teller sollten nur Regenbogen- oder Bachforellen aus **nachhaltigen Süßwasser-Aquakulturen**, nicht aber See- oder Meerforellen.

Für die Pilze:
200 g frische Shiitake-Pilze
1 Stück Ingwer
150 ml helle Sojasauce
150 ml guter Reisessig
Agavendicksaft, zum Abschmecken
Puderzucker, zum Abschmecken

Shiitake-Pilze putzen und in 5 mm dicke Streifen schneiden. Sojasauce und Reisessig aufkochen. Ein Stück Ingwer schälen, zerkleinern und mitkochen. Pilze in der Flüssigkeit 15 Minuten zugedeckt schmoren, dann auskühlen lassen. Mit Agavensirup oder Puderzucker abschmecken. Pilzfond für die Garnitur aufbewahren.

Für die Radieschen:
5 Radieschen

Radieschen waschen, trockentupfen und in schöne Streifen schneiden.

Für die Gurken:
Gurkenscheiben
1 Zitrone
Etwas schwarzer Sesam
Etwas Sesamöl

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, in feine Scheiben schneiden und in ganz wenig Sesamöl und schwarzem Sesam sowie etwas Zitronensaft marinieren.

Für den Ingwer:
100 g Ingwer
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden, kurz blanchieren, dann salzen und in neutralem Öl frittieren.

Für die Garnitur:
1 Zitrone

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Das Gericht mit etwas Zitronenabrieb und Pilzfond (von oben) garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Berta Carrasco Grau

Aguachile con tostones: Mexikanisches Ceviche von Kabeljau und Austernpilzen mit Kochbananen-Chips, Avocadomus und Mango-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Aguachile:

2 Kabeljaufilets
12 Austernpilze
1 Gurke
3 Thai-Chilis
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 große Limetten
1 Stück Ingwer
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
½ TL schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL gesalzenem Wasser beiseitestellen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und würfeln. Austernpilze putzen und auch in Würfel schneiden. Jeweils in separaten Schüsseln beiseitestellen.

Nun Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauchzehe abziehen. Chilis entkernen und ein daumengroßes Stück Ingwer abschneiden und schälen. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Etwas Koriander für die Garnitur aufbewahren. Limettensaft mit Knoblauch, Chili, Ingwer und Koriander vermengen. Chili dem persönlichen Schärfe-Empfinden angepasst verwenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend alles mit Fisch und Pilzen vermengen, sodass diese von allen Seiten komplett bedeckt sind.

(Die Kombination aus Schärfe und Säure „gart“ Fisch und Austernpilze gleichermaßen. Die Frische von Fisch und Austernpilzen entscheidet über die jeweilige Garzeit. Beim Fisch sollte eine Verfärbung beim Garprozess sichtbar werden.)

Abschließend die Gurke schälen, von Enden befreien, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln zu der Aguachile geben und unterrühren.



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 Avocado:

1 große, reife Avocado
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado schälen, entkernen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Tostones:

2 Kochbananen
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 TL Salz

Kochbananen schälen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Schale mit Salzwasser bereitstellen. In eine Pfanne etwas Öl geben und die Bananenscheiben von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht braun sind. Bananenscheiben aus der Pfanne nehmen und mit einer Tasse plätten. Mit einer Zange die plattgedrückten Bananenscheiben kurz in das gesalzene Wasser halten und erneut von beiden Seiten anbraten.

Für die Mayonnaise: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Anschließend Ei, Zucker, Zitronensaft, Salz und Öl in einen hohen Becher geben. Mit einem Stabmixer kurz über den Becherboden bei höchster Stufe halten und mixen, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind. Dabei den Mixer dabei nicht bewegen. Abschließend die Mango schälen, entkernen und dazugeben. Alles so lange mixen, bis eine homogene Sauce entsteht

1 Zitrone
½ Mango
1 Ei
200 ml Sonnenblumenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Etwas Mayonnaise auf einen Tostón geben. Danach die Avocado darauflegen und im Anschluss etwas Aguachile auf die Avocado geben. Mit Koriander (von oben) garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wilfried Benz

Saganaki: Gebackener Feta mit griechischem Salat und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für den Feta:

2 Fleischtomaten
2 große, rote Zwiebeln
10 schwarze, entkernte Oliven
2 Stücke Feta, à 150 g
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. In einem Bett aus Alufolie die Zwiebel- und Tomatenscheiben schichten, mit Pfeffer und Salz würzen, Olivenöl darüber träufeln und den Feta auflegen. Alles im Backofen grillen.

Thymian und Oregano abbrausen und trockenwedeln. Oliven in Ringe schneiden. Feta-Gemisch nach dem Grillen aus der Alufolie nehmen, auf einem Teller anrichten und mit Olivenringen, Thymian und Oregano garnieren.

Für den Salat:

2 Fleischtomaten
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
10 grüne Oliven (ohne Kern)
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen, entkernen und vierteln. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Oliven halbieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen und abschmecken.

Für den Tsatsiki:

1 Salatgurke
5 Knoblauchzehen
250 g Quark
1 Schuss Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark ausdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und raspeln. Alles zusammenrühren und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und gepresstem Knoblauch abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simona Ruppert

Gebratene Jakobsmuscheln mit Auberginenmus, Serrano-Chips und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln
1 Limette
Butter, zum Anbraten
3 EL Olivenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Bestäuben
Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Olivenöl und Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wälzen und jeweils zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Jakobsmuscheln mit Limettensaft abschmecken.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem **Fanggebiet FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und **mit der Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten.

Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für das Mus:

1 große Aubergine
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
200 ml Weißwein
1 TL Estragonsenf
50 ml extra vergine Olivenöl
2 Zweige Estragon
Butter, zum Anschwitzen
Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Estragon abrausen und trockenwedeln. Die Hälfte der Aubergine mit Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und einen Zweig Estragon drauflegen. In Alufolie einwickeln und 20 Minuten bei 220 Grad im Backofen garen. Estragon entfernen und Fruchtfleisch der Aubergine sowie die Hälfte der Schale klein schneiden.

Die andere Hälfte der Aubergine in einer Gusseisenpfanne mit etwas Olivenöl grillen, von der Haut befreien und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter in einem kleinen Topf anschwitzen. Mit Wein ablöschen und solange bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Wein verdunstet ist. Knoblauch und Zwiebeln unter die Auberginen heben, Senf und etwas Olivenöl dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und auffangen. Mus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g kalte Butter
200 ml Sahne
300 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Lorbeerblatt abzupfen. Weißwein, Lorbeerblatt, Schalotten, Knoblauch und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und auf etwa 125 ml reduzieren. Mit Sahne aufgießen und etwas einköcheln lassen. Durch ein feines Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die eiskalte Butter, in kleinen Stückchen, dazugeben und mit einem Stabmixer kurz aufschäumen.

Für die Serrano-Chips: Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schinken bei 2 Scheiben Serrano Schinken, mit Oregano mäßiger Hitze in Butterschmalz knusprig braten.
Butterschmalz, zum Braten

Für die Garnitur: In einer zweiten Pfanne Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten.
20 g Pinienkerne Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.
2 Schnittlauchhalme

Jakobsmuscheln mit Auberginenmus, Weißweinsauce, Serrano-Chips und Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und das Gericht servieren. Restliche Sauce separat servieren.