

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2024
Leibgericht mit Nelson Müller



Emilia Giovanna Süß

**Gnocchi mit Spinat-Walnuss-Pesto und gerösteten
Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

250 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei, Größe S
85 g Weizenmehl, Type 405 + Mehl,
zum Ausrollen
20 g Maisstärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und gleichmäßig würfeln. Anschließend in Salzwasser für ca. 8-9 Minuten kochen. Kartoffeln abschütten und im Eisbad für 2-3 Minuten abschrecken kalt abschrecken. Anschließend Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Durchgedrückte Kartoffeln mit Mehl, Stärke und Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen Rolle formen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit etwas Mehl zu Gnocchi formen. Gnocchi in Salzwasser für 4 Minuten kochen.

Für das Pesto:

65 g Babyspinat
1 Zitrone, Abrieb & Saft
30 g Parmesan
1 ½ TL Honig
60 g Walnüsse
½ Bund Basilikum
1/4 Bund glatte Petersilie
100 ml Olivenöl
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat und Kräuter waschen und trockenschleudern. Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und auffangen, Saft auspressen und auffangen. Spinat, Kräuter, Parmesan, Walnüsse, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Olivenöl und 100 ml Wasser in einen Mixer geben und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze zu einem feinen Pesto mixen. Anschließend das Pesto in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi hinzugeben und kurz im Pesto ziehen lassen.

Für die Garnitur:

6 Walnüsse
2 essbare Blüten
Chiliflocken, für die Garnitur

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gnocchi mit gerösteten Walnüssen, Chili und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephan Boedler

Dreierlei gebratenes Fischfilet mit Senfsauce, Bratkartoffeln und Queller mit Speck

Zutaten für zwei Personen

Für die den Fischteller:

200 g Schollenfilet ohne Haut
200 g Rotbarschfilet ohne Haut
200 g Lachsfilet ohne Haut
1 Zitrone, Saft
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senfsauce:

1 mittelgroße Schalotte
25 g Butter
150 ml Milch, 3,5 % Fett
300 ml Fischfond
2 TL Dijonsenf
1 TL mittelscharfer körniger Senf
1 Msp. Kurkumapulver
25 g Mehl
Kartoffelstärke, zum Binden
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
30 g Speck
1 kleine Schalotte
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Für den Queller:

100 g Queller
50 g magerer Speck
1 EL Butter
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und anschließend mit Zitronensaft säuern, dann salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalottenwürfel darin anschwitzen und anschließend mit Mehl bestäuben. Mit Fischfond und Milch auffüllen und kräftig verrühren bis sich das Mehl aufgelöst und die Sauce eine Bindung angenommen hat. Senf einrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit etwas Kartoffelstärke ggf. abbinden.

Rohe Kartoffeln mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben nebeneinander in das Öl legen, dann salzen und pfeffern. Anschließend die Kartoffelscheiben anbraten, wenden, nochmals anbraten und mit Wasser bedecken. Wenn das Wasser um die Hälfte reduziert ist, Kartoffeln wenden und das restliche Wasser verdampfen lassen.

Speck fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Eine zweite Pfanne erhitzen und den Speck darin zusammen mit der Schalotte knusprig anbraten. Anschließend zu den Bratkartoffeln geben und vermengen, ggf. nachsalzen und pfeffern.

Queller waschen und abtropfen. Speck würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Queller hinzugeben mit Zucker und Salz abspecken. Speckwürfel hinzugeben und kurz braten.

Für die Garnitur: Petersilie waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Zitrone in handliche Spalten schneiden.
1 Zitrone, Frucht
2 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Scholle** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (4, 20), (Grundscherbrettnetze, Wadennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (21-23), Norwegische See (2), (Grundscherbrettnetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g) (Wadennetze)

Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* – Norostatlantik FAO 27: und Nordostarktis (ICES 1,2), (Pelgaische Schleppnetze)

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Antonia Mehlen

Tagliatelle pomodorini mit Bresaola, Rucola und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

2 Eier
200 g Pastamehl, Type 00
Salz, aus der Mühle

Den Teig und die Eier mit einer Gabel vermischen, kneten und zu einer Kugel formen. Mit einem Nudelholz dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. In Salzwasser ca. 2 Minuten kochen.

Für die Pinienkerne:

50 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

Für die Sauce:

100 g Bresaola
15 Cherrytomaten
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Stracchino
Olivenöl, zum Braten
Etwas Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken, in etwas Olivenöl dünsten und zur Seite stellen.

Bresaola in Streifen schneiden und in einer Pfanne leicht kross anbraten.

Cherrytomaten entkernen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zur Seite stellen.

Stracchino in einer Pfanne erhitzen bis eine leicht flüssige Konsistenz entsteht, Bresaola, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Zum Schluss Tagliatelle unterheben.

Für den Rucola:

50 g Rucola

Rucola waschen und unterheben.

Für die Garnitur:

100 g Parmesan

Parmesan hobeln und mit Pinienkernen über die Nudeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Adam Zych

Knoblauch-Ingwer-Scampi mit Mango-Chutney, Safran-Basmati und buntem Salat mit Feta

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

70 g Basmati
Safranfäden, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis waschen, Reis und doppelte Menge Wasser langsam köcheln lassen. Etwas Wasser erwärmen, Safran fein schneiden und im Wasser auflösen. Wenn der Reis fast fertig ist, den Safran dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

1 Mango
1 kleine Zwiebel
3 cm Ingwer
1 rote Chilischote
30 ml Weißweinessig
1 Sternanis
Mildes Currypulver, zum Würzen
Zucker, zum Würzen
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Mango schälen, vom Kern lösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides ebenfalls fein würfeln. Alles in Öl in einem Topf andünsten und mit Sternanis, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen.

Für die Garnelen:

300 g Scampi mit Schale
6 Knoblauchzehen
3-4 cm Stück Ingwer
Mango-Chutney, von oben
Scharfes Currypulver, zum Würzen
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Scampi aus Schale lösen, den Darm entfernen.

Knoblauch abziehen in feine Scheiben schneiden, in der Pfanne in Öl anrösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitelegen, das Öl nicht weggießen.

Ingwer in feine Stifte schneiden und im aufgehobenem Öl anrösten. Curry und etwas von dem Mango-Chutney (s.o.) hinzugeben.

Scampi hinzugeben und alles gut durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

60 g Wildkräutersalat
1 Bund junge Möhren
200 g bunte Cherrytomaten
1 Granatapfel
2 rote scharfe Chilischoten
200 g Fetakäse
3 EL Rotweinessig
3 EL natives kaltgepresstes Olivenöl
2 TL mittelscharfen Senf
½ Bund Thymian
Scharfes Currypulver, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Möhren waschen und grob schneiden. Möhren im aufgehobenen Knoblauch-Öl (s.o.) braten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Tomaten halbieren und in einer Pfanne in etwas Öl kurz dünsten. Granatapfelkerne auslösen. Chilischoten von Kernen und Trennhäuten befreien und in Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln. Thymian waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Senf, Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Möhren, Granatapfel, Tomaten, Chili, Feta und dem Dressing vermengen und mit Thymian garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Scampi**, bzw. Kaisergranat aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Reusen, Fallen)



Petra Fischer

Lachs en papillote mit Drillingen, Zuckerschoten, Tomaten und Limettensauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet mit Haut à 140 g
8 Drillinge mit sauberer Schale
200 g Zuckerschoten
200 g Kirschtomaten
1 Zitrone, Scheiben
2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln halbieren und für ca. 8 Minuten in Salzwasser vorkochen und anschließend abgießen. Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Kirschtomaten waschen und trockentupfen. Backpapier quadratisch zuschneiden. Mittig zunächst die vorgekochten Kartoffeln zusammen mit den Zuckerschoten und Tomaten platzieren und mit Olivenöl beträufeln. Lachsfilet auf dem Gemüse platzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls mit Olivenöl beträufeln. Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Lachs platzieren. Rosmarinzweige hinzugeben. Backpapier mit Hilfe eines Küchengarns verschließen und das Päckchen im Ofen für ca. 15-20 Minuten garen.

Für die Sauce:

2 Limetten, Abrieb & Saft
1 Zitrone, Abrieb
1 EL Crème fraîche
250 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
150 ml Fischfond
Kalte Butter, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche und 150 ml Sahne miteinander vermengen und in einem Topf köcheln und reduzieren lassen. Schale einer Limette abreiben. Weißwein zusammen mit der Limettenschale in einem zweiten Topf ebenfalls reduzieren lassen. Restliche Sahne schlagen. Beide Reduktionen durch ein Sieb passieren. Limetten auspressen und Saft auffangen. Reduktionen miteinander vermengen, Limettensaft hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit eiskalter Butter binden, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Restliche Sahne aufschlagen und als Klecks zusammen mit der Sauce anrichten.

Für die Garnitur:

Dunkle Balsamicocreame, für die Garnitur

Mit Balsamicocreame einen Fisch auf den Tellerrand malen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Tung Nguyen

Gebratenes Kabeljaufilet mit Petersilien-Pesto, Kartoffelpüree, glasierten Möhren und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g Kabeljaufilet mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Butterflocke
1 Zweig Rosmarin
Mehl, zum Mehlieren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilet trockentupfen und anschließend nur die Hautseite mit Salz einreiben und mit Mehl mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet auf der Hautseite goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Knoblauchzehe andrücken. Butter, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben und den Fisch in der Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
50 g geschälte Mandeln
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Petersilie waschen und trockenwedeln. Mandeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen 10 Minuten rösten. Knoblauch abziehen. Petersilie, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch in einem Mixer mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Parmesan
100 g Butter
100 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Anschließend abtropfen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten. Parmesan reiben. Püree mit Parmesan, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Möhren:

4 Bundmöhren mit Grün
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Braten
Zucker, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen, in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken.

Möhren anschließend halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren hinzugeben und mit etwas Zucker karamellisieren. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Spargel:
6 Stangen grüner Spargel
Pflanzenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen, trockentupfen, das untere Drittel abschneiden und nach Bedarf schälen. Spargel in Salzwasser blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken. Mit Salz, Pfeffer und Pflanzenöl abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel („Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)