

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2021** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Tomaten" mit Björn Freitag**



Silvio Orro

**Fregola sarda in Tomaten-Sugo mit Tomaten-Salsa, Rotbarbe, Burrata-Schaum und Korallen-Hippe**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Fregola sarda:**

200 g Fregola (tostata)  
4 San-Marzano-Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Tropea-Zwiebel  
450 ml passierte Tomaten  
30 g Hartkäse  
500 ml Gemüsefond  
1 Schuss Weißwein  
2 Zweige Basilikum  
Olivenöl, zum Braten  
2 EL Tomatenflocken  
Piment d'Espelette  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond erhitzen und Fregola darin 10-12 Minuten leicht kochen lassen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem beschichteten Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Tomaten schneiden, dabei den Strunk entfernen und hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten und Fregola mit Rest Gemüsefond aus dem Topf hinzugeben und alles aufkochen lassen. Anschließend Basilikum, etwas Zucker und Tomatenflocken hinzugeben. Basilikum herausnehmen und den Sugo mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss etwas geriebenen Pecorino-Käse unterheben.

**Für die Tomaten-Salsa:**

2 San-Marzano-Tomaten  
1 Stange Sellerie  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
1 EL Pinienkerne  
Olivenöl  
Eiswasser  
Piment d'Espelette  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten kreuzweise einschneiden kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken, damit sich die Haut von der Tomate besser löst. Haut der Tomaten abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Sellerie in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zum Schluss Tomaten dazugeben und mit gerösteten Pinienkernen verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Tomaten-Salsa vor dem Servieren auf die Fregola geben.

**Für die Rotbarbe:**

2 Rotbarbenfilets, mit Haut, küchenfertig  
Etwas Mehl  
1 Zweig Thymian  
Neutrales Öl, zum Braten  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Filets an der Hautseite leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf auf der Hautseite anbraten sofort Butter und Thymian dazugeben und vom Herd nehmen. Filets anschließend in jeweils 3 Teile schneiden und mit etwas Salz würzen.



Der WWF-Ratgeber empfiehlt **Rotbarben** eher nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal), die mit Handleinen gefangen wurden.

**Für den Burrata-Schaum:**  
½ Burrata mit Lake  
1 Msp. Sojalecithin

Den halben Burrata zusammen mit der Lake und etwas Sojalecithin in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab mixen bis ein Schaum entsteht. Burrata-Schaum zum Servieren abschöpfen.

**Für die Hippe:**  
1 TL Rote Bete Pulver  
1 TL Mehl  
3 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Drei Esslöffel Wasser mit Mehl und Rote Bete Pulver verrühren. Öl hinzugeben und nochmals verrühren. Mischung in einer beschichteten Pfanne ausbacken bis das Wasser verdampft ist und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Grabler**

## **Seeteufel im Tomaten-Schinken-Mantel mit geschmorten Tomaten, Tomaten-Ragout und Tomaten-Schaum**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Seeteufel:**

350-400 g Seeteufel Filet, ohne Haut  
 2 mittelgroße Rispen- und Cocktailtomaten  
 10 Scheiben dünne Schwarzwälder Schinken  
 2 Zweige Basilikum  
 250 ml Gemüsefond  
 2 EL Olivenpaste  
 Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Gemüsefond aufkochen und die kreuzweise eingeschnittenen Rispen- und Cocktailtomaten 1 Minute blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Zehn Basilikumblätter abzupfen und im Fond kurz blanchieren (mit einer Zange nur kurz in den kochenden Fond halten) und im Eiswasser abschrecken.

Haut der Tomaten abziehen und die Tomatenfilets raus arbeiten und bei Seite legen. Das innere der Tomate ebenfalls für später aufheben.

Den Seeteufel von der Mittelgräte befreien und beide Filets in der Mitte einschneiden. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenpaste füllen, die Tomatenfilets und die Basilikumblätter oben drauflegen und den Seeteufel mit dem Schwarzwälder Schinken ummanteln.

Der Schinken muss recht fest um den Seeteufel anliegen. Ggf. mit zwei Zahnstochern befestigen.

Seeteufel in einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Vor dem Servieren die Schnittflächen checken ob er gar ist, sonst nochmal kurz nach braten.



Indem Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen, schaffen Sie einen Anreiz für Händler, mehr nachhaltig gefangene und produzierte Fischereiprodukte anzubieten, und für Fischereien, ihre Methoden zu verbessern und sich zertifizieren zu lassen.

Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Island (Va) stammt und mit Grundlangeln, Bodenstellnetzen und Grundscherbrettnetzen gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa), die mit Bodenstellnetzen gefangen werden.

### **Für das Tomatenragout:**

2 mittelgroße Rispen- und Cocktailtomaten  
 5 Cocktailtomaten  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Tomatenmark  
 50 ml Weißwein  
 250 ml Gemüsefond  
 Olivenöl  
 Piment d'Espelette  
 Chili, aus der Mühle

Rispen- und Cocktailtomaten bereits beim Seeteufel im Gemüsefond mit blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten klein würfeln.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem kleinen Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Die gewürfelten Tomaten sowie das Tomatenmark dazugeben und mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn nötig einen Schuss vom Gemüsefond dazu geben. Alle Tomatenreste (Haut, Strunk etc. auch die Tomaten vom Seeteufel) im Gemüsefond vor sich hin köcheln lassen.

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ragout mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Chiliflocken  
abschmecken.

**Für die geschmorten Tomaten:**  
4-6 Cocktailtomaten, mit Strunk  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Cocktailtomaten mit Olivenöl und Salz marinieren und ca. 15 Minuten  
zum Seeteufel in den Ofen dazu geben.

**Für den Tomaten-Schaum:**  
100 ml Gemüsefond  
1 TL Lecithin  
1 EL Butter

Gemüsefond mit Resten der Tomaten (auch grün) des Rezepts stark  
aufkochen. Abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Danach mit etwas  
Butter und dem Mixstab aufmontieren. Das Lecithin einrühren und  
nochmals zu einem schönen Schaum mixen.

**Für die Garnitur:**  
20 g Pinienkerne  
1 Blatt Basilikum  
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl in einer Pfanne mit etwas Salz  
rösten. Basilikumblatt auf den Fisch setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schwindt

## Tomaten-Tarte mit Basilikum-Joghurt-Eis, Parmesanchip, Tomaten-Concassé und Tomaten-Pesto

Zutaten für zwei Personen

### Für die Tomaten-Tarte:

1 grüne Cherrytomate  
1 gelbe Cherrytomate  
1 rote Cherrytomate  
100 g Mehl  
50 g Ziegenfrischkäse  
50 g Frischkäse  
25 g Schafskäse  
½ EL Dijonsenf  
1 Msp. Backpulver  
1 EL Tomatenmark  
1 Zweig Thymian  
50 g Butter  
1 EL dunkler Balsamico  
1 EL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
½ TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Backpulver, Salz sowie 2 EL kaltem Wasser rasch verkneten und ausrollen. Eine Form fetten und mit dem Teig ausfüllen. Tarteböden für ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen vorbacken.

Ziegenfrischkäse und normaler Frischkäse mit Senf und Tomatenmark vermengen. Abschmecken mit Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer.

Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Böden aus dem Ofen nehmen und mit der Masse befüllen.

Auf die Masse die Tomatenscheiben und den Schafskäse verteilen.

Die Tarte sollte nun noch bei 190 Grad ca. 20 Minuten in Ofen.

Anschließend mit Olivenöl und Balsamico beträufeln.

### Für das Basilikum-Joghurt-Eis:

1 Bund Basilikum  
125 g Joghurt  
100 ml Wasser  
100 g Zucker  
1 Zitrone  
1 Limette

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stängel entfernen.

Daraufhin mit Wasser, Zucker und Zitronen- und Limettensaft in einen

Mixer geben bis der Basilikum sehr fein ist. Joghurt unterrühren und

nochmal kurz durchmischen. Danach durch ein Sieb drücken und für ca. 20

Minuten in die Eismaschine geben.

### Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan  
Chiliflocken, aus der Mühle

Parmesan auf ein Backblech reiben und mit Chiliflocken würzen.

Für ca. 5 Minuten im 180 Grad heißen Ofen backen.

### Für das Tomaten-Concassé:

2 rote Fleischtomaten  
2 gelbe Fleischtomaten  
Pimient d'Espelette  
Chilischote  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten enthäuten und in Spalten schneiden. In Olivenöl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.

**Für das Tomaten-Pesto:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen.  
30 g getrocknete Tomaten, in Öl Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen.  
1 Knoblauchzehe Daraufhin mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.  
5 Blätter Basilikum  
30 ml Olivenöl  
20 g Parmesan  
20 g Pinienkerne  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maurice Reinhard**

## **Gefüllte Zucchiniblüte in hellem Tomatensud mit geschmolzenen Tomaten und Zanderfilet**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den hellen Tomatensud:**

6 große Strauchtomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 milde rote Chilischote  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

### **Für die geschmolzenen Tomaten**

4 San-Marzano-Tomaten  
1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe  
1 EL Basilikum-Blätter  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die gefüllte Zucchiniblüte:**

2 große Zucchini Blüten mit etwas Frucht  
hinten dran  
2 Strauchtomaten  
400 g Instant-Couscous  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
30 g Feta  
1 EL Pinienkerne  
1 EL Olivenöl  
2-3 EL Balsamicoessig  
0,5 g gemahlener Safran  
1 TL Kurkuma  
Chilipulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgerät bei mittlerer Hitze circa 10-12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Zanderfilet:**

1 Zanderfilet, mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten. Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.



Um **Zander** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen und MSC-zertifiziert sein.

**Für die Garnitur:**  
Schnittlauchblüten

Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Zusatzgericht am 11. August 2021** ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Tomaten" von Björn Freitag**



**Björn Freitag**

**Selbstgemachter Zwetschgen-Ketchup mit belgischen Pommes**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Ketchup:**

4 Tomaten  
 5 TK Zwetschgen, aufgetaut  
 1 weiße Zwiebel  
 3 EL Tomatenmark (2fach konzentriert)  
 Weißer Balsamicoessig  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Wacholderbeeren  
 60 g brauner Zucker  
 Pimentpulver  
 Edelsüßes Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf anschwitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark, Wacholderbeeren, Piment, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben. Immer wieder gut rühren, damit das Ganze nicht anbrennt. Tomaten und Zwetschgen kleinschneiden. Zwiebeln im Topf mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Nun die Tomaten und Zwetschgen hinzugeben und nach Gefühl etwas Wasser. Alles gut einkochen lassen. Gelegentlich rühren und vor dem Servieren gut abkühlen lassen.



Wer den Ketchup nicht so grob mag, kann ihn mit einem Pürierstab fein mixen.

**Für die Pommes:**

3 dicke vorwiegend festkochende  
 Kartoffeln  
 Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in Stifte schneiden. In heißem Wasser vorblanchieren, damit die Stärke herauskommt. Abgießen und Kartoffel-Stifte zum runterkühlen für ca. 10 Minuten in einer Schüssel ins Tiefkühlfach stellen. In der Zeit das Öl in einer Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. Pommes aus dem Tiefkühler holen, salzen und im heißen Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.