

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 9. August 2021 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Björn Freitag



Silvio Orro

**Tuna-Tataki mit Teriyaki-Sauce, Togarashi-Avocado-Tatar, Thaispargel-Tempura, Tentsuyu-Sauce und Tobiko-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tuna-Tataki:**

300 g Thunfischfilet, ohne Haut  
(Sashimi, ca. 3-4cm dick)  
2 EL heller Sesam  
2 EL schwarzer Sesam  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL Sesamöl

Das Thunfischfilet von allen Seiten in Sesam wenden. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas Pflanzen- und Sesamöl ca. 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



**Thunfisch** sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen. Wenn Sie Thunfisch zubereiten möchten, dann sollten Sie laut WWF auf **Echten Bonito/Skipjack** zurückgreifen, der mit Hand- oder Angelleinen in folgenden Gebieten gefangen wird: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indischer Ozean FAO 51, 57.

**Für die Teriyaki-Sauce:**

1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
80 ml Sojasauce  
100 ml Mirin  
80 ml Sake  
1 TL Sesamöl  
1 TL Maisstärke  
3 EL brauner Zucker

Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch andrücken und Schale entfernen. Beides Zusammen mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf geben und das Ganze für ca. 15 Minuten einkochen. Bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden.

Knoblauch und Ingwer herausnehmen und die Sauce abkühlen lassen.

**Für das Togarashi-Avocado-Tatar:**

1 Avocado  
1 Limette  
10 g eingelegten Sushi-Ingwer  
2 TL Togarashi (Shichimi-Pulver)  
1 TL Sojasauce  
1 TL Mirin  
1 TL Sesamöl  
Shiso Kresse  
1 Prise Salz

Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Avocado würfeln und in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und dem Togarashi-Pulver würzen. Ingwer fein hacken und drunter heben. Etwas Schale sowie Saft einer Limette dazu geben. Nun alles mit Sojasauce, Mirin und Sesamöl abschmecken und zusammen mit der Shiso Kresse anrichten.

**Für den Thaispargel-Tempura:**

15 g Thaispargel  
1 EL Togarashi (Shichimi-Pulver)  
1 Ei  
150 g Mehl  
Erdnussöl, zum Frittieren  
250 ml Eiswasser  
1 Prise Salz

Thaispargel waschen und die untere Enden der Stangen abschneiden. Eiswasser mit dem Ei verrühren und anschließend durch ein Sieb in das Mehl geben, mit Togarashi vermengen und alles miteinander verquirlen bis ein glatter Teig entsteht. Spargel durch den Teig ziehen und bei 170 Grad für ca. 5-6 Minuten frittieren. Nach dem frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen.

**Für die Tentsuyu-Sauce:**

1 kleine frische Chilischote  
100 ml Dashi-Fischbrühe (alternativ: 1 TL  
Dashipulver mit kochendem Wasser verrühren)  
3 EL Mirin  
3 EL süße Sojasauce

Dashi-Fischbrühe mit den Saucen verrühren. Chili in feine Ringe schneiden und dazu geben. Sauce in eine kleine Schale geben.

**Für die Tobiko-Mayonnaise:**

1 Ei  
½ TL scharfer Senf mit Meerrettich  
125 ml Sonnenblumenöl  
10 ml Reissessig  
1 EL Tobiko (roter Fischrogen)  
Zucker, zum Abschmecken  
Feines Salz

Ei, Senf, etwas Salz und Zucker, Reissessig, ½ EL Tobiko-Rogen und etwas Öl in einen schmalen Messbecher geben. Pürierstab bis auf den Boden eintauchen, einschalten und nach 5 Sekunden langsam nach oben ziehen und restliches Öl langsam nachgießen. Mayonnaise in eine kleine Schale geben und mit dem restlichen Tobiko-Rogen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Makrina Schneider**

## **Ceviche mit Citrus-Maracuja-Marinade, Cherrytomaten, Cranberrys, Cashewkernen, Crème fraîche, Chili-Loukoumades und Chips**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ceviche:**

150 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
1 Limette  
1 Maracuja  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet in hauchdünne Scheiben schneiden. Limette und Maracuja auspressen und Fisch in den Sud hineinlegen. Salz, Pfeffer und Chili dazugeben. Für ca. 25 Minuten gar ziehen lassen.



**PROFI  
TIPP**

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

### **Für die Marinade:**

6 bunte Cherrytomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Zitrone  
1 rote Chilischote  
1 Zweig Zitronengras  
1 Frühlingszwiebel  
50 g Cranberrys  
1 Zweig Koriander  
½ TL geriebener Ingwer  
1 EL Essig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Cranberrys dazugeben.

Cherrytomaten in Scheiben schneiden, das weiche vom Zitronengras und Ingwer fein schneiden. Koriander feinhacken, Frühlingszwiebel und Chilischote in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten zu den roten Zwiebeln geben und ziehen lassen.

### **Für die Chili-Loukoumades:**

200 g Mehl, Type 405  
100 g Naturjoghurt  
1 Ei  
100 g Schafskäse  
1 rote Chilischote  
1 Zweig Minze  
1 EL neutrales Öl  
Sonnenblumenöl, zum Ausbacken  
1 TL Backpulver  
1 TL Kurkuma  
Gemahlener Kreuzkümmel  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Öl in einer Fritteuse heiß werden lassen. Joghurt, Schafskäse, fein geschnittene Minze, fein geschnittenen Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermengen. Mehl, Backpulver und Ei dazugeben, alles gut verrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Eine Hand einölen, in der anderen Hand einen Teelöffel in Öl eintauchen. Teig in die Hand nehmen, durchdrücken, in ein walnussgroßes Stück Formen und mit dem Teelöffel abziehen und ins heiße Fett legen. Wenn die Loukoumades goldgelb sind mit einer Schöpfkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Chips:**

1 Süßkartoffel

1 Pastinake

Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel und Pastinake schälen und in hauchdünne Scheiben raspeln. Öl in einer Fritteuse erhitzen und Scheiben darin knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**Für die Garnitur:**

100 g Cashewkerne

2 EL Crème fraîche

2 Stiele Schnittlauch

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne kleinhacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ceviche aus den Sud nehmen, 1-2 EL Limetten- und Maracuja Saft zur Marinade geben. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Grabler

## Goldgelb gebackene Goldforelle mit Gemüse, gegrilltem Grün-Spargel und Gribiche-Sauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Tempurateig:

100 g Mehl, Type 405  
½ EL Backpulver  
200 ml Wasser mit Kohlensäure  
1 EL Pflanzenöl  
etwas Salz

Das Mehl mit Backpulver und Salz gut vermengen. Unter ständigem Rühren das Pflanzenöl dazu geben und kaltes Wasser mit Kohlensäure beifügen. Es sollte eine gleichmäßige Konsistenz ergeben.

### Für die Goldforelle:

300 g Goldforellenfilet, ohne Haut  
300 ml Pflanzenöl, zum Ausbacken  
Getr. Kräuter der Provence  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Goldforelle in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz, Kräutern und Chili würzen.

Pflanzenöl in einem Topf heiß werden lassen. Fisch im Tempurateig wälzen und im heißen Öl ausbacken, bis er goldgelb ist.

### Für den Grün-Spargel:

4 Stangen Grün-Spargel  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom grünen Spargel nur die obersten ca. 7 cm abschneiden. Den restlichen Spargel ganz fein schneiden und zum restlichen Gemüse geben (siehe nächster Schritt).

Das Obere vom Spargel putzen. In einer heißen Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Gemüse

½ Stange Staudensellerie  
4 kleine Cocktailtomaten  
1 Schalotte  
50 ml Weißwein  
Pflanzenöl, zum Braten  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cocktailtomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Sellerie waschen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Pflanzenöl glasieren. Sellerie und Spargelenden kommen dazu. Kurz in der Pfanne anbraten und mit Weißwein ablöschen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Gemüse nicht zu weich garen.

### Für die Gribiche-Sauce:

1 Ei, Größe M  
1 kleines Bund Kräuter (Estragon, Kerbel, Petersilie)  
1 EL Kapern  
1 EL gehackte Cornichons  
2 EL Apfelessig  
150 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei ca. 8 Minuten kochen und das Eigelb und Eiweiß trennen. Das gekochte Eigelb mit dem Schneebesen zerdrücken und das Öl im dünnen Strahl unterrühren. Kapern in Würfel schneiden und Cornichons hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Essig, das gewürfelte Eiweiß, die gewürfelten Kapern, die gehackten Cornichons und die fein gehackten Kräuter dazu geben und richtig gut verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tina Rass

## Perlhuhn-Rouladen mit Polenta-Schnitten, Peperonata und Pancetta-Chip

Zutaten für zwei Personen

**Für die Perlhuhn-Rouladen:**  
 2 Perlhuhnbrüste, ohne Haut  
 2 große dünne Scheiben  
 Parmaschinken  
 50 g Frischkäse  
 50 g in Öl eingelegte Tomaten  
 2 Zweige Thymian  
 4 Salbeiblätter  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. Fleisch längs so einschneiden, dass man es auseinanderklappen kann (Schmetterlingsschnitt). Zwischen zwei Lagen Folie mit dem Plattierisen flachklopfen. Die eine Brust auf eine Scheibe Parmaschinken legen, pfeffern, die zweite Scheibe Schinken drauflegen und die Salbeiblätter drauf verteilen. Einrollen und mit einer Rouladennadel feststecken. Für die andere Roulade, Frischkäse und klein geschnittene Tomate mit abgezupftem Thymian vermischen, salzen und pfeffern. Die Mischung auf der Roulade verteilen und ebenfalls einrollen und mit der Rouladennadel fixieren. Beide Rouladen zunächst auf der Nahtseite in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Dann von allen Seiten braten, Pfanne in den Ofen geben und beide Rouladen 4-6 Minuten garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen, Perlhuhn-Rouladen herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Peperonata:**  
 1 gelbe Paprikaschote  
 2 rote Paprikaschoten  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 300 g passierte Tomaten  
 200 ml Gemüsefond  
 2 EL Tomatenmark  
 ½ Orange, Abrieb  
 1 kleine getr. Chilischote  
 1 Lorbeerblatt  
 ½ Zweig Rosmarin, 1 TL Nadeln  
 Piment d'Espelette  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Rauten schneiden. Paprikas halbieren, putzen und mit einem Sparschäler schälen und in Rauten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch bei milder Hitze andünsten, Tomatenmark hinzufügen, weiterdünsten, Paprikas hinzufügen und mit dem Gemüsefond und den passierten Tomaten ablöschen. Nach 10 Minuten Lorbeer und Chilischote hinzufügen. Nach weiteren 10 Minuten mit Salz und Piment d'Espelette würzen, Lorbeer und Chili entfernen und mit Rosmarin und Orangenabrieb abschmecken.

**Für die Polenta-Schnitten:**  
 150 g Polentagrieß  
 100 ml Vollmilch, 3,5 %  
 40 g Parmesan  
 1 Zweig Rosmarin, 1 EL Nadeln  
 ½ Orange, Abrieb  
 Neutrales Öl, zum Einstreichen  
 20 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Milch mit 500 ml Wasser mischen, salzen und in einem beschichteten Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und den Polentagrieß unter Rühren nach und nach einstreuen. Dann wieder bei kleiner Hitze auf die Kochplatte stellen und immer weiter rühren. Parmesan reiben. Rosmarinnadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und geriebenen Parmesan dazugeben. Die fertige Polenta in ein mit Frischhaltefolie und mit Öl bestrichene Auflaufform legen und abkühlen lassen. Die Polenta in Stücke schneiden und in einer Pfanne in Butter anbraten und mit Orangenabrieb würzen.

**Für den Pancetta-Chip:**  
4 Scheiben Pancetta  
½ Zweig Rosmarin, 1 TL Nadeln

Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Pancetta-Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Rosmarinnadeln dazugeben. Pancetta-Scheiben sollten nicht übereinander liegen. Mit Backpapier abdecken und einem weiteren Backblech abdecken. Ca. 8-12 Minuten backen bis die Pancetta-Streifen knusprig sind. Überschüssiges Fett auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schwindt

## Rosa Rinderfilet mit Rotweinjus, röschen Rosmarinkartoffeln und Romanesco

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g  
80 g Butter  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige glatte Petersilie  
4 EL gehackte Mandeln  
5 EL Semmelbrösel  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet salzen, scharf von beiden Seiten in Öl anbraten, ein Fleischthermometer anbringen und in den vorgeheizten Ofen geben.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Mandeln und Semmelbröseln zur Butter geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Rinderfilet eine Kerntemperatur von 48 Grad erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion einschalten.

Buttermasse auf dem Rinderfilet verteilen und zurück in den Ofen geben. Herausnehmen, wenn die Kruste goldbraun ist.

### Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Kartoffel, Drillinge  
3 Zweige Rosmarin  
3 EL Butterschmalz  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln ca. 15 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Danach abschütten. Butterschmalz in eine Pfanne geben und 1 Zweig Rosmarin dazugeben. Kartoffeln in die Pfanne geben und anbraten. Rest Rosmarin klein hacken. Kurz vor dem Anrichten, den klein gehackten Rosmarin dazugeben und mit Muskat, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

### Für den Romanesco:

1 Romanesco  
1 Knoblauchzehe  
3 EL weißer Balsamico  
2 EL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Romanesco in Röschen teilen und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anbraten und den Romanesco dazugeben und mitbraten. Abschließend weißen Balsamico dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

<b>Für die Rotweinjus:</b>	Die Pfanne, in der zuvor das Rinderfilet gebraten wurde, für die Jus nutzen. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Karotten und Sellerie schälen und kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Karotten, Sellerie und Zwiebel darin anschwitzen.
2 Karotten	
½ Knollensellerie	
1 Zwiebel	
200 ml Rotwein	Etwas Tomatenmark mit anrösten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt dazu geben und etwas einreduzieren lassen. Immer wieder mit Rinderfond auffüllen.
200 ml Portwein	
200 ml Rinderfond	
1 EL Tomatenmark	Abschließen durch ein Sieb gießen und die Sauce nochmals aufkochen, würzen und mit Stärke abziehen.
1 Zweig Thymian	
1 Lorbeerblatt	
2 EL Stärke	
2 EL neutrales Öl	
Zucker, zum Abschmecken	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maurice Reinhard**

## **Königsberger Klopse mit Kartoffelstampf, Kohl und Kapern**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Königsberger Klopse:**

400 g Kalbshackfleisch  
4-5 Schalotten  
2 Scheiben Toastbrot  
3 kleine eingelegte Sardellenfilets  
40 g Kapern in Salzlake  
500 ml Gemüsefond  
200 ml trockener Weißwein  
1 Zitrone  
1 Ei, Eiweiß  
250 g kalte Butter  
250 ml Sahne  
Neutrales Öl, zum Braten  
200 ml Sonnenblumenöl  
4-5 getrocknete Lorbeerblätter  
2 TL Piment im Ganzen  
1 Prise Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toastbrot kleinschneiden und in der Sahne kurz aufkochen und abkühlen lassen. Schalotten abziehen. Kapern, Sardellen und Schalotten würfeln. Zwei geschnittene Schalotten in neutralem Öl anschwitzen, bis sie glasig sind. 1/3 des Hackfleischs zusammen mit dem eingeweichten Toastbrot, den angeschwitzten Schalotten und einer Prise Salz und Pfeffer in einem Multi-Zerkleinere zu einer Farce verarbeiten. Farce zusammen mit dem Rest des Fleisches vermengen und die geschnittenen Kapern, Sardellen und ein Eiweiß untermischen. Aus der vermengten Masse kleine Klopse formen und in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Piment und Lorbeerblättern garen, bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad Celsius.

Für die Sauce die restlichen geschälten und gewürfelten Schalotten ohne Farbe anschwitzen und mit Weißwein und Fond ablöschen. Aufkochen lassen, um die Hälfte reduzieren und anschließend mit einem Schuss Zitronensaft, 4-5 EL von dem Sud der Klopse und 3-4 Kapern würzen. Sauce pürieren und durch ein Sieb passieren. Zum Schluss mit kalter Butter montieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Als Garnitur die restlichen Kapern in heißem Sonnenblumenöl für circa 4 Minuten frittieren.

### **Für den Kartoffelstampf:**

500 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
100 ml Sahne  
100 g Butter  
1 Prise Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in ausreichend Salzwasser weichkochen. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit einer Prise Muskat, Sahne und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Kohl:**

1 Spitzkohl  
1 milde rote Chili  
1 Schuss Weißwein  
50 ml Sonnenblumenöl  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und anschließend in Sonnenblumenöl langsam bissfest dünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und Butter unterrühren. Zum Schluss eine in Streifen geschnittene milde Chilischote untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Garnitur:**

1 Zweig glatte Petersilie  
Schnittlauchblüten

Petersilie feinhacken und gemeinsam mit den Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.