

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Dezember 2022** ▪
"Impro-Warenkorb" mit Nelson Müller

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse-, Fisch und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer

Warenkorb:

- Scholle, im Ganzen
- Bauchspeck
- Corned Beef
- Nordseekrabben
- Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Frische Rote Bete
- Grünkohl
- Butternusskürbis
- Grüne Bohnen
- Apfel
- Birne
- Franzbrötchen
- Lakritze
- Buttermilch
- Kümmelschnaps



Dennis Straubmüller

Tatar von Nordseekrabbent im Buttermilchsud mit Petersilien-Öl, Rote Bete und Grünkohl

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Nordseekrabbent
1 Ei
125 ml neutrales Öl
1 TL Senf
2 EL Weißweinessig
1 Zitrone
Olivenöl
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 g der Krabbent fein hacken und in eine Schüssel geben. Aus dem Eigelb, dem Öl, dem Senf und dem Essig mithilfe des Stabmixers eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken. Zwei Esslöffel der Mayonnaise unter die Krabbent rühren und bis zum Anrichten stehen lassen.

Die restlichen Krabbent mit zwei Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft und -schale marinieren.



**PROFI
TIPP**

Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabbent** auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabbent. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabbent werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Für den Buttermilchsud:

250 ml Buttermilch
50 ml Kümmelschnaps
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Buttermilch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Kümmelschnaps würzen. Die Schale einer ganzen Zitrone reinreiben und mit dem Saft einer Viertel Zitrone abschmecken. Bis zum Anrichten ziehen lassen und eventuell durch ein feines Sieb geben.

Für das Petersilien-Öl:

2 Bund glatte Petersilie
200 ml neutrales Öl
Eiswasser

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie ohne Stiele in einen Standmixer geben und zusammen mit dem Öl circa 2-3 Minuten fein mixen. Das entstandene Petersilien-Öl durch ein Sieb mit Passiertuch geben und in eine Schüssel fliesen lassen. Die Schüssel auf ein Eisbad geben, sodass das Öl schön grün bleibt.

70 ml des Öls mit dem Buttermilchsud verrühren, sodass es weiß-grün marmoriert ist.

Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete mit Stielen
130 ml weißer Essig
20 g Zucker
30 ml Weißwein
1 EL Honig
50 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und eine Hälfte in feine Scheiben hobeln. Aus der anderen Hälfte kleine Perlen mithilfe eines Kugelausstechers ausstechen. Die Stiele der Roten Bete in 5 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren. 100 ml weißen Essig, 40 ml Wasser, den Zucker und einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen. Die heiße Mischung über die Scheiben und Stiele der Roten Bete geben und mindestens 20 Minuten pickeln lassen. Die Perlen in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 30 ml Essig, dem Weißwein, dem Honig und dem Gemüsefond weichgaren bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Für den Grünkohl-Salat:** Die Blätter vom Grünkohl ablösen und in kleine Stücke zupfen. Einen Teil mit dem Olivenöl, dem weißen Essig, Abrieb und Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Chili marinieren.
- 3 Stiele Grünkohl
40 ml Olivenöl
20 ml weißer Essig
1 Zitrone
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die anderen klein gezupften Blätter in der Fritteuse für circa 1 Minute knusprig frittieren. Leicht salzen.
- Für die Garnitur:** Birne mit einem Mini-Kugelausstecher ausstechen. In einen kleinen Topf geben und mit dem Weißwein, dem Fond und dem Honig garen bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist.
- 1 Kartoffel
1 Birne
1 Zweig glatte Petersilie
3 dünne Scheiben Bauchspeck
50 ml Weißwein
30 ml Gemüfefond
1 EL Honig
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
- Kartoffel gründlich waschen. Mit einem Sparschäler schälen. Die Kartoffelschalen in der Fritteuse für circa 2-3 Minuten bei 170 Grad knusprig ausfrittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
- Die Blätter der Petersilie abzupfen. Ebenfalls in die Fritteuse geben und knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
- Speck auf ein Backblech legen und bei 160 Grad für circa 10-12 Minuten knusprig backen. Mit einem Küchenpapier das restliche Fett abtropfen und in kleine Stücke brechen.
- Das Krabbentatar in einem Anrichtering in einen tiefen Teller geben. Den Ring abziehen. Die Rote Bete Scheiben in feine Streifen schneiden und zusammen mit den gepickelten Stielen auf dem Tatar verteilen. Die marinierten Krabben zwischenrein setzen. Den marinierten Grünkohl, die Rote Bete und Birnen Perlen, die Kartoffelschalen-Chips und die Speckchips um das Tatar herum verteilen. Oben auf noch die frittierte Petersilie und den Grünkohlchip geben.
- Den Buttermilchsud separat servieren und am Tisch angießen.



Tobias Henrichs

Franzbrötchen-Auflauf mit süßer Lorbeersauce, Apfel-Birnen-Grünkohl-Kompott und Franzbrötchen-Speck-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für den Auflauf:

2 Franzbrötchen
1 Ei
100 ml Sahne
1 TL Butter

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Franzbrötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen. Franzbrötchen durch die Eiersahne ziehen und in einen gebutterten Servierring eng schichten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 10 Minuten backen.

Für die Lorbeersauce:

Etwa 8 Blätter frischer Lorbeer
125 ml Milch
125 ml Sahne
25 g Zucker
3 Eigelb

Lorbeer in feine Streifen hacken und mit Milch und Sahne vermischen. In ein luftdichtes Behältnis füllen und am besten für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Milch-Sahne-Mischung absieben und in einem Topf unter Rühren aufkochen. In einer Metallschüssel Ei und Zucker verrühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung unter Rühren hinzugeben und auf einem Wasserbad solange aufschlagen, bis die Sauce ca. 80 Grad erreicht hat. Anschließend sofort vom Herd nehmen, damit die Sauce nicht gerinnt.

Für das Kompott:

1 Apfel
1 ½ Birnen
200 g Grünkohl
½ Zitrone
100 ml Weißwein
½ TL Stärke

Apfel und eine Birne schälen, entkernen und in ca ½ cm große Würfel schneiden. Die Hälfte in einen erhitzten Topf geben und unter Rühren etwas karamellisieren lassen. Weißwein mit Stärke verrühren und dazu geben. So lange kochen, bis ein zähflüssiges Kompott entsteht. Mit Zitronensaft und Zitronenschale säuerlich abschmecken.

Grünkohl in einem Entsafter zusammen mit einer halben Birne entsaften. Die Hälfte des Safts und die restlichen Würfel unter das Kompott heben. In einen mit einem Streifen Backpapier belegten Servierring füllen und im Kühlschrank erkalten lassen.

Für den Crumble:

½ Franzbrötchen
50 g Bauchspeck
1 EL Butter

Speck in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten. Franzbrötchen ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit der Butter hinzugeben. Ebenfalls rösten, bis die Mischung knusprig ist.

Für die Garnitur:

½ Franzbrötchen
1 Birne
½ Apfel
Grünkohlensaft, von oben

Franzbrötchen von der Mitte her in möglichst dünne Scheiben schneiden. Im Backofen ca. 5 Minuten zusammen mit dem Auflauf goldbraun rösten. Birne schälen und mit einem Kugelausstecher aus einer Hälfte Perlen ausstechen. Im Grünkohlensaft bis zum Anrichten marinieren.

Die andere Birnenhälfte sowie den Apfel mit dem Trüffelhobel in hauchdünne Scheiben hobeln.

Auflauf noch warm auf vorgewärmte Teller setzen. Das Kompott passend auf den Auflauf setzen. Die Birnen- und Apfel-Scheiben daraufsetzen. Crunch, Birnenkugeln und Chip auf den Scheiben verteilen.

Die Sauce in einem separaten Kännchen anrichten und servieren.



Neel Nissen

Konfiertes Schollenfilet mit Krabben, Butternusskürbis-Ingwer-Creme, Kartoffelwürfel und Zitrus-Beurre-blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 kleine Scholle
2 Knoblauchzehen
300 ml neutrales Öl
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Scholle zunächst filetieren, dann die Filets von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl mit Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf 65 Grad erhitzen. Das erhitzte Öl in eine Auflaufform geben und die Schollenfilets in das Öl legen. Die Auflaufform für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Die fertiggegartenen Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**PROFI
TIPP**

Die **Scholle** sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus den Fanggebieten FAO 27 Nordostatlantik (MSC) oder FAO 27

Nordostatlantik, Nordsee/Skagerrak (Nicht-MSC), gefangen mit Stell- und Kiemennetzen, stammen, um sie guten Gewissens kaufen zu können.

Für die Creme:

½ Butternuss-Kürbis
1 kleine Ingwer-Knolle
1 Schalotte
400 ml Gemüsfond
100 ml Sahne
50 g Butter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte, Ingwer und Kürbis schälen, kleinschneiden und in einem Topf in dem Olivenöl anschwitzen. Fond angießen und solange köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Flüssigkeit abgießen, Sahne und Butter hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein feines Sieb streichen.

Für die Kartoffelwürfel:

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL neutrales Öl
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser so weit kochen, dass sie gar, aber nicht weichgekocht sind. Kartoffelwürfel auf Küchenpapier trocknen und in einer Pfanne in Öl goldgelb anbraten. Zum Schluss Kräuter in die Pfanne geben und nach Bedarf die Kartoffelwürfel noch etwas salzen.

Für die Zitrus-Beurre-blanc:

1 Schalotte
50 ml Weißwein
10 ml Weißweinessig
1 Zitrone
1 Limette
1 Orange
100 ml Sahne
150 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Weißwein und Weißweinessig hinzufügen und reduzieren lassen. Den Saft der Zitrusfrüchte dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sahne dazugeben und wiederrum reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und dann durch ein feines Sieb geben. Schließlich kalte Butterstückchen einrühren und final abschmecken.

Für die Garnitur: Mit Nordseekrabben garnieren.
20 g Nordseekrabben



PROFI
TIPP

Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabben** auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cordula Pollok

Pfannkuchen mit Nordseekrabben und Speck, fruchtiger Grünkohlsalat und Rote-Bete-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Grünkohlsalat:

2 Handvoll Grünkohlblätter
 ½ Apfel mit Schale
 ½ Birne ohne Schale
 1 kleine rote Zwiebel
 ½ Orange, Saft & Abrieb
 1 TL Senf
 1 TL Honig
 1 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Grünkohlblätter von der Mittelrippe zupfen und in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Salz in den Grünkohl einarbeiten. Apfel und Birne in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die anderen Zutaten zu einem Dressing verrühren und nochmal gut abschmecken.

Dressing über den Salat geben und ziehen lassen.

Für die Sauce:

1 kleine Rote Bete
 1 Apfel
 1 Zwiebel
 4 cl Kümmelschnaps
 150 ml Fischfond
 1 EL Weißweinessig
 50 ml Sahne
 1 EL Butter
 1 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete, Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In Pflanzenöl in einer Pfanne anschwitzen, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kümmelschnaps und Essig ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Fischfond dazugeben und ca 15-20 Minuten langsam einreduzieren lassen.

Die Sauce mit dem Stabmixer mixen, durch ein Sieb geben und abschmecken mit Pfeffer und Salz. Sahne und Butter dazugeben und mit dem Mixstab aufschäumen

Für die Pfannkuchen:

2 Eier
 40 g Mehl
 70 ml Milch
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier schaumig schlagen, danach Milch, Pfeffer und Salz dazugeben. Mehl unterheben und Teig ruhen lassen. Pfannkuchen mit Butter in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken.

Für die Nordseekrabben mit Speck:

100 g Nordseekrabben
 1 Scheibe Bauchspeck
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Krabben mit Pfeffer würzen, Speckwürfel unter die Nordseekrabben mischen und nochmal mit Pfeffer abschmecken.



Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabben** auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!
 Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.