

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Februar 2023** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



**Julika Hudson**

**Gebratener Hecht mit Lauch und pochiertem Ei**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Hecht:**

450 g Hechtfilet, geschuppt und entgrätet, mit Haut  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 20 g Butter  
 2 Zweige Rosmarin  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne erwärmen und Öl sowie Butter zugeben.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Hecht mit der Hautseite nach unten für ca. 2 Minuten anbraten. Rosmarin hinzugeben. Umdrehen und mit Pfeffer und Zitronenschale würzen. Ca. 4 Minuten fertigbraten, dann warmhalten. Pfanne für den Lauch aufgestellt lassen.



Laut WWF ist der **Seehecht** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgendem Fanggebiet stammen (Stand Januar 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, USA (Pelagische Scherbrettnetze)

**Für den Lauch:**

½ Stange Lauch  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 20 g Butter  
 100 ml Schlagsahne  
 100 ml Gemüsefond  
 2 TL Dijonsenf  
 Wermut, zum Ablöschen

Butter in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Lauch putzen und ebenfalls klein schneiden. Schalotte, Knoblauch und Lauch in der Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. Sahne angießen und den Lauch mit Senf abschmecken. Sahne ein reduzieren lassen. Sollte der Lauch noch zu fest sein, etwas Fond angießen und länger köcheln lassen.

**Für das Ei:**

2 Eier  
 Weißweinessig, für das Kochwasser

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Essig hinzufügen und einen Strudel erzeugen. Nacheinander die Eier hinzugeben und 4 Minuten ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

1 Stück frischer Meerrettich

Meerrettich reiben und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Philipp Ehrhardt**

## **Risotto alla milanese mit Garnelen, Pulpo und Safranschaum**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

300 g Risottoreis  
2 Schalotten  
100 g Parmesan  
50 g Butter  
100 ml trockener Weißwein  
1 Liter Rinderfond  
1 g Safranfäden  
2 EL Olivenöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Gemahlener Cayennepfeffer, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Roter Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und mitanschwitzen. Safranfäden mahlen und mit zum Risotto geben. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach mit dem Rinderfond aufgießen.

Kurz vor Ende der Kochzeit nochmal ca. 200 ml des Fonds hinzugeben und aufkochen lassen. Fond für den Schaum durch ein Sieb in einen anderen Topf abfüllen. Parmesan reiben. Parmesan zum Risotto hinzugeben. Mit Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.

### **Für den Safranschaum:**

Sud des Risottos, s.o.  
1 Zitrone, davon Saft  
200 g Sahne  
Kalte Butter, zum Montieren  
1 Msp. Safran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Sud des Risottos mit Sahne und dem Saft einer halben Zitrone aufkochen lassen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Vom Herd nehmen und die kalte Butter hinzugeben. Mit einem Pürierstab aufschäumen und als Sauce über das Gericht geben.

### **Für die Meeresfrüchte:**

8 große Garnelen mit Schale  
2 große Garnele mit Kopf und Schale  
2 vorgegarte Pulpo-Arme  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl, zum Braten  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl und Knoblauchzehen in einer Pfanne heiß werden lassen. Zuerst die dicken Stücke des Pulpoarms anbraten. Danach die dünneren Stücke und die Garnelen hinzugeben und ebenfalls scharf anbraten. Mit schwarzem Pfeffer würzen und auf dem Risotto anrichten.



Um **Pulpo** bedenkenlos genießen zu können, sollte er laut WWF aus dem Nordostatlantik FAO 27: Östlicher Kanal (7.d-e) oder Westlicher Mittelatlantik FAO 31: Mexiko, Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Senegal, Gambia kommen. (Stand: Januar 2023)

Um **Garnelen** bedenkenlos genießen zu können, sollte er laut WWF aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Januar 2023):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christina Geuking**

## **Rahmschwammerl im Portobello-Pilz mit Breznpressknödel und karamellisierter Birne**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Schwammerl:**

350 g gemischte Pilze, z.B. Shiitake,  
Steinchampions, Kräuterseitlinge  
2 Portobello-Pilze  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
50 g Bergkäse  
300 ml Schlagsahne  
Butter, zum Braten  
Sojasauce, zum Abschmecken  
5 Stängel Petersilie  
1 EL Dinkelmehl  
Rauchsalz, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Portobello aushöhlen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Gemischte Pilze putzen und in einer Pfanne kurz scharf ohne Fett anrösten. Aus der Pfanne nehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotte in die Pfanne geben und in Butter anrösten. Dann Knoblauch und Pilze hinzugeben und mit einer Prise Rauchsalz würzen. Alles gut anrösten. Dann mit der Sahne ablöschen und einköcheln lassen.

Rahmschwammerln mit Sojasauce und Salz abschmecken. Bergkäse reiben und hinzugeben. Petersilie fein hacken und zu den Pilzen geben. Rahmschwammerln im Portobello-Pilz anrichten.

### **Für den Knödel:**

3 mind. 1 Tag alte Brezeln  
1 Schalotte  
200 ml warme Hafermilch  
5 Zweige Thymian  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Brezeln klein schneiden. Thymianblättchen abzupfen und hacken.

Schalotte abziehen, würfeln und in der Butter anrösten. Milch erwärmen und zu den Brezelstücken geben. Mit Salz abschmecken, dann Thymian und Schalotte unterheben. Masse zu Knödeln formen, platt drücken und in einer heißen Pfanne mit Butter anbraten.

### **Für die Birne:**

1 Birne  
2 EL brauner Zucker

Vier dünne, ganze Scheiben aus der ganzen Birne rausschneiden.

Zucker in einer Pfanne solange erhitzen, bis dieser karamellisiert. Birne hineinlegen und kurz danach wenden. Abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Wolfgang Seidel**

## **Curry-Fisch mit Orangensauce, glasierten Möhren, Fenchel und Salzkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch und die Sauce:**

2 Zanderfilets, ohne Haut  
 1 Orange  
 1 EL weiche Butter  
 2 EL sehr kalte Butter  
 3 EL Weißwein  
 1 TL gutes Currypulver  
 1/2 Bund Petersilie  
 2 EL Olivenöl  
 1 TL grobes Meersalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilet in gleich große Stücke schneiden. 1 TL Orangenschale abreiben, dann den Saft auspressen.

Olivenöl, Orangensaft und Weißwein in einer Auflaufform verteilen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Form legen.

Orangenschale mit grobem Meersalz und Currypulver mischen. Zuerst die Gewürzmischung, dann weiche Butter auf dem Fisch verteilen. Form mit Alu- oder Frischhaltefolie verschließen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene garen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, den entstandenen Fischsud vorsichtig in einen Topf gießen und aufkochen. Kalte Butter zugeben und unter Rühren die Sauce damit binden. Mit Orangensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Wichtig: Die Sauce darf nicht mehr kochen.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Januar 2023):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

### **Für die Möhren und die Sauce:**

3 Möhren  
 1 Fenchelknolle  
 Butter, zum Braten  
 Gemüsefond, zum Ablöschen  
 Puderzucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren und Fenchel schälen bzw. putzen und in dünne Ringe schneiden. Butter und Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen, einköcheln und unter wenden glasieren.

### **Für die Salzkartoffeln:**

4 Kartoffeln  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

### **Für die Garnitur:**

Petersilie

Gericht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Marie-Louise Hüneke**

## **Kalbsleber mit Kartoffel-Selleriepüree, Zwiebeln und karamellisierten Apfelingen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kalbsleber:**

2 Scheiben Kalbsleber  
Butterschmalz, zum Braten  
Mehl, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle

### **Für das Püree:**

300 g Kartoffeln  
200 g Knollensellerie  
60 g Butter  
25 ml Sahne  
150 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Zwiebeln:**

2 mittelgroße Zwiebel  
Zucker, zum Würzen  
Mehl, zum Mehlieren  
500 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle

### **Für die Apfeling:**

2 feste Äpfel  
1 Zitrone, davon Saft  
50 g Butter  
Zucker, zum Bestreuen

Die Leberscheiben von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Leberscheiben ca. 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Kurz vor dem Servieren mit Salz würzen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Beides in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Butter hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Milch und Sahne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Püree vor dem Anrichten durch ein Sieb streichen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und etwas Zucker würzen.

Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Zwiebeln mit Mehl bestäuben und in die Pfanne geben. Bei starker Hitze unter regelmäßigen Wenden braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen. In gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel in etwas Butter goldbraun anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Zitzmann**

## **Frikadellen mit Kartoffel-Möhrenstampf und gedünsteten Zwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Frikadellen**

250 g gemischtes Hackfleisch  
 1 rote Paprika  
 ½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 4 g edelsüßes Paprikapulver  
 1 g Senfpulver  
 4 g brauner Zucker  
 0,8 g Zwiebelpulver  
 0,2 g schwarzer Pfeffer  
 Salz, aus der Mühle  
 Sonnenblumenöl, zum Braten

Die Paprika schälen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika, Zwiebel und Knoblauchzehe grob schneiden und dann pürieren. Püree mit Hackfleisch vermengen und mit Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Senfpulver, Zucker, Zwiebelpulver, Pfeffer und Salz würzen. Frikadellen formen und in Sonnenblumenöl gleichmäßig braten.

### **Für die Zwiebeln:**

2 Zwiebeln  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Edelsüßes Paprikapulver, zum  
 Abschmecken  
 Sonnenblumenöl, zum Braten

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden. Zwiebeln in Öl glasig anbraten und mit Paprikapulver und Zucker würzen.

### **Für den Stampf:**

5 große Kartoffeln  
 3 große Möhren  
 250 ml Vollmilch, 3,5% Fett  
 5 EL Sonnenblumenmargarine  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Karotten schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen, bis sie weich sind. Wasser abgießen und stampfen. Milch, Margarine und Muskatnuss zugeben, bis der Stampf die gewünschte Konsistenz und Geschmack hat.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.