

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Juni 2021** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Skandinavische Küche" mit Johann Lafer**



Guido Reiter

Nordic Vichyssoise mit Fiskefrikadeller, Dill-Honig-Schmand und grünem Spitzkohlsaft mit Gurke und Apfel

Zutaten für zwei Personen

Für die Nordic Vichyssoise:

200 g Kartoffeln
200 g Lauch, weißer Teil
½ Granny Smith Apfel
1 Stange Staudensellerie
6 Radieschen
1 TL Dijonsenf
500 ml Gemüsefond
300 ml Buttermilch
1 EL Apfelessig
4 EL kaltgepresstes Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Würfel schneiden. Alles in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Dann den Fond hinzugeben und 15 Minuten köcheln. Danach pürieren und auf geringe Hitze umstellen. Buttermilch unterrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. 2 EL Rapsöl, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Radieschen und Staudensellerie hobeln und in der Vinaigrette marinieren.

Für die Fiskefrikadeller:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
1 geräuchertes Forellenfilet
1 kleine Zwiebel
40 g Weizenmehl
2 Msp. Backpulver
½ Ei
100 ml Vollmilch
½ Bund Dill
1 EL Butter
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilets würfeln, Zwiebel abziehen und grob würfeln. Beides im Mixer pürieren. Salzen und pfeffern. Mit Mehl, Ei und Backpulver mixen und so viel Milch untermixen, bis die Konsistenz der Masse einem Kuchenteig ähnelt. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Die Masse einkühlen (20 Minuten Kühlschrank oder 7 Minuten im Gefrierschrank).

Rapsöl und Butter in der Pfanne erhitzen. Fischmasse zu flachen Frikadellen formen und von jeder Seite 4 Minuten braten.

Fertige Frikadellen im Backofen warmhalten.



Der **Kabeljau** ist von Überfischung bedroht, doch nicht in allen Fanggebieten. Atlantischen Kabeljau mit MSC-Siegel können Sie bedenkenlos kaufen. Achten Sie auf die Bezeichnung: FAO 27 Nordostatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik – Barentssee / Norwegische See (Nicht-MSC).

Für den Schmand:

200 g Schmand
½ Bund Dill
1 EL Honigsenf
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Schmand und Honigsenf vermischen, dann salzen und pfeffern.

- Für den Spitzkohlsaft:** Zutaten grob zerkleinern und mit dem Eis und dem Zitronensaft im Mixer alles auf hoher Stufe mixen.
½ kleiner Spitzkohl
1 Salatgurke, mit Schale
1 Granny Smith Apfel
1 Zitrone, 2 EL Saft
100 g Crushed Ice
- Für die Garnitur:** Minze abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur für den Saft verwenden. Schnittlauch auf das Topping der Suppe geben.
2 Zweige Minze
2 Schnittlauchspitzen

Die Nordic Vichyssoise in einem tiefen Teller anrichten. Radieschen und Staudensellerie aus der Marinade nehmen und als Topping auf die Suppe geben. Suppe mit etwas Marinade beträufeln.

Fischfrikadellen mit dem Schmand auf einem kleinen flachen Teller anrichten. Spitzkohlsaft in ein kleines Einmachglas geben und mit einem Strohhalm servieren.



Julia Riedmiller

Rahmsüppchen von der geräucherten Forelle und Smørrebrød mit Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich

Zutaten für zwei Personen

Für die geräucherte Forelle:

2 Forellenfilets, mit Haut
120 g Räuchermehl
2 Zweige Rosmarin
3 Wacholderbeeren
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Forellenfilet auf der Hautseite mit Rapsöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Boden des Räuchertopfes mit Räuchermehl bedecken. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und mit den angedrückten Wacholderbeeren zum Räuchermehl geben. Auf den Herd stellen und erhitzen. Forellenfilets auf den Dämpfeinsatz legen. Sobald das Räuchermehl zu rauchen beginnt, den Deckel schließen und Forellenfilets ca. 10 Minuten garen.



Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind **Forellen** aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für die Suppe:

300 g geräuchertes Forellenfilet,
von oben
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1 Schuss trockener Weißwein
1 L Fischfond
250 ml Sahne
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
4 EL saure Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen. Kurz einköcheln lassen und mit Fischfond aufgießen. Filets einlegen und aufkochen lassen. Einige kleine Stücke für die Garnitur beiseitestellen. Sahne dazugeben und alles fein pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch hinzufügen und mit saurer Sahne und frischem Dill toppen. Übrige Filets auf Spießen dazu servieren.

Für das Smørrebrød:

2 Scheiben Roggenvollkornbrot
250 g vorgegarte rote Bete
2 TL Meerrettich geraspelt,
aus dem Glas
60 g Sonnenblumenkerne
½ Zitrone, 1 EL Saft
2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete mit Sonnenblumenkernen und dem Meerrettich in den Mixer geben. Kurz pürieren und alle weiteren Zutaten, bis auf das Brot, hinzufügen. So lange pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich auf den Brotscheiben verteilen. Forellenfilets drauf geben.

Für die Garnitur:

Rettichkresse

Brot mit Rettichkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Hamann

Kurz-gebeizter Graved Lachs in Gin-Marinade mit saurem Matjes, Krabben, Heidelbeer-Chutney und Gemüse in Buttermilchsud

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs mit Gin-Marinade:

- 1 Lachsfilet, ohne Haut
- 1 Zitrone
- 30 ml Tonic Water
- 15 cl Gin
- Rapsöl
- 1 Bund Estragon
- 1 Bund Dill
- 1 Tonkabohne
- 5 Wacholderbeeren
- 200 g Zucker
- 100 g Salz

Die Lachsseite waschen und trocken tupfen. Schale von der Zitrone abreiben und Zitrone dann in Scheiben schneiden. Estragon und Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tonkabohne und Wacholderbeeren im Mörser fein zerkleinern und mit Salz, Zucker, abgeriebenen Zitronenschale und Kräutern vermengen. Ein Drittel der Beizmischung in eine längliche Form geben, die Lachsseite mit der Haut nach unten auflegen und mit dem Rest der Beizmischung bedecken, mit Frischhaltefolie versiegeln und im Kühlschrank beizen.

Zitronenscheiben in erhitztem Öl leicht anbraten, bis die Zitronenscheiben leicht gebräunt sind, mit Tonic Water ablöschen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mischung durch ein Sieb passieren, mit dem Gin verrühren und kühl stellen.

Lachs aus der Form nehmen, Beize mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Dünn aufschneiden und durch die Gin-Marinade ziehen.



Leider ist **Lachs** momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur.

Für den Matjes mit Krabben:

- 2 küchenfertige Matjes-Doppelfilets
- 100 g küchenfertige Nordseekrabben
- 1 kleine Schalotte
- 2 Cornichons
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Prise Piment
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Matjesfilets in der Mitte halbieren und die Schwanzstücke abschneiden. Schalotte abziehen und gemeinsam mit den Cornichons fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schale vermischen und kühl stellen.



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!

Für das Gemüse:

- 1 Karotte
- ½ Knollensellerie
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- Rapsöl
- Salz, aus der Mühle

Karotte, Knollensellerie und Kohlrabi schälen und alle Gemüsesorten waschen. Lauch halbieren und in längliche Stücke portionieren. Mit etwas Öl und Salz bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten garen, bis der Lauch auf der Oberseite leicht gebräunt ist. Die übrigen Gemüsesorten in gleichmäßige und gleichlange dicke Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser für wenige Minuten garen, so dass sie noch Biss haben.

Für das Heidelbeer-Chutney:

150 g frische Heidelbeeren
1 kleine rote Zwiebel
100 ml Sherryessig
100 g brauner Zucker
2 Lorbeerblätter
1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und hacken. Heidelbeeren in einem Topf mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, gehackte rote Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Essig ablöschen, Zucker hinzugeben, ca. 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und zum Schluss die Lorbeerblätter herausnehmen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Für den Buttermilchsud:

50 ml Buttermilch
150 g Butter
1 Bund Kerbel
2 Zweige Majoran
1 Prise getr. Oregano
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie aufschäumt. Weiter kochen und dabei ohne Unterlass mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Buttermilch bei milder Hitze mit dem Schneebesen nach und nach in die braune Butter einschlagen, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Oregano und etwas gehacktem Majoran und Kerbel würzen.

Für die Garnitur:

1 kl. Glas Forellenkaviar
1 Bund Kerbel
Bunte Blüten

Kerbel abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gemüse in einem tiefen Teller aufstellen, den Lauch legen, die Fischkomponenten zu kleinen Röllchen drehen und in den Teller legen. Den Lachs mit etwas Dill und Forellenkaviar anrichten, das Heidelbeer-Chutney auf die hellen Gemüsestücke setzen, den Buttermilchsud angießen, die Blüten dazusetzen, mit gehacktem Kerbel bestreuen und servieren.



Verena Schiller

Konfierter Skrei mit Rote Bete und Dillschaum

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:

1 größerer Skrei Lion, mit Haut
1 Bund Thymian
½ Zitrone, Schale
Ca. 1 L Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf das Olivenöl auf 60 Grad erhitzen.

Zum aromatisieren des Öls die Schale einer halben Zitrone, und ein paar Zweige Thymian hinzufügen. Fisch salzen. Fisch in das 60 Grad warme Öl legen und ca. 20 Minuten sanft garen. Fisch mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

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 die Rote Bete:

1 Packung vorgegarte Rote Bete
3 Schalotten
200 ml roter Portwein
100 g Butter
1 Zitrone, Abrieb
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und kleinschneiden. In Butter glasig dünsten. Rote Bete klein schneiden und zu den Schalotten geben. Das ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach mit Portwein ablöschen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete mit einem Pürierstab pürieren und Butter hinzugeben. Mit etwas Zitronenabrieb verfeinern (nicht zu viel).

Für den Dillschaum:

1 großer Bund Dill
3 Schalotten
100 ml Fischfond
100 ml Weißwein
100 ml Sahne
Etwas Speisestärke
Etwas Zucker
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Butter dünsten. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit einem Pürierstab fein mixen. Sahne angießen. Ggf. etwas mit Speisestärke binden und nochmals aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Juni 2021** ▪
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Johann Lafer



Skandinavische Muffins

Zutaten für zwei Personen

Für die Muffins:

100 g geräucherter Lachs
 100 g geräucherte Makrele
 50 g Frühlingszwiebeln
 ½ Bund Dill
 40 g saure Sahne
 210 g Mehl
 1 TL Backpulver
 50 g Gruyère Käse
 1 Ei
 200 ml Buttermilch
 2 EL Sojasauce
 80 ml Öl
 ½ TL Salz
 ¼ TL schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Lachs und Makrele klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Dill klein schneiden.

Die saure Sahne in eine kleine Schüssel geben, Fischstücke begeben. Frühlingszwiebeln und gehackten Dill ebenfalls zugeben.

Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Salz, Pfeffer und dem grob geriebenen Käse vermischen.

Ei in einer anderen Schüssel verquirlen, Öl und Buttermilch dazugeben. Anschließend alle 3 Gefäße zu einer Masse verrühren. Mit Sojasauce würzen.

Teig nun in Muffinförmchen einfüllen und im Ofen in er Mitte 20-25 Minuten backen.



Leider ist **Lachs** momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur.

Für die Garnitur:

250 g Schmand
 1 Limette, Saft
 1 EL Schnittlauchröllchen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand mit Limettensaft- und Abrieb, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen verrühren und auf den Muffins verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, jeden Muffin mit einer kleinen Scheibe Lachs garnieren und servieren.