

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 5. Oktober 2022 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Bernd Demel

Tatar tonnato: Kalbstatar mit Thunfisch-Sauce, frittierten Kapern, pochiertem Ei und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g Kalbsfilet
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 1-2 Spritzer Worcestersauce
 1-2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kalbsfilet in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, ebenfalls würfeln und kurz blanchieren. Beides in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Fleisch mit Zitronenabrieb, Worcestersauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.

Für die Thunfisch-Sauce:

185 g Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft
 3 Sardellenfilets
 2 EL Kapern
 ½ Zitrone
 2 Eier
 2 TL Senf
 200 ml Rapsöl
 1 TL Salz

Thunfisch abtropfen lassen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Thunfisch mit Sardellenfilets, Kapern und Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren. Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eigelbe und Senf mit in den Becher geben und unter Zugabe von Öl mit dem Stabmixer zu einer Sauce hochziehen. Je mehr Öl hinzugegeben wird, desto dicker wird die Sauce. Mit Salz abschmecken.

Für die frittierten Kapern:

1 EL Kapern, in Salzlake
 8 Kapernäpfel, in Salzlake
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Kapern und Kapernäpfel mehlieren und in neutralem Öl für ca. 30 Sekunden frittieren.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 4 EL Essig

1 Liter Wasser und Essig in einen Topf geben und aufkochen lassen. Ei in den Topf gleiten und ca. 3 Minuten pochieren lassen. Dabei mit dem Löffel während des Pochierens immer wieder das Eiweiß in Richtung Eigelb zurückstoßen.

Fertiges Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Für den Brotchip:

½ Ciabatta
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Olivenöl
 Grobes Meersalz, zum Würzen

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und in das Olivenöl geben, kurz durchziehen lassen. Die Brotscheiben im Öl wenden, auf ein Backblech legen und mit Meersalz bestreuen. Im Ofen 10 Minuten goldgelb backen.

Das Tatar in einem Ring anrichten und das pochierte Ei auflegen. Sauce um das Tatar herum drapieren, ebenso die Kapern. Brotchip auf dem Tatar neben dem Ei anstecken.



Marius Hans

Gebratene Jakobsmuscheln mit Erbsenpüree, Speckschaum und Bacon-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:
6 Jakobsmuscheln

Die Jakobsmuscheln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 1,5 Minuten braten.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Für das Erbsenpüree:
200 g grüne Erbsen
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in Salzwasser aufkochen und garen. Abgießen und kurz abkühlen lassen. Zunächst stampfen und nach Zugabe der Butter mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dabei aber die Süße der Erbse beibehalten.

Für den Speckschaum:
150 g groben Bauchspeck
2 Schalotten
100 ml Milch
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Groben Bauchspeck würfeln. Schalotten abziehen und in grobe Würfel schneiden. Beides in etwas Olivenöl kräftig anbraten und nach kurzer Zeit mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Hitze reduzieren, etwas Fond und Milch angießen und dann das Ganze für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb geben, die Flüssigkeit auffangen und mit einem Pürierstab zu einem Schaum aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Bacon-Chip:
4 dünne Scheiben Bacon

Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Zugabe von etwas Wasser leicht garen, dann nach Verdunsten des Wassers knusprig ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gesa Schwanke

Malfatti: Spinat-Ricotta-Nockerl mit Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Malfatti:

500 g aufgetauter TK-Blattspinat
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 70 g Parmesan
 250 g abgetropfter Ricotta
 1 Ei
 1 TL Butter
 50 g Mehl
 50 g Hartweizengrieß
 Muskatnuss, zum Reiben
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomatensauce:

500 g Cherrytomaten
 ½ Knoblauchzehe
 Puderzucker, zum Bestreuen
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

30 g Pinienkerne
 1-2 Zweige Basilikum

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anrösten. Spinat hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Spinat abkühlen lassen und die Restflüssigkeit ausdrücken, dann mit einem Messer klein hacken. Parmesan reiben. Spinatmasse mit Parmesan, Ricotta, Ei, Mehl, Grieß, Muskat, Salz und Pfeffer vermengen.

Aus der Spinatmasse mit zwei Esslöffeln Nocken stechen und in einen Topf mit siedendem Salzwasser geben. Die Nockerl sind gar, wenn Sie an die Oberfläche kommen.

Nockerl mit Parmesan bestreuen und mit Butterflocken bestücken. Im Ofen gratinieren.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Tomaten waschen, halbieren und mit Knoblauch in eine Auflaufform geben. Mit Puderzucker bestreuen und für 25 Minuten in den Ofen geben.

Geschmolzene Tomaten aus dem Ofen nehmen, einge Tomaten für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen Tomaten im Standmixer pürieren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce anschließend durch ein Sieb streichen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum abrausen, trockenwedeln und in in heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nockerl mit Pinienkernen und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Parlow

Roh marinierter Thunfisch mit Granny Smith, Staudensellerie, Kräutersud und Tempura-Garnele

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch, ohne Haut, Sushi
Qualität
1 Granny Smith Apfel
3 Stangen Staudensellerie
1 Zitrone
1 EL Zitronenöl
2 EL Olivenöl
Pink Salt Flakes, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Thunfisch in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben. Apfel erst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden. Staudensellerie mit einem Sparschäler schälen und mit den Enden die restlichen Fäden ziehen. Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Thunfisch, Apfel und Sellerie mit Zitronensaft, Zitronenöl, Olivenöl, Salt Flakes und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand August 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Weisser Thun:** Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischißschleppnetze)

Für den Kräutersud:

8 Zweige Estragon
8 Zweige glatte Petersilie
8 Zweige Basilikum
1 Bund Schnittlauch
400 ml Pflanzenöl
Ahornsirup, zum Abschmecken
4cl Mineralwasser
100 ml Reisessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Estragon, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Das Öl in einem Topf auf ca. 60 Grad erhitzen. Das Öl und die Kräuter in einen Standmixer geben und alles fein mixen. Öl in Eiswasser abschrecken. Danach das Öl durch ein feines Sieb passieren und mit Mineralwasser, Ahornsirup, Reisessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping: Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Staudensellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren. Mit dem Parisienne-Ausstecher einige Kugeln aus dem Apfel ausstechen und ebenfalls mit Zitronensaft marinieren.

1 Stange Staudensellerie
1 Granny Smith Apfel
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle

Für die Garnelle: Garnelen abspülen und trockentupfen. Wenn noch vorhanden, den Darm am Rücken der Garnele entfernen. Dann die Garnelen kräftig mit Salz und Currypulver würzen.

4 küchenfertige Garnelen, ohne Schale
1 Ei, Größe L
180 ml kaltes Wasser
Currypulver, zum Würzen
80 g Weizenmehl
40 g Speisestärke
5 g Backpulver
300 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Weizenmehl, Speisestärke, Backpulver, 180 ml kaltes Wasser und das Ei zu einem glatten Teig verrühren.

Garnelen in den Teig tauchen und bei ca. 170 Grad knusprig und goldbraun ausfrittieren.

Nach dem Frittieren die Garnelen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Anrichten bereitstellen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren und mit Piment d'Espelette und Chiliflocken würzen.

1 Beet rote und grüne Kresse
1 Prise Piment d' Espelette
1 Prise Chiliflocken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.