

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2024** ▪  
**Tagesmotto „Grün“ mit Nelson Müller**



**Stephan Boedler**

**Grüne Pfannkuchen-Schiffchen mit dreierlei Füllung**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Pfannkuchenteig:**

150 g Babyspinat  
 3 Eier  
 3 EL Butter  
 250 ml Milch  
 150 g Mehl, Typ 405  
 1 Bund krause Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat und Petersilie waschen und trockenschleudern. Alle Zutaten, bis auf die Butter, in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Pfannkuchenteig gleichmäßig dünn hineingeben und von beiden Seiten ausbacken.

**Für die Champignon-Gorgonzola-Füllung:**

10 braune Champignons  
 40 g milder Gorgonzola  
 1 TL Butter  
 2 Zweige Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Butter in einer Pfanne scharf anbraten. Gorgonzola hinzugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung auf zwei Pfannkuchen verteilen, mit je einem Zweig Rosmarin verschließen und in eine Auflaufform setzen.

**Für die Hack-Käse-Lauch-Füllung:**

150 g Rinderhackfleisch  
 4 braune Champignons  
 1 Frühlingszwiebel  
 100 ml Sahne  
 1 EL Quark, 40 % Fett  
 80 g Gouda  
 1 TL Butter  
 2 Zweige Rosmarin  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und fein hacken. Gouda reiben. Hackfleisch und Pilze in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten. Mit Sahne ablöschen, anschließend den geriebenen Gouda untermengen. Frühlingszwiebel hinzugeben, salzen und pfeffern.

Füllung auf zwei Pfannkuchen verteilen, mit je einem Zweig Rosmarin verschließen und in eine Auflaufform setzen.

**Für die Hähnchen-Parmesan-Füllung:** Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Fleisch salzen und pfeffern und in Butter in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Parmesan reiben und zum Hähnchen geben, mit Sahne ablöschen, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Wachteleier in einem kleinen Topf Wasser mit Essig und etwas Salz bis kurz vor den Siedepunkt bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und die Eier aufgeschlagen hineingleiten lassen. Eier ca. eineinhalb Minuten pochieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Füllung auf zwei Pfannkuchen verteilen, mit je einem Zweig Rosmarin verschließen, in eine Auflaufform setzen und mit Wachteleiern garnieren.

100 g Hähnchenbrustfilet  
2 Wachteleier  
40 g Parmesan  
2 EL Sahne  
1 TL Butter  
2 EL Tafelessig  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Über das Gericht streuen.

½ Bund glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Antonia Mehlen**

## **Jakobsmuscheln mit Petersilienkruste, Wermutsauce, Brokkoli-Miso-Püree und gefüllter Zucchini**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Jakobsmuschel:**

- 4 ausgelöste Jakobsmuscheln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 25 g Semmelbrösel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Muschelfleisch abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Butter bei starker Hitze in Pfanne zerlassen. Hitze reduzieren, die Semmelbrösel hinzufügen und unter 5-6 Minuten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in bei starker Hitze zerlassen. Hitze reduzieren, die Jakobsmuscheln zufügen und 2 Minuten braten. Muscheln wenden und weitere 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Semmelbrösel mit der Petersilie vermengen und darüber streuen.

### **Für das Brokkoli-Miso-Püree:**

- 1 Brokkoli
- 50 g Spinat
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Schalotte
- 10 g helle Misopaste
- 30 g Sushiessig
- 15 g Ingwersirup
- ½ TL Xanthan
- Olivenöl, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen in Salzwasser 3 Minuten kochen. In Eiswasser abkühlen. Sellerie und Spinat waschen. Sellerie grob schneiden. Beides ebenfalls kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen. Alles durch ein Sieb geben und gut abtrocknen lassen. Brokkoli, Spinat, Schalotte, Sellerie mit Sushiessig, Ingwersirup und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Fein vermischen. Mit Misopaste abschmecken und nach und nach Olivenöl hinzugeben. Anschließend 1 Minute mit Xanthan vermischen und durch ein Sieb streichen.

### **Für die Wermut-Sauce:**

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone, Saft
- 1 Limette, Saft
- 250 ml Sahne
- 200 g Crème fraiche
- 125 ml französischer Wermut
- 5 Zweige glatte Petersilie
- 5 Zweige Estragon
- 5 Zweige Dill
- 1 Sternanis
- 1 TL Koriandersamen
- 4 Wachholderbeeren
- 5 schwarze Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und gemeinsam mit Sellerie kleinschneiden. In Öl anbraten. Wermut hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne und Crème fraîche hinzugeben und zum Kochen bringen. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob schneiden. Die restlichen Zutaten mit den Kräutern in die heiße Sauce geben und abkühlen lassen. Zum Schluss salzen und pfeffern. Durch ein feines Sieb geben und anrichten.

**Für die Zucchini:** Zucchini waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Mit etwas Salz betreuen und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einem trocknen Tuch abtupfen und in etwas Öl anbraten. Zusammenrollen, mit dem Brokkoli-Miso-Püree füllen und ebenfalls anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Jakobsmuscheln** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf Muscheln aus folgenden Fanggebieten zurück (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)



**Tung Nguyen**

## **Konfiertes Lachs mit Erbsensauce, blanchiertem Brokkoli, Erbsen und gebratenen Frühlingszwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs:**

400 g Lachs ohne Haut  
1 Zwiebel  
1 Zitrone, Abrieb  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Rosmarin  
Öl, zum Konfieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Kräuter in eine Auflaufform geben und mit Öl auffüllen. Fisch in das Öl legen und für 30 Minuten im Ofen garen. Zitronen heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend Fisch herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

### **Für die Frühlingszwiebeln:**

4 Frühlingszwiebeln  
1 EL Zucker  
Pflanzenöl, zum Braten

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Anschließend herausnehmen. Zucker in die Pfanne geben und auflösen lassen. Zwiebeln wieder hinzugeben und im Zucker karamellisieren.

### **Für die Erbsensauce:**

200 g TK-Erbsen  
1 Stange Porree  
125 g Babyspinat  
1 Zitrone, Saft  
100 ml Sahne  
200 ml Gemüsefond  
100 ml trockener Weißwein  
4 Zweige Minze  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Porree in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Porree darin anbraten. Erbsen hinzugeben, kurz mitbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Das Ganze mit Fond auffüllen und zum Kochen bringen. Spinat und Minze waschen und abtropfen lassen. Spinat und Sahne in den Topf geben, Sahne und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und anschließend mit einem Mixer fein pürieren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

### **Für den Brokkoli:**

400 g Brokkoli  
Pflanzenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen, trockentupfen, in kleine Röschen schneiden, in Salzwasser zwei bis drei Minuten blanchieren und eiskalt abschrecken. Mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.

### **Für die Erbsen:**

100 g TK-Erbsen  
Salz, aus der Mühle

Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren und eiskalt abschrecken.

### **Für die Garnitur:**

½ Bund Radieschen  
1 Limette, Abrieb  
1 grünes Beet Kresse  
½ Bund Koriander

Radieschen waschen, trockentupfen und fein hobeln. Kresse für die Garnitur zupfen. Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Mit Limettenschale garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



PROFI  
TIPP

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)

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2024** ▪  
**Zusatzgericht von Nelson Müller**



### Hummer-Lolli mit Miso-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

**Für den Hummer-Lolli:**

200 g Hummerfleisch, High Pressure  
 50 g Zanderfilet, ohne Haut  
 50 g kalte Sahne  
 2 g Koriander  
 Limettenöl, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Farce aus dem Zanderfilet und der kalten Sahne mixen.

Koriander hacken. Hummerfleisch in Würfel schneiden und mit der Zanderfarce und dem Koriander mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenöl abschmecken. Zu kleinen Kroketten formen.

**Für die Panierung:**

1 Ei  
 10 g glatte Petersilie  
 5 g Estragon  
 150 g Panko  
 20 g Mehl  
 Öl, zum Frittieren

Panko, Petersilie und Estragon mixen. Kroketten in Mehl, Ei und der Kräuter-Panko-Mischung panieren. In heißem Öl knusprig ausbacken.

**Für die Mayonnaise:**

1 Zitrone, Saft  
 1 Ei  
 1 TL Dijonsenf  
 1 Prise Zucker  
 150 ml neutrales Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und in einer Schüssel das Eigelb, Senf, Zitronensaft, Salz und eine Prise Zucker gut vermengen.

Öl langsam zu der Eigelb-Mischung zu träufeln. Weiter rühren und allmählich mehr Öl hinzufügen, bis die Mischung anfängt, dick und cremig zu werden.



**PROFI  
TIPP**

Es ist wichtig, dass das Öl zu Beginn nur sehr langsam hinzugefügt wird, um eine gute Emulsion zu gewährleisten.

**Für die Miso-Mayonnaise:**

½ Tasse Mayonnaise, von oben  
 2 EL helle Misopaste  
 1 TL Sojasauce  
 1 TL Reisessig  
 1 TL Zucker  
 Sesamöl, zum Abschmecken

Mayonnaise mit Miso, Sojasauce, Reisessig, Zucker und etwas Sesamöl vermischen.

**Für die Garnitur:** Hummer-Lolli auf einen dekorativen Holzspieß stecken und mit Miso-Blüten Mayonnaise, Blüten und Kresse garnieren.  
Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordee, England, Schottland, Schweden (Reusen, Fallen)