

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Mai 2021 ▪**  
**Tagesmotto „Kräuterküche“ mit Alexander Kumptner**



Alexander Schwindt

**Steinbutt mit Kartoffelkruste, Frankfurter Grüne Sauce,  
Spargel und frittiertem Ei**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Steinbutt mit Kruste:**

- 2 Steinbuttfilets ohne Haut, à 150 g
- 2 große festkochende Kartoffeln
- 1,5 Knoblauchzehen
- 1 Ei (Eigelb)
- 50 g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen, waschen und zu Spaghetti drehen. Ei trennen und ein halbes Eigelb auffangen. Jeweils eine Seite der Fischfilets mit Eigelb bestreichen, Kartoffelraspel bzw. -Spaghetti darauf verteilen und gut andrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Filets vorsichtig wenden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit den Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Je nach Geschmack etwas Butter hinzugeben. Fischfilets ca. 3 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus **europäischen Aquakulturen (gezüchtet in Durchflussanlagen)** sowie aus dem **Nordostatlantik FAO 27 Nordsee (V) (mit Bodenstellnetzen gefangen)** akzeptabel.

Die Finger sollten Sie hingegen von jenen Steinbutten lassen, die aus dem restlichen **Nordostatlantik FAO 27** Fanggebiet und aus dem **Schwarzen Meer FAO 37.4** stammen.

**Für die Sauce:**

- 1 Zitrone
- 200 g saure Sahne
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Schmand
- 1 Klecks Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 frische Kräutermischung für Frankfurter Grüne Sauce (krause Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Pimpinelle, Borretsch, ca. 300 g)
- ½ TL Salz

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob vorhacken und in den Mixer geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sahne, Crème fraîche, Schmand, Zitronensaft, Senf, Essig, Honig und Salz zu den Kräutern geben und alles zu einer Sauce aufmischen.

**Für das Ei:**

- 4 Eier (Größe M)
- 50 g glatte Petersilie

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, zwei Eier darin wachsw weich kochen und dann schälen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei in der gehackten Petersilie wenden. Eier dann in Mehl, den

20 g Mehl  
10 EL Panko  
1 L neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

übrigen verquirlten Eiern und schließlich in gesalzenen Panko wenden.  
Daraufhin im Öl goldgelb frittieren.

**Für den Spargel:**  
4 Stangen grüner Spargel  
1 Zitrone  
1 Prise Zucker  
Etwas weißer Balsamico  
3 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel nur an den Enden schälen und gleich im Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel so lange braten, bis er etwas Farbe nimmt. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lilian van Daalen

## Pfeffersteak mit Chimichurri und Pommes frites

Zutaten für zwei Personen

### Für das Steak:

- 2 Rinderhüftsteaks, à ca. 200 g
- 50 g Butter
- 1 EL brauner Zucker
- Butterschmalz, zum Anbraten
- 1 EL grobes Salz
- 100 g bunter Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Warmhalten-Funktion vorheizen.

Rinderhüftsteaks waschen und trockentupfen. Butter schmelzen.

Pfeffer zusammen mit Salz und Zucker im Mörser grob zerstoßen und in einer flachen Schale verteilen. Steaks mit Butter einpinseln und in der Pfeffer-Mischung wenden. Steaks in Butterschmalz jeweils für ca. 4 Minuten scharf anbraten, danach zum Ruhen in den Backofen legen.

### Für die Pommes frites:

- 4 große Kartoffeln
- Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, in Pommes-Form schneiden und in eine Schüssel mit dem gekochten Wasser werfen. Sehr gut trockentupfen, dann in der Fritteuse fast fertig garen. Kurz herausnehmen und zum Schluss nochmal kurz fertig frittieren.

### Für die Chimichurri:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 Limette
- Hochwertiges Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- 1 TL grobes Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer (ganze Körner)

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Lorbeerblatt abzupfen.

Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Lorbeerblatt, Oregano, Thymian, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und mit Limettensaft und Olivenöl vermischen, sodass sich eine dickflüssige Emulsion ergibt. Zutaten mit dem Mörser zerstoßen und zu einer Paste verarbeiten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sandi Elayan

## Lammkarree mit Kräuterkruste, geschmorter Aubergine im Tomatensugo und Tabouleh

Zutaten für zwei Personen

### Für das Tabouleh:

- 50 g Bulgur
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 150 g Kirschtomaten (verschiedene Farben)
- ½ rote Zwiebel
- 2 Zitronen
- 1 TL Lavendelhonig
- 125 ml Gemüsefond
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle

Einen Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze und einen weiteren Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie, Minze und den Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und auch hacken. Tomaten waschen, trockentupfen, hacken und mit den Kräutern und Frühlingszwiebeln mischen.

Bulgur waschen und mit Fond in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen. Zugedeckt für 10 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen und zum Schluss mit den Kräutern vermischen.

Für die Marinade Zwiebel abziehen und hacken. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronen waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Aus der gehackten Zwiebel, Lavendelhonig, Zitronensaft- und abrieb und Olivenöl ein Dressing herstellen und zum Salat geben. Mit Salz abschmecken

### Für das Lamm:

- 1 mittelgroßes ganzes Lammkarree (ca. 500-600 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Butter
- 4 EL Senf
- 1 Zweig Thymian
- Salz, aus der Mühle

Lammkarree mit reichlich Salz würzen und rundum mit Senf bepinseln. Knoblauch abziehen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lamm mit Knoblauch und Thymian in Butter scharf anbraten und bei 160 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

### Für die Kruste:

- 85 g weiches Weißbrot (oder Toastbrot)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 130 g Butter
- 80 g Parmesan
- 60 g gemischte Kräuter (vor allem Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Minze)
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. 30 g Butter in einem Topf erwärmen und die Würfel darin glasig dünsten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und mit dem Weißbrot ohne Rinde in einem Mixer fein mixen. Restliche Butter mit dem Rührbesen eines Handrührgeräts schaumig schlagen. Parmesan reiben. Kräuterbrösel, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und Parmesan zur Butter geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf das gegarte Lammkarree geben und bei 220 Grad auf mittlerer Schiene im Ofen gratinieren.

### Für die Aubergine im Sugo:

- 1 Aubergine
- 1,5 Schalotten
- ½ Knoblauchzehe
- 100 g passierte Tomaten
- Etwas Gemüsefond
- 1 Zweig Thymian

Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und schälen. Schale aufbewahren. Aubergine achteln und mit Salz und Zucker würzen. Scharf in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Für den Sugo Schalotten abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit etwas Butter leicht anschwitzen. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Ras el Hanout, einer Prise Zucker und Salz

1 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen) würzen. Thymianblätter abzupfen, abrausen, trockenwedeln und  
1 Msp. Zimt (gemahlen) ebenfalls zum Tomatensud geben. Sud zu den Auberginen geben und  
½ TL Ras el Hanout köcheln lassen. Ggfs. Gemüsefond hinzugeben, falls erforderlich. Alles  
1 Prise Zucker mit Kreuzkümmel und Zimt würzen.  
1 EL Butter, zum Braten Auberginenschale in sehr feine Streifen schneiden und in heißem Öl  
Olivenöl, zum Anbraten frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Aubergine auf einem Teller anrichten. Aufgeschnittenes Lammkarree  
½ Bund glatte Petersilie hinzugeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und das  
Gericht damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nathalie Pötsch**

## **Basilikumcremesuppe und mit Tapenade gefüllte Ofen-Tomate**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Sahne
- 1 Stück Butter
- 1 Schuss Balsamico-Creme
- 300 ml Gemüsefond
- 2 Bund Basilikum
- 1 Schuss Weißwein
- 2 EL neutrales Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit erhitztem Öl anbraten. Mit Sahne, Wein und Fond ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikumblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren.



**PROFI  
TIPP**

Um die Farbe der Kräuter in einer Suppe zu erhalten, kann man sie entweder vorher blanchieren oder erst im letzten Moment dazugeben.

### **Für die Tomate:**

- 2 Tomaten
- 50 g Büffel Mozzarella
- 20 g grüne Oliven, ohne Stein
- 2 EL Olivenöl con Limone
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven und Öl zu einer Paste verarbeiten. Tomaten waschen, trockentupfen und vorsichtig aushüllen. Mozzarella vierteln und in die Tomaten verteilen. Oliven-Paste darauf geben.

Tomaten für ein paar Minuten im Ofen backen.

Die Tomaten in die Mitte des Tellers legen und die Suppe darüber gießen. Das Gericht servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Mai 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Alexander Kumptner**



**Konfierter Kabeljau mit Fenchel-Salat und  
Wildkräutersauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**  
 260 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 150 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.  
 Kabeljau waschen, abtupfen und leicht einsalzen. Butter aufschäumen und zu einer Nussbutter kochen. Sobald sie 70 Grad erreicht hat, den Kabeljau darin für ca. 10 Minuten konfieren und zusammen mit der Sauce und dem geschmorten Fenchel anrichten.



**PROFI  
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:  
**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordostatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordostatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**  
**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).**

**Für den Salat:**  
 1 Fenchel  
 1 Orange  
 1 Schuss Olivenöl  
 1 Schuss weißer Balsamico  
 Einige Basilikumblätter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, vom Strunk befreien, fein hobeln und einsalzen. Orange filetieren. Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl Balsamico marinieren. Orangenfilets zum Fenchel geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und Salat damit abschmecken.

**Für die Sauce:**  
 1 mehliges Kartoffel  
 1 Zwiebel  
 150 g Butter  
 300 ml Gemüsefond  
 1 Bund Basilikum  
 1 Bund Petersilie  
 1 Bund Kerbel  
 Salz, aus der Mühle  
 Eiswasser

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffel schälen und im kochenden Wasser gar kochen. Basilikum, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Kräuter grob schneiden. Fond aufkochen und die grob geschnittenen Kräuter sowie die Kartoffel einmixen. Ein weiteres Mal mixen und Sauce durch ein Sieb seihen. Mit Salz abschmecken und vor dem Anrichten mit Butter aufmontieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.