

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Januar 2024 ▪  
**Vorspeise mit Zora Klipp**



Judith Müller

**Rote-Bete-Carpaccio mit gratiniertem Ziegenkäse, Avocado, Orange, Belugalinsen, Rucola und karamellisierten Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Carpaccio:**

200 g frische Rote Bete  
 1 kleine Avocado  
 40 g Rucola  
 40 g Belugalinsen  
 1 Orange, Filets

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Linse in einem Sieb kurz abbrausen und in einem Topf in 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Rote Bete putzen, schälen und auf dem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Orange schälen und filetieren. Avocado halbieren, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken tupfen und grobe Stiele entfernen.

**Für das Dressing:**

1 Blutorange, Saft  
 2 EL Calamansi Balsam  
 1 TL Dijon-Senf  
 2 EL Nussöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blutorange halbieren, auspressen und 4 EL Orangensaft mit Calamansi Balsam, Senf, Salz, Pfeffer und Nussöl in einer Schüssel verquirlen.

**Für den gratinierten Ziegenkäse:**

1 Rolle Ziegenkäse  
 2 EL Walnusskerne  
 4 EL Honig  
 20 g Dinkelflocken  
 1 Zweig Thymian  
 1 Prise Salz

Thymianblättchen abzupfen und mit Walnüssen, Dinkelflocken, Honig und einer Prise Salz gründlich vermischen.

Ziegenkäse in gleichmäßige Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, Honig-Dinkel-Crunch drüber geben und ca. 10 Minuten goldbraun backen.

**Für das Topping:**

5 Walnusskerne  
 1 EL Ahornsirup  
 2 TL Dukkah

Walnusskerne in einer Pfanne in Ahornsirup karamellisieren lassen und hell rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

Etwas Dressing auf Teller geben. Rote Bete überlappend darauflegen, Orangenfilets, Avocadospalten, Linsen und Rucola darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Ziegenkäse drauf setzen, Nüsse darüber geben und mit Dukkah bestreut servieren.



Eric Schwär

## Matjestatar mit Kartoffelrösti und Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für das Matjestatar:

4 Matjesfilets  
1 Apfel  
2 Gewürzgurken  
2 Schalotten  
1 Schale Rettich-Kresse  
1 Limette, Saft  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Matjesfilets waschen und fein würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Limette halbieren und auspressen. Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Um zu verhindern, dass der Apfel braun wird, diesen mit einem Teil des Limettensafts beträufeln und mit den Schalotten zu den Matjes geben. Gewürzgurken fein würfeln, Rettich-Kresse fein hacken und mit Gurken ebenfalls zu den übrigen Zutaten geben. Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Limettensaft abschmecken.

### Für die Kartoffelrösti:

6 große mehlig kochende Kartoffeln  
1 Schalotte  
1 Ei  
Öl, zum Anbraten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und grob in eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch reiben. Kartoffeln auspressen, den Saft abkippen und die Kartoffeln in die Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Das Ei zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit leichtem Kneten vermengen. 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Rösti etwa 1 EL der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und von beiden Seiten auf mittlerer Hitze knusprig ausbacken. Vor dem Servieren die Rösti auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Kräuterdip:

50 g Naturjoghurt  
150 g stichfeste saure Sahne  
1 kleine Schalotte  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und die Kräuter fein hacken. Joghurt, saure Sahne, Schalottenwürfel und Kräuter vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Heringe** bzw. **Matjesfilets** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Östlicher Ärmelkanal (ICES 7.d), Irische See (ICES 7.a Nord), Golf von Riga (ICES 28.1), Island (ICES 5.a) (Pelagische Schleppnetze, Umschliessungsnetze (Ringwaden))



Anna Haase

## Lachsforellen-Tatar mit Gurken und Radieschen, Meerrettichcreme und Dinkel-Cracker

Zutaten für zwei Personen

### Für das Tatar:

1 Lachsforellenfilet, à 200 g  
 3 Radieschen  
 ½ Gurke  
 1 Zitrone, Saft  
 ¼ Bund Schnittlauch  
 ¼ Bund Dill  
 2 TL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Radieschen klein schneiden. Kräuter fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Gurke, Radieschen und Kräuter mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl unterrühren. Fisch fein würfeln und dazu geben. Zitronensaft unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Meerrettichcreme:

2 TL Meerrettich, aus dem Glas  
 100 g Schmand  
 70 ml Sahne  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich, Schmand und Sahne miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Espumafflasche geben. Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen und anschließend neben das Tatar geben.

### Für die Cracker:

80 g Dinkelmehl, Type 630  
 100 g Parmesan  
 50 g Butter  
 35 g Joghurt  
 2 g Salz  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl, Butter, Joghurt und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig 2 cm dick ausrollen und nach Belieben ausstechen oder zuschneiden. Mit Fleur de Sel, Parmesan und Pfeffer bestreuen.

Im Backofen ca. 15 Minuten backen.

### Für die Garnitur:

1 Beet Kresse  
 Einige rote Rettichsprossen

Gericht mit Kresse und Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Binnengewässer Schweiz, Nordirland (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (22-29) (Wildfang: Langleinen)



**Sebastian Reintjes**

## **Vietnamesische Frühlingsrollen mit Limetten-Chili-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Frühlingsrollen**

250 g gemischtes Hackfleisch  
 12 Reispapierblätter  
 10 g Shiitake  
 120 g Möhren  
 3 Frühlingszwiebeln  
 50 g Glasnudeln  
 1 Ei  
 4 Zweige Thai-Basilikum  
 1,5 L Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Shiitake in Streifen schneiden. Glasnudeln mit reichlich kochendem Wasser in eine Schüssel geben und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einer Küchenschere klein schneiden. Möhren schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, den weißen und den hellgrünen Teil fein hacken. Ei trennen. Hackfleisch, Nudeln, Shiitake, Möhren, Lauchzwiebeln und Eigelb in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und alles miteinander vermischen.

Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen. Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig 2 EL der Füllung geben. Reispapier seitlich einklappen. Dann von unten eng aufrollen. Rollen portionsweise ca. 3-5 Minuten hellbraun in der Fritteuse ausbacken. Anschließend aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Thai-Basilikum fein hacken und als Bedarf zu den Frühlingsrollen servieren.

### **Für den Dip:**

1 frische Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 4 Limetten, Saft  
 2 EL Puderzucker  
 5 EL Fischsauce

Limetten halbieren und auspressen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Chilischote fein hacken. Knoblauch und Chili mit Fischsauce, Limettensaft und Puderzucker verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.