

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2021** ▪  
**Motto „Seafood“ mit Cornelia Poletto**



**Katja Gericke**

**Fregola sarda mit Venusmuscheln, Wolfsbarschfilet und Weißweinschaum**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fregola sarda mit Venusmuscheln und Wolfsbarschfilet:**

500 g Venusmuscheln, gewässert  
 250 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut  
 250 g Fregola Sarda  
 ½ Peperoni  
 1 Knoblauchzehe  
 400 ml Fischfond  
 100 ml Weißwein  
 200 g passierte Tomaten  
 4 Softtomaten  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wein und Fischfond aufsetzen. Muscheln hinein geben und in siedendem Wasser kochen lassen bis sie sich öffnen. Den Muschel-Sud abgießen und zur Seite stellen.

Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Olivenöl anbraten. Die Halbe Peperoni halbiert dazugeben und mit den passierten Tomaten und der Hälfte des zurückgelegten Muschel-Suds aufgießen. Die Softtomaten klein schneiden und dazugeben. Sobald die Sauce kocht, Fregola Sarda hineingeben und mitköcheln lassen. Wenn die Sauce fast aufgesogen ist, mehr Muschel-Sud dazugeben, bis die Fregola weich sind.

Während die Fregola köcheln, Muscheln aus der Schale puhlen. Ein paar Muschelschalen für die spätere Garnitur zur Seite legen.

Wolfsbarsch nun auch zum Fregola geben, kurz mitgaren und wieder herausnehmen. Die Peperoni vor dem Servieren entfernen.

Gepuhlte Muscheln und Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch hinterher auf die Fregola geben.



**PROFI  
TIPP**

Beim Kauf von Venusmuscheln sollten Sie auf das MSC Label Wildfang achten. Empfehlenswert sind Venusmuscheln aus dem Mittelmeergebiet FAO 37 an der Adria, die mit den Handrechen gefangen werden. Die Finger sollten sie allerdings von Venusmuscheln aus dem Nordostatlantik FAO 27 und Mittelmeer FAO 37 lassen, die mit Dredgen oder Grundscherbrettnetze gefangen werden.

Laut WWF sollten Sie beim Kauf von Wolfsbarsch auf ein Bio-Siegel achten. Akzeptabel ist der Wolfsbarsch aus folgenden Gebieten: Mittelmeer mit "Global GAP" Label - Aquakultur (Netzkäfiganlagen), aus europäischer Aquakultur mit Durchflussanlagen und aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27; Mittlerer Ostatlantik FAO 34 (Haken und Angelleine).

Sie sollten auf Wolfsbarsch verzichten, wenn dieser aus dem Mittelmeer-Wildfanggebiet und aus der Aquakultur (Netzkäfiganlagen) stammt oder aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27; Mittlerer Ostatlantik FAO 34 - Wildfang (außer Haken und Angelleine).

**Für den Weißweinschaum:** Den Fond mit dem Weißwein aufkochen lassen und auf 2/3 der Flüssigkeit reduzieren. Sahne dazugeben und kurz bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab alles aufschäumen. Die für die Garnitur zur Seite gelegten Muschelschalen als Unterlage nutzen und dem Weißweinschaum zum Servieren hineinfüllen.

- 150 ml Sahne
- 100 ml Fischfond
- 150 ml Weißwein
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.  
2 Stängel Blattpetersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren servieren.



Klaus Jourdan

## Selbstgemachte Fettuccine mit Gemüsestreifen, Jakobsmuscheln, Seeteufelfilet und Orangen-Limetten-Sauce

Zutaten für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln und den

#### Seeteufel:

- 6 ausgelöste Jakobsmuscheln
- 2 Seeteufelfilets mit Haut, à 60 g
- ½ Limette
- 30 g Butter
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln und den Seeteufel waschen und trockentupfen. Eine halbe Limette auspressen und den Fisch und die Muscheln mit Limettensaft marinieren. Danach beides gut trockentupfen und in einer heißen Pfanne in Öl und 20 g Butter beidseitig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die übrige Butter hinzufügen und alles noch einmal gut durchschwenken.



**PROFI  
TIPP**

Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa) stammen und mit der Hand gesammelt werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das MSC-Label zu achten. Auf Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie verzichten!

Laut WWF sollte der Seeteufel nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Sollten Sie unbedingt Seeteufel zubereiten wollen, achten Sie darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Island (Va) stammt und mit Grundangleinen, Bodenstellnetzen und Grundscherbrettnetzen gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa), die mit Bodenstellnetzen gefangen werden. Auf Seeteufel, die aus dem restlichen Nordatlantik (außer eben aus Va, VIIIc und IXa) oder aus dem Fanggebiet FAO 37 Mittelmeer stammen und mit Grundscherbrettnetzen, Baumkurren, Grundangleinen und Bodenstellnetzen gefangen werden, sollten Sie unbedingt verzichten!

### Für die Orangen-Limetten-Sauce:

- 120 ml Fischfond
- 60 ml trockener Weißwein
- 1 Schalotte
- 2 Orangen
- 1 Limette
- 2 cm Ingwer
- 1 Spritzer Französischer Wermut
- 100 g gefrorene Butter, in Würfel
- 1 EL Butter, zum Anbraten
- ½ TL Maisstärke
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte schälen und in Würfel schneiden. In Butter glasig anschwitzen. Ingwer reiben und ¼ TL dazugeben. Mit Wermut ablöschen. Fischfond und Weißwein dazugeben und aufkochen. Anschließend 5 Minuten sieden lassen.

Erste Orange schälen und die Filets ausschneiden. Den Rest der Orange in den Fischfond ausdrücken. Orangenfilets für die Garnitur beiseite stellen.

Die zweite Orange auspressen und den Saft direkt in den Sud geben. Limette ebenfalls auspressen und in den Sud geben. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend durch ein Sieb in einen neuen Topf geben. Gefrorene Butter einrühren. Maisstärke in Wasser auflösen und den Sud mit einem halben gestrichenen TL Maisstärke abbinden. Bei niedriger Temperatur auf dem Herd warm halten.

Die Orangenfilets sehr kurz mit in die fertige Sauce geben, danach wieder herausnehmen und zum Servieren beiseite stellen.

**Für den Nudelteig:** Salzwasser für die Nudeln im Topf erhitzen.  
125 g griffiges Mehl Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Mehl, Ei, Öl und Salz mit der  
1 Ei (L) Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Nach Bedarf 1-2 TL Wasser  
1 TL Olivenöl hinzufügen. Den Teig in Folie kühl stellen.  
1 Prise Salz Danach zu Nudelplatten ausrollen und mit dem passenden Aufsatz zu  
Mehl, für die Arbeitsfläche Fettuccine formen.  
2-3 Minuten anschließend im Salzwasser abkochen. Sobald die Nudeln  
fertig sind, kurz in kaltem Wasser abschrecken.

**Für das Gemüse:** Salzwasser im Topf erhitzen. Karotten und Lauch putzen. Karotten  
1 gelbe Möhre schälen und auf der Mandoline in Streifen hobeln. Lauch in feine Streifen  
1 orange Möhre schneiden und ggf. noch einmal waschen.  
1 Schalotte Gemüwestreifen für 1-2 Minuten im Topf blanchieren und mit dem  
½ Lauchstange Schaumlöffel aus dem Topf herausnehmen. Danach direkt in Eiswasser  
20 g Butter abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt.  
Muskat, zum Reiben Schalotte schälen, würfeln und in heißer Butter anschwitzen. Möhren und  
Eiswasser Lauch dazugeben und mit Salz würzen. Die gekochten Nudeln  
Salz, aus der Mühle dazugeben und mit Muskat und Salz und Pfeffer abschmecken.  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Tomatenstrunk entfernen und die Tomate einritzen. Kurz ca. 20  
1 Orange Sekunden in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken und  
Basilikum und Kresse, zum Garnieren die Haut abziehen. Tomate in Würfel schneiden. Orangenschale  
1 Tomate abreiben.  
Eiswasser

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit den Orangenfilets,  
Tomatenwürfel und Kräutern garnieren. Orangenabrieb über den Teller  
geben und servieren.



**Manuel Prennig**

## Zitronen-Risotto mit gegrillten Calamari

Zutaten für zwei Personen

### Für die Calamari:

500 g Tintenfisch Tuben  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
1 Zitrone  
1 Zweig Rosmarin  
200 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Grillpfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Calamari von den Tentakeln abtrennen und die Feder herausziehen. Die Tuben putzen, waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Chili in Ringe schneiden. Knoblauch, Rosmarin, Chili, Salz und Pfeffer mit Olivenöl zu einer Marinade anrühren. Calamari Tuben auf jeder Seite vier Minuten in der Grillpfanne braten. Auf der obenliegenden Seite jeweils mit der Marinade einpinseln bis sie braun-violett sind. Die Tentakeln ebenfalls mitbraten und zum Garnieren verwenden. Mit ausgepresstem Zitronensaft nach Bedarf beträufeln.



Unter dem Sammelbegriff „Tintenfisch“ kommen viele verschiedene Arten auf den Markt. Laut WWF sind vor allem die Kalmare Loligo (MSC-Zertifizierung, Fanggebiete Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die Humboldt-Kalmare (Fanggebiet Südostpazifik FAO 87: Peru; Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die Pfeilkalmare (Fanggebiet Nordwestlicher Pazifik FAO 61, Fangmethode Hebenetze; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), sowie die Sepien (Fanggebiet Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Fallen, Reusen, Handleinen; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Indischer Ozean FAO 57, Fangmethode Handleinen) empfehlenswert.

### Für das Zitronen-Risotto:

200 g Risottoreis  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
40 g Parmesan  
150 ml Weißwein  
½ Liter Kalbsfond  
½ Liter Gemüsefond  
1 Zweig Thymian  
40 g Butter  
Glatte Petersilie, zum Garnieren  
Olivenöl, Zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Risottoreis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in den Topf geben.

Zitronenschale abreiben und mit dem Thymianzweig ebenfalls in den Reis geben. Wenn alles glasig ist, mit Weißwein ablöschen und nach und nach den Kalbsfond dazugeben, bis der Reis bissfest und schlotzig ist.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor Schluss das Risotto mit Zitronensaft, Butter, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter hacken und in Öl anbraten. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss zum Risotto geben .

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2021 ▪  
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



### Pulpo Asado

Zutaten für zwei Personen

**Für den gekochten Pulpo:**  
ca. 600 g ungekochter Pulpo (alternativ auch gekocht erhältlich)  
4 Stangen Staudensellerie  
1 Fenchel  
1 Karotte  
1 Gemüsezwiebel  
½ Knoblauchknolle  
1 Schuss Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
½ TL Pfefferkörner  
Grobes Meersalz, zum Würzen  
2 Weinkorken

Da der Pulpo etwas länger kochen muss, wurde er 40 Minuten vor der Sendung bereits in einem angesetzten Sud vorgegart.

Für den Sud Karotte, Fenchel und Sellerie würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Pulpo waschen und mit den Gemüsewürfeln in einen ausreichend großen Topf geben. Meersalz, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzufügen. Mit Weißwein und kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen.

Cornelia Poletto gibt außerdem 2-3 Weinkorken ins Pulpowasser, damit der Pulpo zart wird. Das soll beim Kochen Glück bringen.

Die Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten weiter köcheln lassen. Den Pulpo danach auskühlen lassen, damit er sich besser putzen lässt. Dann den Kopf abtrennen, ausnehmen und die weiche Haut entfernen. Die Pulpoarme zum Marinieren herausschneiden.



Um Pulpo bedenkenlos genießen zu können, sollte er laut WWF aus dem Nordostatlantik FAO 27: Östlicher Kanal (7.d-e) oder Westlicher Mittelatlantik FAO 31: Mexiko, Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Senegal, Gambia kommen.

**Für die Marinade vom Pulpo:**

1 Peperoncini  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
30 ml Olivenöl

Die Peperoncini klein schneiden und die Schale der Zitrone abreiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Alles mit dem Olivenöl vermischen und die Pulpoarme darin marinieren. Eine gusseiserne Grillpfanne erhitzen und die marinierten Pulpoarme darin auf allen Seiten scharf anbraten.

**Für die Pimentos-Creme:**

4 Pimentosfilets in Olivenöl eingelegt  
4 getrocknete Tomatenfilets in Olivenöl eingelegt  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
Feines Meersalz, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Abschmecken

Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Pimentos, Tomaten, Knoblauch und Zitronenabrieb zusammen fein mixen. Mit Salz, Olivenöl, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

Pimentos-Creme auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gegrillten Pulpoarme daneben setzen und servieren.