

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2020 ▪  
 “Warenkorb: Loup de mer / Granny-Smith-Apfel / Quinoa“ mit Björn Freitag



Robin Pietsch

**Loup de mer mit Quinotto, Fenchelsalat und Apfel-Gurken-Petersilien-Saft**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets, mit Haut  
 1 EL Butter  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Zweige Thymian  
 ½ TL Korianderkörner  
 ½ TL Fenchelsamen  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filets waschen und trockentupfen. Öl in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch auf der Hautseite in das kalte Öl legen und anbraten. Dann in der Pfanne im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und andrücken. Koriander- und Fenchelsamen in einem Mörser andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Die Pfanne mit den Filets nochmals auf den Herd geben, Butter, Knoblauch, Thymianzweige, Koriander, etwas Zucker und Fenchelsamen zugeben und damit arrosieren. Erst kurz vor dem Anrichten die Filets umdrehen. Erneut arrosieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Quinotto:**

150 g Quinoa  
 1 Schalotte  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 75 g Parmesan  
 1 EL Butter  
 200 ml Gemüsefond  
 125 ml trockener Weißwein  
 4 Zweige Petersilie  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Quinoa zugeben und nochmals kurz andünsten. Mit Gemüsefond und Weißwein mehrfach ablöschen, bis der Quinoa eine bissfeste bzw. schlotzige Konsistenz hat.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben.

Butter, etwas Zitronensaft- und abrieb, sowie Petersilie zu dem Quinoa geben, mit Parmesan abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Fenchelsalat:**

150 g Babyfenchel  
 1 Limette  
 1 EL Butter  
 2 EL Honig  
 20 ml Weißweinessig  
 1 Spritzer Olivenöl  
 7 Koriandersamen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und mit Butter und Honig in einer Pfanne anschwitzen.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fenchel mit Weißweinessig und etwas Limettensaft- und abrieb ablöschen und kurz einreduzieren.

Koriandersamen im Mörser zermahlen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Koriandersamen abschmecken.

**Für den Saft:** Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Äpfel und Gurke waschen und trockentupfen. Gurke, Petersilie und Äpfel entsaften und durch ein Passiertuch geben. Mit etwas Honig und Limettensaft abschmecken.

1 Gartengurke  
2-3 Granny Smith Äpfel  
1 Limette  
100 g Petersilie  
Honig, nach Bedarf

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Den Apfel-Gurken-Petersilien-Saft in einem Glas daneben stellen.



**Cornelia Poletto**

## **Loup de mer auf Quinoa mit Apfel-Fenchel-Sud**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets mit Haut, à ca. 150 g  
20 g Butter  
1 TL Honig  
½ TL Korianderkörner  
1 TL Kardamom  
Mehl, zum Bestäuben  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. Danach salzen, pfeffern, auf der Hautseite anritzen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in Olivenöl auf der Hautseite knusprig anbraten.

Filets auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech mit der Hautseite nach oben nebeneinandersetzen. Die Filets mit dem Honig in dünnen Fäden benetzen. Korianderkörner und Kardamom grob zerstoßen und die Filets damit bestreuen. Die Butter in kleinen Flocken darauf verteilen und das Backblech beiseitestellen.

Danach mit dem Quinoa beginnen und erst wenn dieser fertig ist, die vorbereiteten Fischfilets auf die oberste Schiene des vorgeheizten Ofens stellen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Fisch damit übergießen.

### **Für den Quinoa:**

80 g Quinoa  
½ Gurke  
20 ml Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser übergießen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Quinoa genug Feuchtigkeit aufgenommen hat und keinen harten Biss mehr hat.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Quinoa langsam darin erhitzen und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und würfeln. Wenn der Quinoa heiß ist, Petersilie und Gurke zugeben und gut durchmischen. Abdecken und warm stellen.

### **Für den Apfel-Fenchel-Sud:**

4 Baby-Fenchel mit Grün  
10 Granny Smith Äpfel  
50 ml Weißwein  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Zucker  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die restlichen Äpfel waschen, trockentupfen und durch einen Entsafter drücken, bis 100 ml Apfelsaft entsteht. Fenchel waschen, trockentupfen und vierteln.

Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Fenchelsamen mörsern und in einer heißen Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelspalten und Fenchel in den Sud geben und darin bissfest garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Fenchelgrün dazugeben.

Den Quinoa heiß auf den Teller als flachen Sockel anrichten. Die Fischfilets darauf platzieren, mit dem Apfel-Fenchel-Sud umgießen. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



**Nelson Müller**

## Geräucherter Loup de mer / Granny-Smith-Sud / Quinoa

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

250 g Loup de Mer Filet  
3 EL Olivenöl  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Räucherpfeife  
Räuchermehl

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Loup de Mer waschen, trockentupfen, portionieren (einen kleinen Teil davon zur Seite legen) und mit etwas Olivenöl auf ein Backblech geben und mit Folie abdecken. Räucherpfeife mit Räuchermehl befüllen und den Loup de Mer unter der Folie ca. 1 ½ Minuten kalt räuchern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Im Ofen 2-3 Minuten nachgaren (kommt auf die Dicke des Filets an).

Letztes Stück Fisch ganz fein zu einem Tatar hacken und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Fenchel:

1 Fenchel, mit Grün  
1 Limette  
1 EL Balsamico-Essig  
2 EL Olivenöl  
Etwas Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Fenchelscheiben mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Limettensaft- und abrieb roh marinieren.

### Für den Granny-Smith-Sud:

2 Granny Smith Äpfel  
1 Gurke  
1 Zitrone  
1 EL Honig  
25 g Petersilie  
Etwas Xantan  
Salz, aus der Mühle

Äpfel waschen und trockentupfen. Gurke waschen und trockentupfen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Äpfel, Petersilie und Gurke durch einen Entsafter geben. Mit Honig, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und mit Xantan leicht abbinden.

### Für die Chili-Mayo:

1 Zitrone  
3 Eier  
1 EL Dijonsenf  
200 ml neutrales Öl  
¼ TL Chiliflocken  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren und auspressen. Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer erst am Boden mixen, sodass eine Bindung entsteht und dann den Mixer unter ständigem Laufen immer wieder nach oben ziehen. Mit etwas Chili und Cayenne abschmecken.

**Für die Quinoa-Bällchen:** Quinoa unter heißem Wasser abwaschen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Fond mit Schalotte und Knoblauch aufkochen. Quinoa einrühren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Masse auf ein Blech geben und kurz auskühlen lassen. Eventuell in den Kühlschrank stellen. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Ei, Parmesan und Petersilie unter die Masse heben und kleine Kugeln formen. Diese in einem Topf mit heißem Öl ausfrittieren.

150 g Quinoa  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 Ei  
15 g Parmesan  
300 ml Gemüsefond  
1 Zweig Petersilie  
60 g Mehl  
Neutrales Öl, zum Frittieren

**Für die Garnitur:** Apfel waschen und vier dünne Scheiben runterschneiden.  
1 Granny Smith Apfel

Loup de mer und Tatar auf Tellern anrichten, Sud angießen, Fenchel daneben garnieren und Bällchen darauf geben. Mit Mayonnaise und Apfelscheiben garniert servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2020** ▪  
**Zusatzgericht von Björn Freitag**



**Saurer Brat-Wolfsbarsch mit Apfel-Remoulade und Gurken**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

400 g Loup de mer, mit Haut  
2 EL Mehl  
Rapsöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Loup abbrausen, trockentupfen, in Mehl wenden, salzen und pfeffern und kräftig in Rapsöl auf der Hautseite anbraten.

**Für den Sud:**

1 dicke Zwiebel  
8 cl Kräuteressig  
10 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
2 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lorbeerblätter abzupfen. Zwiebel abziehen, in halbe, dicke Ringe schneiden und in eine Pfanne geben. Mit 300 ml Wasser, Zucker, Kräuteressig, Nelken, Lorbeer, Salz und Pfeffer vermischen und aufkochen. Anschließend in eine Glasschale füllen und den krossen Fisch bei Zimmertemperatur mit der Hautseite nach oben hineinlegen und ziehen lassen.

**Für die Remoulade:**

2 Scheiben Bacon  
½ Granny Smith Apfel  
1 Gewürzgurke  
2 Eier  
1 EL Senf  
1 EL Apfelessig  
200 ml Rapsöl  
1 Zweig Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bacon im Ofen trocknen und danach fein hacken. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ein Ei darin hart kochen.

In einem hohen Gefäß rohes Ei, Senf und Öl geben und mit einem Pürierstab daraus eine Mayonnaise mixen.

Gewürzgurke und hartgekochtes Ei fein würfeln. Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mayonnaise mit Bacon, Gewürzgurken, Ei, Dill, Apfel und Apfelessig verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Gurken:**

½ Salatgurke  
1 EL Kürbiskernöl  
1 Zweig Dill  
Salz, aus der Mühle

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und in feine Streifen schneiden. Salzen und abtropfen lassen. Mit Öl und Dill marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.