

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2020** ▪
“Surf & Turf“ mit Björn Freitag



Robin Pietsch

Kabeljau und Rind mit Kombu-Beurre-blanc und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljau Loin
 1 Knolle frischer Knoblauch
 1 Zitrone
 1 EL Butter
 5 Zweige Rosmarin
 5 Zweige Zitronenthymian
 Neutrales Öl, zum Braten
 100 g Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau von allen Seiten mit Salz einreiben und in Folie einschlagen. Kurz einwirken lassen, dann das Salz abwaschen, Fisch trockentupfen und in Stücke schneiden. Knoblauch halbieren. Rosmarin und Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln.

Fisch in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauch, Rosmarin, Zitronenthymian und Butter in die Pfanne geben und den Fisch mit der aromatisierten Butter arosieren.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Zum Schluss etwas Abrieb und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rind:

150 g Rinderfilet
 150 g Butter
 2 TL Honig
 1 EL Sojasauce
 5 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und Nussbutter herstellen. Rinderfilet waschen, trockentupfen und von allen Seiten in der Nussbutter anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Honig auf das Fleisch streichen und von beiden Seiten bräunen. Sojasauce in die Pfanne geben und das Fleisch darin wenden, danach mit der Pfanne im vorgeheizten Ofen ziehen lassen.

Für die Kombu-Beurre-blanc:

50 g Kombu Algen
 200 g Butter
 400 ml Weißwein
 3 Stiele Koriander
 2 Lorbeerblätter
 3 Kaffir Limettenblätter
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein mit Koriander, Lorbeer, schwarzem Pfeffer und Kaffir Limettenblättern um die Hälfte reduzieren. Vom Herd nehmen und darin die Kombu Algen ziehen lassen. Anschließend passieren, mit Butter montieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Schaumig aufmixen.

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter der Saison
 1 Limette
 30 g Honig
 15 g Weißweinessig
 60 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Essig, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Vinaigrette mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Wildkräuter putzen und darin marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Poletto

Vitello tonnato contrario

Zutaten für zwei Personen

Für das Vitello tonnato contrario:
400 g Thunfischfilet (Sushi Qualität)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und eventuell etwas anfrieren lassen, damit er sich besser schneiden lässt. In dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:
100 g Kalbsfilet
1 Limette
4 getrocknete Tomatenfilets in Olivenöl
1 TL Kapern in Salz
1 Sardellenfilet
200 ml Kalbsfond
1 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Kalbsfleisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Fond zum Kochen bringen und das Kalbsfleisch darin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen. Das gegarte Fleisch mit den getrockneten Tomaten, Kapern (einige für die Garnitur beiseitelegen), Sardellenfilets und Olivenöl fein mixen. Etwas von dem heißen Kalbsfond dazugeben bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Limette halbieren, auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:
1 Ei
1 TL Senf
100 ml neutrales Öl
2 EL Olivenöl
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Öl, Olivenöl und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren, dabei den Stab immer wieder hochziehen bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Für die Garnitur:
1 Limette
2 TL Kapernäpfel
4 Halme Schnittlauch
Neutrales Öl, zum Frittieren

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Limettenfilets auslösen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 TL Kapern darin knusprig frittieren.

Zum Anrichten den plattierten Thunfisch auf Tellern auslegen und mit der Kalbsauce beträufeln. Mit Limettenfilets, frittierten und unfrittierten Kapernäpfeln und Schnittlauch garnieren und servieren.



Nelson Müller

“Arroz brut“ Wachtel / Vongole / Bohne

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtel:

1 ganze Wachtel
 1 Ei
 3 EL Pankomehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brust und die Keule der Wachtel auslösen. Eine Keule von der Haut lösen und den Flügelknochen freiputzen, in Alufolie wickeln, zu einer Praline formen und bei mittlerer Hitze im Kochwasser 8-12 Minuten garen.

Wachtelbrust in einer Pfanne auf der Hautseite 2 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ausreichend Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Ei auf einem Teller aufschlagen, verquirlen, die zweite Wachtelkeule erst in Ei, dann in Pankomehl wenden und dann im heißen Fett ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vongole:

100 g Vongole Muscheln
 120 g Sobrasada (mallorquinische
 Wurst)
 80 g Arroz Bomba (Rundkornreis)
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 10 ml Weißwein
 500 ml Rinderfond
 5 Safranfäden
 1 EL Olivenöl, zum Braten

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren und putzen. Schalotte, Knoblauch und Chili in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Sobrasade in grobe Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Rundkornreis hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Safran hinzugeben und 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Vongole kurz vor dem Servieren 2 Minuten in den Fond geben und mitköcheln lassen.

Für die Bohnen:

40 g Kenia Bohnen
 40 g breite Bohnen
 20 g Queller
 Salz, aus der Mühle

Bohnen putzen, in Streifen schneiden und mit dem Queller 2 Minuten im Salzwasser blanchieren.

Für die Riesengarnele:

1 Riesengarnele
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Öl in der Pfanne erhitzen. Riesengarnele waschen, trockentupfen, in der Pfanne kurz von allen Seiten anbraten und salzen.

Für die Garnitur: Artischocke putzen, die Böden herauslösen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten und salzen.
1 Artischocke
1 Schale Kapuzinerkresse Etwas Kapuziner- und Affila Kresse schneiden.
1 Schale Affila Kresse
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Wachtelbrust halbieren und auf die Mitte des Tellers geben, Reis drum herum geben, Keulen, Riesengarnele und Muscheln platzieren und Bohnen und Queller dazugeben. Mit Kapuziner- und Affilakresse und Artischocke garnieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2020 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Mit Garnelen gefüllte Hühnerbrust auf Curry-Kohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerbrust und Garnelen:

- 3 Hühnerbrüste, ohne Haut
- 200 g geschälte rohe Garnelen
- ½ rote Paprika
- 50 ml Sahne
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 3 Eiswürfel

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Paprika putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und eine Hälfte in Würfel schneiden.

Eine Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Eis, Sahne, Paprika, Salz und Pfeffer in einem Küchenmixer ca. 15 Sekunden mixen, bis eine glatte Farce entstanden ist. Garnelen waschen, trockentupfen, würfeln und unter die Farce heben. Garnelenfarce in einen Spritzbeutel abfüllen. In die beiden Hühnerbrüste je eine Tasche schneiden und die Farce einfüllen. Die Brüste in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und im Ofen ca. 12 Minuten garen.

Für den Kohl:

- 1 Chinakohl
- 200 ml Kokosmilch
- 2 TL Currypulver
- 1 TL ganzer Kümmel
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und den Kohl darin anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Curry, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.