

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2020 ▪

„Warenkorb: Dorade (ganz), Mangold, Kichererbsen (Dose)“ mit Cornelia Poletto



Luisa Lukasczyk

**Doradenfilet mit Kichererbsen-Mangold-Gemüse,
Chorizo-Sauce und Korianderöl**

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratene Dorade:

- 1 ganze küchenfertige Dorade
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Dorade säubern und filetieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Haut der Dorade leicht einritzen und kross auf der Hautseite anbraten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Filet wenden und Pfanne von der Hitze nehmen. Butter und Rosmarin hinzufügen und den Fisch damit übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kichererbsen-Mangold-Gemüse:

- 1 Dose Kichererbsen
- 400 g Mangold
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden, grüne Blätter dabei zur Seite legen.

Kichererbsen unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Schalotte, Knoblauch und Mangold in Olivenöl andünsten. Kichererbsen hinzufügen. Zitrone und Orange heiß waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Kurz vor Ende der Garzeit das Grün des Mangolds, Butter und Abrieb der Zitrusfrüchte hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zu dem Gemüse geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chorizo-Sauce:

- 1 Chorizo
- 2 rote Paprika
- 200 g Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Sahne
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl, zum Anschwitzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen, von Scheidewänden befreien und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln.

Chorizo ebenfalls würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chorizo darin anschwitzen. Tomaten abbrausen, trockentupfen, würfeln und ebenfalls hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Ca. 20 Minuten einkochen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Eventuell mit etwas kalt angerührter Speisestärke abbinden. Sahne hinzufügen und noch einmal aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: Koriander abbrausen und trockenwedeln. Grob hacken und mit dem Öl mixen. Öl in einem Topf langsam erwärmen. Durch ein Passiertuch geben.
1 Bund Koriander
200 ml Pflanzenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tina Kollmann

Ceviche von der Dorade mit Kichererbsen-Creme, Aquafaba-Schaum und Mangold-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Ceviche:

1 ganze küchenfertige Dorade
2 Stangen Mangold
¼ Tomate
¼ gelbe Paprika
¼ rote Zwiebel
2 Limetten
2 Scheiben Ingwer
⅓ Bund Koriander
1 Prise Zucker
1 TL Chilipulver
1 TL Salz

Limetten halbieren, auspressen und mit Salz, Zucker und Chili vermengen. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und zum Limettensaft geben. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Strunk, Kernen und Scheidewänden befreien. Tomaten waschen. Paprika und Tomaten in feine Streifen schneiden. Dorade waschen, trockentupfen und filetieren. Filets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und alles zum Limettensaft geben. Mangoldstangen in 1 cm breite Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ingwer in Julienne schneiden. Alles vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kurz vor dem Servieren Koriander inkl. Stile hinzugeben und unterheben.

Für die Kichererbsencreme:

1 Schalotte
2 EL + 100 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
200 g Kichererbsen
50 ml Aquafaba
ca. 1 TL Salz
Etwas Chilipulver

Schalotte abziehen und eine Hälfte fein würfeln und in 2 EL Olivenöl dünsten. Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls mitbraten. Zucker hinzugeben und schmelzen lassen. Kichererbsen und restliches Öl hinzugeben und kurz anrösten. Aquafaba hinzufügen, mit Salz und Chili würzen kurz aufkochen und pürieren. Warmhalten.

Für den Kichererbsencrunch:

1 Dose Kichererbsen, inklusive Aquafaba
1 EL Sonnenblumenöl
Etwas Chilipulver
1 TL Salz

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abgießen und Aquafaba dabei für später auffangen. Kichererbsen gut abtrocknen, mit Salz, Chilipulver und Öl vermengen und im Backofen für 25 bis 30 Minuten knusprig rösten.

Für den scharfen Schaum:

ca. 100 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba)
1 Limette
1 Prise Zucker
Etwas Stärke
1 Prise Chili
1 Prise Salz

Limette waschen und Schale der Limette abreiben. Kichererbsenwasser (Aquafaba) mit Limettenabrieb, Chili, etwas Stärke, Salz vermengen und in der Küchenmaschine schaumig aufschlagen. Das dauert ca. 20 Minuten. Salz gibt man nur dazu, wenn noch kein Salz mit in der Dose/ dem Glas der Kichererbsen war.

Für den Mangold-Chip: Öl in der Fritteuse auf 110 Grad vorheizen. Mangoldblatt gut abtrocknen und im Öl frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.
1 Mangoldblatt
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kichererbsencreme auf Teller anrichten und einen Kessel formen. Mit der Ceviche inkl. Sauce füllen. Einen Kleks scharfes Aquafaba darauf geben. Den Mangoldchip oben auflegen und mit den gerösteten Kichererbsen garnieren.



Alexander Büttner

Gebratene Dorade und Mangold-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

1 ganze küchenfertige Dorade
1 Knoblauchzehe
1 Limette
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Dorade schuppen, waschen und filetieren. Haut leicht einschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren, auspressen und die Dorade von beiden Seiten mit etwas Limettensaft beträufeln und salzen. Knoblauch andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Dorade darin mit dem Knoblauch, dem Rosmarin- und Thymianzweig auf der Hautseite braten und mit Butter arosieren.

Für die Pfanne:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
400 g Mangold
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Limette
Chili, aus der Mühle
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Liter gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Mangold waschen, vom Strunk befreien und in Blätter und Stiele trennen. Die Stiele für ca. 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, Hitze etwas reduzieren und dann die Blätter hinzugeben und für weitere 2 Minuten garen. Mangold in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Gründlich ausdrücken und anschließend grob hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprikawürfel und Knoblauch hinzugeben und leicht anrösten. Anschließend die Kichererbsen und den Mangold hinzugeben und gut durchschwenken. ½ Limette auspressen und den Saft in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

200 g Parmesan
Chili, aus der Mühle

Parmesan fein reiben und mit Chili aus der Mühle vermengen.

Mit einem Teelöffel kleine Haufen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech formen. Die Haufen mit dem Teelöffel flachdrücken.

Im vorgeheizten Backofen ca. 6-7 Minuten backen, bis flache, goldbraune Chips entstehen. Danach die Chips vorsichtig auf Küchenpapier verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2020 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Dorade royale mit Kichererbsen-Mangold-Gemüse und Chorizoschaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets, á 150 g, mit Haut
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Fleur de Sel
Piment d´espelette

Die Fischfilets kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocknen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Fisch mit Knoblauch und Thymian in Olivenöl von beiden Seiten braten. Salzen und mit Piment d´espelette würzen.

Für das Gemüse:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
1 rote Paprikaschote
200 g junger Mangold
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Raz el Hanout, zum Würzen
Fleur de sel

Kichererbsen abbrausen und abtropfen lassen. Paprika häuten, vierteln und in Segmente schneiden. Knoblauchzehen häuten und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika mit dem Mangold und Knoblauch anbraten. Mit Salz und Raz el Hanout abschmecken.

Für die Chorizosauce:

100 g Chorizo
2 Schalotten
50 g Butter
2 EL geschlagene Sahne
2 cl Weißwein
2 cl Wermut
150 ml Fischfond
2 Zweige Thymian

Schalotten abziehen und würfeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Chorizo würfeln. Schalottenwürfel in einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen, Thymianzweige und die Chorizo dazugeben. Chorizo ausbraten und mit Weißwein und Wermut ablöschen, etwas einkochen lassen und mit dem Fischfond auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und durch ein Spitzsieb passieren. Mit der restlichen Butter aufmixen und mit Fleur de Sel abschmecken.

Das Gemüse auf zwei vorgewärmte Teller anrichten, die Doradenfilets auf das Gemüse setzen. Die Chorizosauce erhitzen und mit der geschlagenen Sahne aufmixen. Mit Chorizoschaum umgießen.