

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Oktober 2022** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Florian Habermann

Spinat- und Käseknödel mit Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

175 g Blattspinat
 125 g Weizenbrötchen
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 50 ml Milch
 1 EL Quark
 Butter, zum Anbraten
 1 EL dunkler Balsamicoessig
 Muskatnuss, zum Reiben
 2 EL Mehl
 2 EL Semmelbrösel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Weißbrot würfeln und mit dem Mehl vermischen. Brot in Milch einweichen. Das Brot soll feucht sein, aber nicht klumpen. Stiele des Spinats entfernen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in reichlich Butter anschwitzen. Knoblauch abziehen, klein schneiden und hinzufügen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen mit dem Pürierstab kurz aufmixen, mit etwas Balsamico verfeinern und zum Brot geben. Vorsichtig unterheben.

Quark und Ei hinzugeben, unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Masse ca. 10 Minuten stehenlassen. Ist sie zu feucht, mit Semmelbröseln nachsteuern. Sie sollte feucht sein, aber nicht kleben.

Für die Käseknödel:

125 g Weizenbrötchen
 1 Zwiebel
 1 Ei
 20 g Bergkäse
 20 g Graukäse
 20 g Raclettekäse
 50 ml Milch
 Butter, zum Anbraten
 1 Bund glatte Petersilie
 1 EL Mehl
 2 EL Semmelbrösel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißbrot würfeln mit dem Mehl vermischen und in der Milch einweichen lassen. Petersilie hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter anschwitzen und mit der Petersilie zur Brotmasse geben. Käse würfeln und zum Brot geben. Zusammen mit dem Ei untermischen, mit Semmelbröseln einstellen und eine halbe Stunde zur Seite stellen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellung:

Aus Teig Knödel formen und für zwanzig Minuten ins schwach siedende Salzwasser geben. Mit Butter und Parmesan garniert servieren.

Für den Salat:

3 Knollen gekochte Rote Bete	Rote Bete grob würfeln und mit 2 EL Olivenöl mischen. Blätter der abzupfen, etwas mit den Fingern zerzupfen und hinzugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken. Zitrone halbieren, auspressen und mit Hüttenkäse und 3 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian hacken und bis auf einige wenige für die Garnitur unter den Hüttenkäse rühren.
100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	
1 Zitrone	
6 Thymianzweige	
5 EL Olivenöl	
½ Bund Brunnenkresse	Dann den Hüttenkäse mit einem Teelöffel über Rote Bete verteilen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
2 EL Balsamicoessig	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cordula Pollok

Fischsuppe mit geröstetem Baguette und Knoblauch-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischsuppe:

- 6 entdarmte Riesengarnelen ohne Kopf mit Schale
- 2 Karotten
- 1 Selleriestange mit Grün
- 1 Lauchstange
- 2 Tomaten
- 1 Fenchel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Scheibe Ingwer
- 500 ml Fischfond
- 150 ml trockenen Weißwein (Riesling)
- 1 EL Krustentierpaste
- 1 EL Tomatenmark
- 50-100 ml Wermut
- 20 ml Anisschnaps
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Pimentkörner
- 1 TL Kräuter der Provence
- ½ TL Piment d'Espelette
- 1 TL Rosenpaprikapulver
- 80 g Butter
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen, schälen und beiseitelegen. Karotten schälen und klein schneiden. Sellerie inklusive Grün und Lauch klein schneiden. Tomaten vierteln. Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Garnelen-Schalen mit dem kleingeschnittenen Gemüse in einem großen Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Chili klein schneiden und mit Kräuter der Provence, Ingwer, Fenchelsamen, Pfefferkörner, Paprikapulver, Lorbeer und Pimentkörnern in den Topf geben. Tomatenmark und Krustentierpaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Leicht reduzieren und mit Wermut und Fischfond auffüllen. Den Sud ohne Deckel kochen lassen. Nach 20 min alles durch ein Sieb in einen anderen Topf geben und mit Meersalz und Pfeffer sowie Piment d'Espelette würzen. Anisschnaps mit Butter abschließend untermischen. Petersilie kleinschneiden und als Garnitur verwenden.



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

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Einlage:

- 250 g Kabeljaurückenfilet, ohne Haut
- 250 g Lachsfilet, ohne Haut
- 1 Knoblauchzehe

Fischfilets und die schon fertig geschälten Garnelen mit Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Garnelen in einer Pfanne mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem Knoblauch anbraten. Fischfilets kurz in

1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter und Olivenöl in der heißen Pfanne schwenken, auf Teller geben und mit der heißem Fischsuppe übergießen.



Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Januar 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)

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Mayonnaise:
 1 frische französische Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Ei
 1 EL Dijonsenf
 250 ml neutrales Pflanzenöl
 1 Msp. Piment d`Espelette
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und 1 EL Saft mit Ei, Senf und Öl in einem hohen Mixbecher mit dem Pürrierstab bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit zu einer Mayonnaise verarbeiten. Knoblauch abziehen und erst zum Schluss dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für die Beilage: Scheiben vom Baguette schräg schneiden. Scheiben auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bräunen.

Für die Garnitur: Schale der Zitrone reiben und anschließend in Scheiben schneiden.
 1 Zitrone

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Kolodzie

Königsberger Kloppse mit Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Kloppse:

250 g Rinderhackfleisch
250 g Schweinehackfleisch
1 Brötchen
1 große Zwiebel
2 Eier
250 ml Milch
Sardellenpaste, zum Abschmecken
2 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in Milch einweichen, dann ausdrücken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Rinderhackfleisch, Schweinehackfleisch, Brötchen, Zwiebel, Eier, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Fleischteig kneten. Masse mit Paniermehl binden und mit Sardellenpaste abschmecken. Aus der Masse Kloppse formen.

Für die Brühe:

1 Liter klarer Fleischfond
1 große Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
3 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein hacken. Fond mit Zwiebel, Lorbeerblatt, Piment- und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Fond erhitzen und ggf. nachsalzen. Die Kloppse in den Fond geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt, Piment- und Pfefferkörner entfernen. Kloppse weitere 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abgedeckt warmhalten.

Für die Sauce:

1 EL Kapern
5-6 Kapernäpfel
1 Zitrone
1 Ei
3 EL Butter
125 ml Sahne
375 ml Fleischfond, s.o.
2 EL Mehl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kapern abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl hinzugeben und darin anschwitzen. Mit dem Fleischfond (s.o.) unter Rühren ablöschen. Kapernäpfel klein hacken. Kapern, Kapernäpfel und Sahne hinzugeben. Nun die Sauce nicht mehr kochen lassen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken. Ei trennen und das Eigelb zum Binden in die Sauce rühren. Kloppse in der Sauce servieren.

Für die Kartoffeln:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
1 kl. glatte Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter Kartoffeln heben.

Für die Garnitur:

1 kl. glatte Bund Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Pilhofer

Gebackener Honig-Camembert mit Ofen-Süßkartoffeln, Rucola-Linsen-Salat und Walnuss-Apfel-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für sie Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln
50 ml Olivenöl
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und für circa 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Camembert:

2 Camembert
2 TL Honig

Camembert mit Honig bestreichen und für 15 Minuten zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben.

Für den Salat:

200 g Rucola
100 g Rote Linsen
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
1-2 EL dunkler Balsamicoessig
1-2 EL Olivenöl
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen abspülen und für 5-7 Minuten in einem mit Wasser garkochen.

Ein Dressing aus Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl herstellen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Linsen abgießen. Rucola waschen. Linsen, Rucola und Dressing miteinander vermengen.

Für das Topping:

1 Apfel
100 g Walnüsse

Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Beides über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Löhr

Heilbutt mit krossem Bacon, asiatischem Spitzkohl, Kartoffelpüree und Limetten-Estragon-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 150 ml Milch
 1 EL Sahne
 80 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl
 30 g gesalzene Butter
 30 ml Sojasauce
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Fisch:

200 g Filet vom Schwarzen Heilbutt
 (Mittelstück), ohne Haut
 2 Scheiben Bacon
 50 g Butter
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und im gesalzenem Wasser garkochen, durch eine Kartoffelpresse drücken und durch ein Sieb passieren. Milch in einem Topf zum Kochen bringen und zusammen mit der Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sahne aufschlagen und unterheben.

Spitzkohl längs halbieren und eine Hälfte in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Salzbutter in einer heißen Pfanne schmelzen. Spitzkohl in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Spitzkohl mit Pfeffer würzen und 1-2 Minuten braten. Sobald der Spitzkohl eine leicht braune Farbe hat, die Sojasauce darüber träufeln.

Fisch mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und von einer Seite in Butter anbraten, dann umdrehen und in den Ofen geben, bis er glasig ist. Eine Scheibe Schinken in einer Pfanne von beiden Seiten kross anbraten.



**PROFI
TIPP**

Die meisten Bestände des Atlantischen **Heilbutts** im Nord-Atlantik sind entweder überfischt oder können aufgrund mangelnder Datenlage nicht bewertet werden. Ausnahmen sind die kanadischen Bestände im Nordwestatlantik, die nicht überfischt sind und wo keine Überfischung mehr stattfindet. Wenn Sie wirklich Heilbutt zubereiten wollen, sollten Sie dies nur sehr selten tun und auf europäische Aquakultur zurückgreifen. (Stand WWF Sommer 2022)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olga Scheiermann

Blini mit Quarkcreme und karamellisierten Apfelspalten

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
300 ml Milch, 3,5% Fett
70 g Kartoffelmehl
100 g Weizenmehl
15 g Natron
1 Vanilleschote
50 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz

Die Vanilleschote auskratzen und Vanillemark mit allen Zutaten bis auf das Öl zu einem glatten Teig verrühren.

Crêpes-Pfanne dünn mit Öl ausstreichen, darin nacheinander den Teig dünn ausbacken.

Für die Creme:

100 g Quark, 40% Fett
50 g Frischkäse
50 g Butter
30 g Zucker

Friskäse mit Quark und Zucker verrühren.

Crêpes von allen Seiten her über der Füllung zu einem Päckchen zusammenschlagen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erwärmen und Blini hineingeben und gleichmäßig darin kurz anbraten.

Für die Apfelspalten:

1 Apfel
1 Zitrone
2 EL Butter
100 ml Calvados
50 g Zucker

Apfel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Spalten mit Butter und Zucker in der Pfanne karamellisieren. Zitrone halbieren, auspressen und dazugeben und köcheln lassen. Calvados dazugeben und damit ablöschen.

Für die Garnitur:

100 g TK Preiselbeeren
Puderzucker, zum Bestäuben
Einige essbare Blüten
1 Prise Meersalz-Flocken

Blini mit Puderzucker bestäuben. Mit Preiselbeeren und Blüten garnieren. Mit Salz bestreuen.

Blini mit Puderzucker bestreuen und die Preiselbeeren über die Teller verteilen. Apfelspalten daneben geben und mit Blüten garniert servieren und etwas Meersalz drüberstreuen.