

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. März 2018** ▪  
**Tagesmotto: Fisch mit Nelson Müller**



**Marcel Heinen**

**Adlerfisch mit Korallenchip, Vanille-Kartoffelpüree,  
Safran-Weißwein-Sauce und Queller**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Fisch:** Den Fisch waschen, trocken topfen und auf einen Teller zur Seite stellen.  
 2 Adlerfischfilets Den Fisch mehlieren und in die heiße Pfanne geben und in etwas Öl für 4-  
 ½ Zitrone 5 Minuten braten. Mit Vanille-Chilipulver und Inka Sonnensalz würzen.  
 Mehl, zum Mehlieren Eine Scheibe der Zitrone abschneiden und auf den Fisch legen. Pfanne  
 Neutrales Öl, zum Braten vom Herd nehmen und den Fisch kurz in der warmen Pfanne verweilen  
 1 TL Vanille-Chilipulver lassen.  
 1 TL Inka Sonnensalz
- Für den Korallenchip:** 140 ml Wasser, Rapsöl und Mehl genau abmessen und gut verrühren. Die  
 100 ml Rapsöl Flüssigkeit durch ein Sieb in eine weitere Schüssel gießen. Nun je nach  
 20 g Mehl (Type 405) Bedarf die grüne Lebensmittelfarbe mit dem Pflanzenkohlestoff  
 Grüne Lebensmittelfarbe vermischen, damit ein möglichst natürlicher grüner Farbton entsteht und  
 Pflanzenkohlestoff noch eine Prise Salz hinzufügen. Wieder gut verrühren. Die Masse in eine  
 1 Prise Salz heiße Pfanne bei mittlerer Hitze geben, sodass der Pfannenboden leicht  
 bedeckt ist. Der Vorgang dauert ca. 2-3 Minuten, zwischendurch ab und an  
 das Öl etwas abgießen. Sobald keine „Bewegung“ mehr in der Pfanne ist,  
 die Pfanne vom Herd nehmen und den Korallenchip vorsichtig aus der  
 Pfanne lösen und auf ein Küchenpapier geben.
- Für das Püree:** Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Hierzu die Kartoffel  
 300 g mehligkochende Kartoffeln in 1 – 1,5 cm breite Scheiben schneiden und diese wieder auf der gleichen  
 100 ml Milch (3,5 %) Länge quer schneiden. Die Kartoffeln im kalten gut gesalzenen Wasser  
 1 EL Süßrahmbutter erhitzen und für 6-7 Minuten kochen lassen. Nachdem Kochen abgießen  
 1 Madagaskarvanilleschote und für mindestens 5 Minuten ruhen lassen.  
 1 Muskatnuss Einen Topf mit Milch auf dem Herd auf mittlerer Stufe erhitzen. Die  
 Salz, aus der Mühle Vanilleschote aufschneiden, auskratzen und das Mark einer ½ Schote zur  
 Milch geben und gut verrühren. Nun die Kartoffeln durch eine  
 Kartoffelpresse in den Topf geben und alles gut miteinander vermischen.  
 Mit etwas Salz und dem Abrieb einer frischen Muskatnuss würzen. Zum  
 Schluss noch etwas kalte Butter hinzugeben.
- Für die Sauce:** Die Safranfäden in eine kleine Glasschüssel geben, diese am Boden  
 1 Schalotte andrücken und mit dem Riesling aufgießen. Zur Seite stellen.  
 1 Döschen Safranfäden Schalotte abziehen, sehr fein schneiden und kurz in heißem Öl mit ½ TL  
 1 EL Butter Zucker anschwitzen. Danach mit der Safran-Weißwein-Flüssigkeit  
 120 ml Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Nun die Sahne aufgießen und  
 150 ml Sahne kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die  
 ½ Zitrone Temperatur verringern und auf geringer Stufe warm halten.  
 Zitrone auspressen und mit etwas Saft die Sauce abschmecken.

**Für den Salat:** Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Chilischote halbieren, Kerne  
50 g Queller entfernen und feinschneiden. 1/3 der Zitronenschale in eine Schüssel  
50 ml weißer Balsamicoessig abreiben, einen großzügigen Schuss Balsamicoessig, etwas Olivenöl, eine  
100 ml Olivenöl Prise braunen Zucker, Prise Salz und eine Msp. Chilischote hinzugeben.  
1 Chilischote Das Ganze gut verrühren und ebenfalls zur Seite stellen. Den Queller kurz  
1 Zitrone in einer Pfanne mit wenig Öl schwenken und die Vinaigrette dazugeben.  
Brauner Zucker, zum Abschmecken Danach vom Herd nehmen.

Adlerfisch mit Korallenchip, Vanille-Kartoffelpüree, Safran-Weißwein-  
Sauce und Queller auf Tellern anrichten und servieren.



**Madeline Kain**

## **Rotbarsch mit knuspriger Tomatenkruste und Kartoffel-Karottenstampf**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

- |  |   |
|--|---|
| <p>250 g Rotbarschfilet (ohne Haut)<br/>1 große Fleischtomate<br/>50 g getrocknete Tomaten (in Öl)<br/>1 Zitrone<br/>1 Knoblauchzehe<br/>2 EL Semmelbrösel<br/>50 g Parmesan<br/>2 Zweige Thymian<br/>2 Zweige Rosmarin<br/>4 TL Olivenöl<br/>1 Muskatnuss<br/>1 TL Zitronengras-Pulver<br/>Salz, aus der Mühle<br/>Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> | <p>Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronengras-Pulver würzen und in eine geölte Auflaufform legen.<br/>Tomate abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten kleinschneiden. Thymian und Rosmarin abbrause, trocken wedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.<br/>Tomate, getrocknete Tomate, Thymian, Rosmarin, Semmelbrösel, Knoblauch, 3 TL Olivenöl, Salz, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Parmesan vermischen.<br/>Auf dem Fisch verteilen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.</p> |
|--|---|

**Für den Stampf:** Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen

- |   |   |
|---|---|
| <p>2 große mehligkochende Kartoffeln<br/>2 große Karotten<br/>50 g Sellerie-Kraut<br/>100 g Butter<br/>200 ml Milch<br/>1 Muskatnuss<br/>Salz, aus der Mühle<br/>Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> | <p>Topf geben, mit Wasser bedecken, etwas salzen und gar kochen. Anschließend Wasser abgießen, Butter und Milch zu dem Gemüse geben und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Sellerie-Kraut und Muskat würzen.</p> |
|---|---|

Rotbarsch mit knuspriger Tomatenkruste und Kartoffel-Karottenstampf auf Tellern anrichten und servieren.



Sabrina Hein

## Kabeljau-Küchlein mit Spinatsalat und Knoblauch-Kapern-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

**Für das Küchlein:** Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

2 Kabeljaufilets à 200 g (ohne Haut)	Kartoffeln abbrausen, kleinschneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen, zerdrücken und abkühlen lassen.
200 g Kartoffeln	Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Lauch abbrausen, trocken tupfen und feinschneiden. Zwiebeln und Lauch in einer Pfanne mit Öl anbraten.
1 Lauch	Förmchen mit Butter fetten und mit Semmelbröseln beschichten.
2 Zwiebeln	Eier trennen. Dill und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinschneiden.
1 Bund glatte Petersilie	Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
1 Bund Dill	Das Eigelb zur Kartoffelmasse geben. Mit Dill, Petersilie und der Hälfte der Zesten von der Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
1 Zitrone	Eiweiß steifschlagen und unter die Masse heben.
3 Eier	Die Fischstücke ebenfalls dazugeben. Masse in die Förmchen füllen und für ca. 12 Minuten im Ofen backen.
Neutrales Öl, zum Braten	
Semmelbrösel, für die Förmchen	
Butter, für die Förmchen	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

**Für den Salat:** Spinat waschen und trocken schleudern.

300 g Babyspinat	Zwiebel abziehen und feinhacken.
1 Zwiebel	Öl, Essig, wenig Zwiebeln, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und über den Spinat geben.
1 EL flüssiger Honig	
1 TL mittelscharfer Senf	
50 ml weißen Balsamicoessig	
100 ml Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

**Für die Mayonnaise:** Knoblauch abziehen und kleinhacken. Eier trennen. Kapern feinhacken.

4 Zehen Knoblauch	Senf, Knoblauch, Weißweinessig und Eigelbe in einen Mixbecher geben.
2 Eier	Das Öl darauf gießen. Einen Pürierstab auf den Boden des Mixbechers stellen. Die Zutaten vom Boden her mixen. Sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben cremigen Masse verbinden, denn Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen bis alle Zutaten gut vermischt sind. Mit Salz und Pfeffer und gehackten Kapern abschmecken.
2 EL mittelscharfer Senf	
1 EL Kapern	
2 EL Weißweinessig	
250 ml Sonnenblumenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Kabeljau-Küchlein mit Spinatsalat und Knoblauch-Kapern-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.