

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. September 2020 ▪  
Warenkorb „Zucchini, Polenta, Minze“ mit Cornelia Poletto

**3 Pflichtzutaten:**

Zucchini  
Polenta  
Minze

**Zusätzlicher Warenkorb:**

Tomatenmark  
Sucuk  
Calamaretti  
Hüttenkäse  
Harissa  
Salzzitronen

**Basics:**

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



**Marcus Feuerstein**

## **Tapas-Party: Polenta-Tortillas, gebackene Zucchini, Harissa-Sucuk, gegrillte Calamaretti und Minz-Aioli**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Polenta-Tortillas:**

150 g Instant-Polenta  
50 g Zucchini  
6 EL Hüttenkäse  
2 Eier  
150 ml Milch  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Polenta, Eier und Hüttenkäse verquirlen. Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Zucchini waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Unter den Teig heben. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl Polenta-Tortilla ausbacken.

### **Für die gebackenen Zucchini:**

1 Zucchini  
Mehl, zum Mehlieren  
Olivenöl, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ordentlich salzen und auf Küchenpapier legen. Überschüssige Flüssigkeit abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben mehlieren und im heißen Öl ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Harissa-Sucuk:**

100 g Sucuk  
1 EL Harissa  
5 EL Tomatenmark  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen und Sucuk darin anbraten und das Fett der Wurst auslassen. Sucuk aus der Pfanne nehmen. In Sucuk-Pfanne Harissa und Tomatenmark anrösten. Mit einem Teelöffel Wasser ablöschen, dann wieder ordentlich anrösten. Diesen Vorgang 3-4-mal wiederholen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sucuk wieder hinzugeben und kurz mit garen. Alles in eine kleine Tapas-Form geben und ggf. im Ofen warmhalten.

### **Für die Calamaretti:**

6 Calamaretti, küchenfertig  
1 Salzzitrone  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Calamaretti putzen, waschen und trockentupfen. Mit Salz würzen. Salzzitrone vierteln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Calamaretti hinzugeben und mitbraten.



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 die Aioli:** Knoblauch zerdrücken, abziehen und pressen. Ei trennen und das Eigelb

1 Zitrone mit Senf und Knoblauch vermengen. Unter Rühren mit einem Stabmixer  
2 Knoblauchzehen das Öl in einem dünnen Strahl hinzugeben und eine Mayonnaise  
1 Ei, Zimmertemperatur herstellen. Minze abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Unter  
1 TL Senf die Aioli heben. Alles mit Salz abschmecken und erneut mixen. Ggf. noch  
6 Zweige Minze etwas Öl hinzufügen und weiter mixen. Dann kaltstellen.  
125 ml neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Binder**

## **Zucchini-Polenta-Türmchen mit gebackenen Calamaretti, Limetten-Minz-Vinaigrette und Korallenhippe**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Zucchini-Polenta-Türmchen:**

200 g Instant-Polenta  
1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
50 g Parmesan  
400 ml Gemüsefond  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Gemüsefond in einem Topf erhitzen, dann Polenta einrühren, Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen lassen.

Parmesan reiben und hinzugeben, dann die Butter einrühren.

Anschließend die Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen. Danach mit einem runden Ausstecher Kreise portionieren.

Zucchini waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch mit Schale andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben, Rosmarin und Knoblauch hineingeben. Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ausgestochene Polentascheiben mit etwas Vinaigrette bestreichen. Dann Polenta- und Zucchinischeiben abwechselnd zu einem Türmchen stapeln.

### **Für die gebackenen Calamaretti:**

3 Calamaretti, küchenfertig  
50 g Paniermehl  
300 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle

Calamaretti ggf. putzen, waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. In Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Calamaretti goldgelb darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.



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 die Limetten-Minz-Vinaigrette:**

2 Limetten  
1 Bund Minze  
2 EL Honig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Limettensaft, Minze, Honig und Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Korallenhippe:** Mehl, Öl, Salz und 5 Esslöffel Wasser zu einem glatten Teig verrühren.  
1 EL Mehl Eine Pfanne erhitzen, Teig hinzugeben und diesen goldbraun ausbacken.  
3 EL Öl Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.  
1 Prise Salz

**Für die Garnitur:** Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Minzblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Mandy Kalfa**

## **Tintenfisch-Polenta-Bällchen mit lauwarmem Minz-Zucchini-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Tintenfisch-Polenta-Bällchen:**

200 g Calamaretti, küchenfertig  
60 g Instant-Polenta  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei  
½ Bund Petersilie  
4 EL Mehl  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Calamaretti putzen, waschen und trockentupfen. Fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit den Calamaretti vermengen. Kleine Bällchen aus der Masse formen. Ei in eine Schale geben und verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Polenta aufstellen und die Tintenfischbällchen erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Polenta wälzen.

Fett in der Fritteuse erhitzen und die Bällchen darin knusprig und goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Bällchen vor dem Servieren mit Petersilie und Zitronenabrieb garnieren und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.



**PROFI  
TIPP**

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 den Zucchini-Salat:**

2 Zucchini  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Senf  
2 EL flüssiger Honig  
2 EL Weißweinessig  
1 Bund Minze  
75 ml Olivenöl  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und in dünne Streifen hobeln. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin gleichmäßig grillen. Zucchini anschließend auf einen Teller legen und noch warm mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze abrausen und trockenwedeln. Einige Blättchen abzupfen und über die Zucchinistreifen geben. Die restliche Minze in Streifen schneiden. Honig, Weißweinessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Minzstreifen hinzufügen und salzen. Sud etwas abkühlen lassen und anschließend pürieren.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Gehackten Knoblauch, Chili aus der Mühle und Minz-Dressing über die Zucchini geben.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Zitronenabrieb über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 03. September 2020 ▪  
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



**Gegrillte Polenta mit Calamaretti und Zitronen-Sucuk-Salsa**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Polenta:**

125 g Polentagrieß  
50 g Parmesan  
400 ml Gemüsefond  
100 ml Tomatenfond  
1 Lorbeerblatt  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüse- und Tomatenfond mit dem Lorbeerblatt aufkochen, leicht salzen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben.

Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken. Auf ein kleines Blech oder Aufflaufform streichen und erkalten lassen. Die Polenta aus der Form stürzen und in Riegel oder Kreise ausstechen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Polenta von beiden Seiten anbraten.

**Für die Salsa:**

1 Sucuk  
1 Zucchini  
4 Kirschtomaten  
1 Zitrone  
1 Salzzitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Minze  
1 Zweig Petersilie  
1 Zweig Koriander  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sucuk in feine Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zucchini putzen und nur das Grüne würfeln. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Olivenöl glasig anschwitzen und in eine Schüssel geben.

Die Schale der Salzzitrone fein würfeln und dazugeben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Minze, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Salsa mit Zitronensaft- und abrieb abschmecken, salzen und pfeffern und mit den fein geschnittenen Kräutern fertigstellen.

**Für die Calamaretti:**

8 mittelgroße Calamaretti  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Piment d'Espelette, zum Würzen  
Salt flakes, zum Würzen

Calamaretti putzen, kalt abbrausen und seitlich einritzen.

Knoblauchzehen andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl dazugeben und die Calamaretti mit dem Knoblauch und den Thymianzweigen kurz und knackig anbraten.

Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und warmhalten.



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.



**PROFI  
TIPP**

Wenn Sie die geputzten Calamaretti vor dem Braten seitlich einritzen, werden sie gleichmäßig gegart und ziehen sich nicht so schnell zusammen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.