

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2022 ▪  
Tagesmotto „Mediterrane Küche“ mit Cornelia Poletto



**Nurgül Üste**

**Kalbsfilet mit Salbeibutter, Oliven-Kartoffelstampf und Peperonata**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Oliven-Kartoffelstampf:**

- 400 g Kartoffeln
- 3 EL Kalamata Oliven, ohne Stein
- 2 getrocknete Tomaten
- 2 EL Pinienkerne
- 75 g Butter
- 50 g Schlagsahne
- 1 EL Olivenöl, zum Beträufeln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen mit Grillfunktion vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen lassen. 2 EL Oliven klein hacken. Kartoffeln abgießen und sofort stampfen, Butter, Sahne und gehackte Oliven zu den Kartoffeln geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Oliven in Scheiben schneiden zur Garnitur. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Beides kurz vor Servieren über den Kartoffelstampf streuen und mit Olivenöl beträufeln.

**Für die Peperonata:**

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 5 Cherrytomaten
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 EL weißer Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikaschoten waschen, vierteln und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen ca. 12 Minuten grillen bis die Haut Blasen wirft. Paprika herausnehmen, Haut abziehen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein reiben. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und beides klein schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Paprika mit Balsamicoessig, Zitrone, Kräutern, Olivenöl, geriebenem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Thymian und Petersilie bestreuen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Kurz vor Servieren als Garnitur verwenden und auf dem Teller drapieren.

**Für das Kalbsfilet:**

- 1 Kalbsfilets à 500 g (küchenfertig)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl und Rapsöl von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Für 10 Minuten zum Ruhen in den vorgeheizten Ofen (160 Grad) geben um eine Kerntemperatur von 55 Grad zu erreichen.

**Für die Salbeibutter:**

- 100 g Butter
- 3 Zweige Salbei

Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen bis sie leicht nussig wird. Salbeiblätter hinzufügen und kurz mitschwenken. So, dass sie leicht kross, aber nicht zu dunkel werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Skerlan

## Knusprig frittierte Sardellen mit Aioli und Mangold-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Mangold-Kartoffeln:

250 g Kartoffeln  
500 g Mangold  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
20 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Mangold waschen und vom Strunk befreien. Grüne Blätter grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem zweiten Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Mangold hinzufügen. Mangold zusammenfallen lassen und für fünf Minuten dünsten. Kartoffeln abgießen und zum Mangold hinzugeben. Mit der Restwärme etwas anrösten lassen. Anschließend Butter dazugeben und mit einer Gabel Kartoffeln grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die frittierten Sardellen:

300 g Sardellen  
Mehl, zum Mehlieren  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Sardellen abwaschen, trockentupfen und leicht salzen. Danach im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (VIII) (pelagische Scherbrettnetze, Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Balearen (GSA 5), Adria (GSA 17), Ägäis Griechenland (GSA 22); Nordostatlantik FAO 27: Portugiesische Küste (IXa), Mittlerer Ozeanatlantik FAO 34 (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Adria (GSA 17) (Pelagische Zweischiff-Scherbrettnetze)

### Für die Aioli:

1 Ei  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
½ TL Dijonsenf  
1 Prise Zucker  
250 ml Neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, und mit dem Ei in einem Mixbecher pürieren. Langsam das Öl hineinfließen lassen, bis die Aioli eine cremige Konsistenz hat. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte vierteln und jeweils die Teller damit garnieren. Senf und Zitronensaft unter Aioli mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein schneiden und zur Garnitur über Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Lisa Nocht**

## **Katalanischer Fischeintopf mit Champignon-Bruschetta**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fischeintopf:**

- 2 Kabeljaufilets à 100 g, ohne Haut
- 2 Wolfsbarschfilets à 100 g, ohne Haut
- 10 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale
- 1 küchenfertige Tintenfischtube
- ½ grüne Paprika
- ½ rote Paprika
- 250 g Tomatenfruchtfleisch aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 10 naturbelassene Mandeln
- 355 ml Fischfond
- 150 ml Weißwein
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 2 TL getrockneter Thymian
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes, süßes Paprikapulver
- ¼ TL Safranfäden
- Olivenöl, zum Anbraten
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Zitronenpfeffer
- Meersalz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Mandeln, Knoblauchzehen und Chili in einer Pfanne kurz mit Öl anbraten. In eine Schale füllen und beiseitestellen. Tintenfischtube in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden und in gleicher Pfanne anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Pfanne anschwitzen. Garnelen von der Schale befreien, säubern und entdarmen. Karkassen zur Zwiebel geben und 5 Minuten anbraten. Geräuchertes Paprikapulver, mildes Paprikapulver, Thymian und Weißwein hinzugeben. 3 Minuten simmern lassen. Dosentomaten dazugeben und mitkochen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit angedünsteten Mandeln, Knoblauch, Chili und etwas Meersalz zu einer Paste mörsern. Nach 10 Minuten Fischfond und Safran zu Karkassen geben. Dann Mandelpaste hinzugeben. Kabeljau und Wolfsbarsch in 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Karkassen aus dem Eintopf nehmen und Kabeljau und Wolfsbarsch in den Sud geben. 4 Minuten köcheln lassen. Garnele und Tintenfisch hinzugeben und nochmals 2 Minuten köcheln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juli 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIId-h), Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Laut WWF ist der **Tintenfisch** (Kalamar (Loligo)) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))

<b>Für die Bruschetta:</b>	Champignons putzen und fein würfeln. Petersilie abbrausen,
150 g braune Champignons	trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und
1 Schalotte	in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Pilze dazugeben und anbraten.
1 Knoblauchzehe	Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knuspirg
25 g Parmesan	anbraten. Knoblauch abziehen, Zehe kurz in die Pfanne legen und
4 Scheiben Baguette	danach auf knusprigen Baguettescheiben zerreiben. Champignons mit
2 Zweige glatte Petersilie	Salz und Pfeffer würzen und Petersilie unterheben. Warme Masse auf
Olivenöl, zum Anbraten	dem gerösteten Baguette verteilen. Parmesan fein reiben und über fertige
Salz, aus der Mühle	Bruschetta streuen.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2022 ▪  
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



### Bucatini mit Sardinen und Fenchel

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Bucatini mit Sardinen und

#### Fenchel:

- 250 g Bucatini
- 4 küchenfertige Sardinenfilets, mit Haut
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 25 g Rosinen
- 25 g Pinienkerne
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 50 cl Weißwein
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bucatini in reichlich siedendem Salzwasser al dente garen.

Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosinen dazu geben. Sardinenfilets abwaschen und trockentupfen. Auf der Hautseite salzen und pfeffern und auf der Hautseite in die Pfanne zum Fenchel geben. Fisch nach ca. 5 Minuten wenden und alles mit Weißwein ablöschen. Etwas Einreduzieren lassen und dann von der heißen Herdplatte nehmen und ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bucatini, wenn sie al dente sind, in die Pfanne mit dem Fenchel und den Sardinen geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Zitrone waschen, etwas Schale abreiben und über die Nudeln geben. Mit Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Alles zusammen durchschwenken.



Laut WWF ist der Kauf von Sardinen aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Mittlerer Ostatlantik FAO 34: Mauretaniens, Marokko (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27; Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Alboran Meer (GSA 1&3), Südsizilien (GSA 16), Nördliche Adria (GSA 17) (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Südsizilien (GSA 16) (Pelagische Scherbrettnetze)

#### Für die gerösteten Semmelbrösel:

- 30 g Semmelbrösel
- 50 g Parmesan oder Pecorino
- Olivenöl, zum Braten

Semmelbrösel in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl goldbraun werden lassen. Kurz abkühlen lassen und währenddessen Parmesan reiben. Semmelbrösel in ein Schüsselchen geben und mit geriebenem Parmesan vermischen. Kurz vorm Servieren Parmesan-Semmelbrösel über die Bucatini geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.