

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2021** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Jaqueline Paasche

Kabeljau mit Weißweinsauce, Blumenkohl-Kürbis-Püree, geschmorten Frühlingszwiebeln und Bacon-Knusper

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 130 g, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Mehl
 2 EL Butterschmalz
 Piment d'Espelette
 Fleur de Sel Flocken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets ganz leicht mit Mehl bestäuben, gut abklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz mit angedrückter Knoblauchzehe in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Kabeljau bei hoher Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und Piment d'Espelette würzen.



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

Ein gutes Beispiel für **nachhaltige Kabeljaufischerei** ist der norwegische **Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch **Winterkabeljau** genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Für das Püree:

200 g Blumenkohl
 200 g Hokkaido-Kürbis
 50 ml Sahne
 50 ml Milch
 500 ml Gemüsefond
 75 g Butter
 20 g Butterschmalz
 3 EL Olivenöl
 ¼ TL Piment d'Espelette
 ½ Limette
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kleine Röschen des Blumenkohls abschneiden und langsam in Butterschmalz bissfest anbraten, bis eine goldbraune Röstung entsteht. Leicht salzen.

50 g Butter in einem Topf schmelzen. Den Rest des Blumenkohls und den Kürbis grob zerkleinern und in eine große Auflaufform geben. Geschmolzene Butter mit Olivenöl und Salz über das Gemüse geben und kurz vermengen und im Ofen ca. 20 Min rösten. Blumenkohl und Kürbis mit restlicher Butter, Sahne, Milch und Fond mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Piment, Limettenabrieb und –Saft abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:

1 Bund Frühlingszwiebeln
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Butter

Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie etwas gebräunt sind. Mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 5 Min schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Weißweinsauce: Schalotte abziehen, grob hacken und ohne Bräunung in der Butter angehen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Weißwein mit den Thymian-Zweigen, dem Lorbeerblatt und etwas Pfeffer um ca. die Hälfte unter köcheln reduzieren. Fond dazu und ca. 5 min weiterköcheln lassen. Sahne gegen Ende hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb in ein hohes Gefäß gießen und mit der eiskalten Butter kurz vor dem Anrichten mit einem Stabmixer aufschäumen.

1 Schalotte
15 g Butter
50 g eiskalte Butter
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
100 ml Sahne
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Bacon-Knusper: Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen bis er knusprig ist. Auf ein Küchenpapier geben, Fett abtropfen und abkühlen lassen. Dann den knusprigen Speck grob zerbröseln.

50 g Frühstücksspeck in dünnen
Scheiben

Für die Garnitur: Haselnüsse grob in einem Zerkleinerer hacken und in einer Pfanne kurz anrösten.

6 Haselnüsse, ohne Schale

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Beetz

Jakobsmuscheln mit Weißweinsauce und Avocado-Mango-Tatar im Knusper-Nest

Zutaten für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

2 Avocados
 1 reife Mango
 ½ rote Zwiebel
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Limette, Schale
 2 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Avocado und Mango kleinschneiden und mit etwas Zitronensaft, Zwiebel, Öl, Chili, Salz und Pfeffer vermengen.

Mit etwas Zucker abschmecken und beiseitestellen.

Etwas Limettenschale über das Tatar reiben.

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 Stück Butter
 Neutrales Öl, zum Braten
 Grobes Meersalz

Öl in einer Pfanne erhitzen, bis diese richtig heiß ist.

Jakobsmuscheln und Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben und von einer Seite scharf anbraten. Jakobsmuscheln wenden, Butter mit in die Pfanne geben und zu Ende braten.

Am Schluss mit einer Prise grobem Meersalz würzen.



Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen mit einem gutem Gewissen gegessen werden.

Für das Knusper-Nest:

1 Pck. Filoteig
 Neutrales Öl

Filoteig in Quadrate schneiden, in die Muffinform geben, einölen und mindestens 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Nester abkühlen lassen.

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel
 50 ml Weißwein, Grauburgunder
 100 ml Sahne
 50 g kalte Butter
 Neutrales Öl, zum Braten

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Sahne und Weißwein dazugeben und etwas einkochen lassen. Die kalte Butter dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Rettig

Seeteufel mit Lauchgemüse, Rote-Bete-Sauce und Maxim-Kartoffel

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

250 g Seeteufel Filet, ohne Haut
250 g kalte Butter
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Butter in 8 Stücke teilen. Ein Stück Butter langsam unter Rühren mit einem Esslöffel Wasser bei niedriger Hitze montieren. Wenn Butterstück montiert, mit den nächsten Stücken jeweils wiederholen. Thymianzweig zugeben. Seeteufel Filet in montierter Butter bei niedriger Hitze für 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Sollten Sie unbedingt Seeteufel zubereiten wollen, achten Sie darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Island (Va) stammt und mit Grundangleinen, 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 die Maxim-Kartoffel:

1 große festkochende Kartoffel
Salz, aus der Mühle

Kartoffel in einen Zylinder tournieren, dann auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Halb überlappend auf einem Backblech mit Silikonmatte in einen Kreis legen. Mit Salz würzen. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei Umluft garen.

Für die Rote-Bete-Sauce:

250 ml Rote Bete Saft
3 EL montierte Butter, von oben
Rotweinessig
1 Zitrone

Saft in einer Pfanne so lange reduzieren bis es nur noch 2-3 Esslöffel sind. Reduktion mit Butter, einem Spritzer Essig und Zitronensaft verrühren.

Für das Lauchgemüse:

1 Karotte
1 Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1 Tomate
½ Bund Schnittlauch
3 EL montierte Butter, von oben
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den weißen und hellgrünen Teil vom Lauch putzen, trocknen, und in feine Scheiben schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Karotte, Sellerie und Lauchgrün in kleine, gleichmäßige 2mm Würfel schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Tomate kurz blanchieren und schälen, vierteln, und das Innere rausschneiden. Dann in 5mm Streifen schneiden und diagonal in Rauten.

2 Esslöffel Tomatenrauten mit 2 Teelöffel geschnittenen Schnittlauch, 1 Esslöffel Karotten, Sellerie und Lauchgrün und 3 EL montierte Butter, von oben erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Esslöffel Rote-Bete-Sauce auf einen tiefen Teller setzen, darauf das Lauchgemüse, das Seeteufel Filet und dann ganz oben die Kartoffel Maxim anrichten und servieren.



Christiane Säubert

Puten-Involtini alla Saltimbocca mit Zucchini-Möhren-Gemüse und Dinkelstange

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenröllchen:

- 4 sehr dünn geschnittene Putenschnitzel, à 100 g
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- 4 getrocknete Softtomaten
- 2 Zweige Salbei
- 100 ml Geflügelfond
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Sahne
- Oliveneröl, zum Anbraten

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Putenschnitzel ggfs. zwischen Frischhaltefolie flach klopf und mit Parmaschinken und Salbeiblättchen belegen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Parmesan reiben. Knoblauch und Parmesan über das Fleisch streuen und Fleisch von der schmalen Seite aufrollen und mit Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne in Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt im warmen Backofen warmstellen. Schalotten abziehen, würfeln, zum Bratfett geben und glasig dünsten. Softtomaten kleinschneiden, hinzugeben, mit Weißwein und Fond ablöschen, etwas Sahne hinzugeben und reduzieren lassen.

Für das Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Zitrone
- 4 EL Orangenoliveneröl
- 4 EL weiße Balsamicocreme
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhre von den Enden befreien, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers feine Streifen schneiden. Zucchini von den Enden befreien, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers ebenfalls feine Streifen schneiden. Aus Zucchini und Möhre eine Art Karo-Raster auf die Teller legen. Überstehende Streifen in die gewünschte Form schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicocreme, Olivenöl und wenig Zitronensaft darüberträufeln.

Für die Dinkelstange:

- 150 g Dinkelmehl
- 100 ml Buttermilch
- 1 Ei
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 2 TL geschälte Hanfsamen
- 50 g Sesamsaat
- Mehl, für die Arbeitsplatte

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Natron, Backpulver und Hefe mischen. Ei verquirlen, die Hälfte davon mit Buttermilch mischen, zum Teig geben und alles verkneten. Hanfsamen und Salz hinzugeben, nach Bedarf noch etwas Wasser und oder Mehl hinzugeben. Kurz ruhen lassen. Aus dem Teig dünne Stangen formen, mit restlichem Ei bestreichen und in Sesamsaat wälzen. Im Backofen 10-12 Minuten knusprig ausbacken. Nach 5 Minuten etwas Wasser zum Dampfen in den Backofen sprühen.

Für die Garnitur:

- 50 g Parmesan
- 1 Zucchiniblüte

Parmesan hobeln.

Putenröllchen aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Parmesan und Bratensaft und der aufgeschnittenen Dinkelstange dekoriert servieren.



Danny Pamp

Butternut-Soup mit Süßkartoffel-Chips und Knoblauch-Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kleiner Butternut Kürbis
 1 Stange Porree
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer
 700 ml Gemüsefond
 200 ml Orangensaft
 100 ml Sahne
 100 ml Crème double
 1 Schuss Kürbiskernöl
 1 TL Butter
 1 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Currypulver, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleijnschneiden. Ingwer reiben. Alles in Öl und Butter in einem Topf anbraten. Kürbis und Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Mit in den Topf geben (nicht anbrennen lassen). Mit Fond aufgießen und auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Orangensaft dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren, dann mit Muskatnussabrieb, Curry, Salz, Pfeffer, Sahne und Crème double abschmecken.

Zum Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln.

Für die Chips:

1 Süßkartoffel
 Mehl
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Grobe Salzflöcken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel waschen, nicht schälen. Dann mit einem Hobel sehr fein schneiden. Scheiben leicht mehlieren und in einer Fritteuse knusprig backen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Für das Ciabatta:

½ Ciabatta
 2 Knoblauchzehen
 Olivenöl, zum Braten

Knoblauch abziehen. Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und andgedrücktem Knoblauch in der Pfanne anbraten. Knoblauch über die Scheiben ziehen, damit sie den Geschmack noch besser annehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.