

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. März 2023** ▪
Tagesmotto „Ummantelt“ mit Cornelia Poletto



Philipp Ehrhardt

Garnelen im Backteigmantel mit Pak Choi und Zitronen-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen im Backteig:
ca. 200 g küchenfertige Garnelen,
entdarnt, ohne Kopf und Schale
1 Ei
50 ml Milch
100 g Mehl
Piment d'Espelette, zum Würzen
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. Garnelen im Mehl wenden. Anschließend aus dem restlichen Mehl, dem Ei und der Milch einen zähen Teig herstellen. Den Teig kräftig mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Garnelen in den Teig tunken und in einer ca. 170 Grad heißen Fritteuse frittieren, bis sie goldbraun sind.



**PROFI
TIPP**

Um **Garnelen** bedenkenlos genießen zu können, sollte er laut WWF aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Januar 2023):

- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur (Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)

Für den Pak Choi:
2 Pak Choi
1 Chilischote
3 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
1 TL Sriracha-Sauce
1 EL Honig
Öl, zum Anbraten

Pak Choi putzen und in Spalten schneiden. Die Spalten zusammen mit dem Knoblauch und der Chili in Öl Scharf anbraten.

Sojasauce mit dem Honig und der Sriracha-Sauce vermischen. Wenn der Pak Choi etwas Farbe genommen hat, mit der Sauce ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Pak Choi garen.

Für die Mayonnaise:
1 Zitrone, davon Saft
1 Ei
½ TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und das Eigelb in einen Messbecher geben. Eigelb mit Senf und ein wenig Zitronensaft verrühren. Danach langsam mit dem Sonnenblumenöl auffüllen und mit dem Schneebesen oder dem Pürierstab die Mayonnaise aufschlagen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Geuking

Pilze im Tempuramantel mit Kartoffel-Lauch-Püree und Brombeer-Ketchup

Zutaten für zwei Personen

Für den Tempurateig:

- 150 g große Kräuterseitlinge
- 50 g Maismehl
- 100 g Weizenmehl
- ½ TL Backpulver
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL schwarzes Tahin
- 1 TL Olivenöl
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Maismehl mit Weizenmehl und Salz vermengen. Anschließend Backpulver unterrühren und mit Wasser nach und nach anrühren, bis ein cremiger Teig entsteht. Es darf nicht zu flüssig und nicht zu fest sein und soll an einen dicken Pfannenkuchenteig erinnern.

Öl in einem Topf erhitzen.

Eine Hälfte des Teiges mit Sesamsamen mischen, die zweite Hälfte mit Tahin verrühren.

Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Pilze in den hellen Tempurateig tauchen, die restlichen Pilze in den schwarzen Teig tauchen.

Pilze in heißem Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Püree:

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 große Stange Poree
- 2-3 EL Butter
- 50 ml Soja-Cuisine
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Lauch kleinschneiden und waschen. Beides in separaten Töpfen ca. 20 Minuten kochen. Lauch, Butter und Soja-Cuisine pürieren, danach die Kartoffeln zugeben und stampfen, bis ein sämiges Püree entsteht und keine Stückchen mehr zu finden sind. Mit Salz würzen.

Für den Ketchup:

- 110 g Brombeeren (auch TK möglich)
- 60 g Datteln, ohne Stein
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- ½ Msp. gemahlener Piment
- ½ Msp. gemahlene Gewürznelken
- 1 TL Crema di Balsamico Bianco
- Salz, aus der Mühle

Zimt, Piment und Nelken mit einem Esslöffel Wasser kurz aktivieren, dann in einem kleinen Topf erhitzen. Sud mit Datteln und Brombeeren pürieren. Am Ende mit Salz und Balsamico Bianco abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie-Louise Hüneke

Rehfilet im Speckmantel mit Pilz-Ravioli und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehfilet:

2 Rehfilets
4 Scheiben Frühstücksspeck
50 g Preiselbeeren im Glas
10 g grober Senf
4 Zweige Thymian
Butterschmalz, zum Braten

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian hacken und mit den Preiselbeeren und Senf mischen. Rehfilet mit der Paste einreiben und mit dem Speck umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das ummantelte Rehfilet ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Fleischthermometer einpiksen und das Rehfilet so lang im Backofen garen, bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat.

Für den Teig:

300 g doppelgriffiges Mehl, Type 00
80 g Hartweizengrieß
6 Eier

Zwei Eier trennen und jeweils die Eigelbe auffangen. Aus vier ganzen Eiern, zwei Eigelben und Mehl einen glatten Nudelteig herstellen. In Folie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig halbieren, dünn ausrollen und auf eine Ravioliform legen.

Für die Füllung:

250 g Champignons
1 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
100 g Ricotta
20 g Parmesan
2 EL Walnüsse
2-3 Zweige Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte abziehen und würfeln. Pilze putzen und hacken. Schalotte und Knoblauch in Butter anschwitzen, dann die Pilze darin 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzufügen und beiseitestellen.

Walnüsse hacken. Parmesan reiben, sodass zwei Esslöffel Käse entstehen. Ricotta, Walnüsse und zwei Esslöffel geriebenen Parmesan unter die Pilze mischen.

Für die Fertigstellung:

100 g Parmesan
40 g Butter
3 Zweige Salbei

Von der Füllung Häufchen auf dem zuvor ausgerollten Teig verteilen. Die zweite Teigplatte auflegen und an den Zwischenräumen fest andrücken. Die Ravioli trennen. Ravioli in kochendes Salzwasser geben und kurz aufkochen lassen. Dann die Hitze runterschalten und die Ravioli ca. 7 Minuten ziehen lassen. Den Salbei in der restlichen Butter anbraten und zum Anrichten über die Ravioli geben. Mit Parmesan bestreut servieren.

Für das Petersilienöl:

6 Zweige glatte Petersilie
½ Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
½ TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Petersilie mit Knoblauch, Salz und Olivenöl im Mixer pürieren. Mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken. In einer Quetschflasche bereit stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. März 2023** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



„Fish and Chips“ mit Sauce tartare

Zutaten für zwei Personen

Für Fish and Chips:

4 Kabeljaufilets, je ca. 80-100 g, ohne
Haut und Gräten
2 große Kartoffeln
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Den Fisch kalt abbrausen und mit Küchenrolle trockentupfen. Leicht salzen und auf das Fischfilet legen.
Kartoffeln schälen und längs in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben fächerartig nebeneinanderlegen und die Fischfiletstücke darin einpacken. Päckchen mit Holzspießen fixieren.
Eine Pfanne erhitzen, das Öl zugeben und die Fischfilets darin von jeder Seite 2-4 Minuten goldbraun braten. Alternativ die Fischfilets in einer Fritteuse ausbacken.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. (Stand: Januar 2023)

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2) Wildfang (alle Fangmethoden)

Für die Sauce tartare:

6 Cornichons
1 EL Kapern nonpareilles
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei
2 hart gekochte Eier
1 TL Dijonsenf
1 Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

2 Eier hart kochen.
Ganzes, rohes Ei und Senf in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer aufschlagen. Das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnen Strahl zugeben, dabei weitermixen.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken. Cornichons in sehr feine Würfel schneiden. Kapern fein hacken. Gekochte Eier mit einem Eierschneider oder mit der Hand in feine Streifen schneiden und klein hacken. Schnittlauch, Cornichons, Kapern und Eier in die fertige Mayonnaise geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Außerdem etwas Gurken- und Kapernwasser hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.