

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. März 2023** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Nina Drenkelforth

Jakobsmuscheln mit lauwarmem Melonensalat, Zitronen-Crème-fraîche und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
 1 Ei
 50 g Butter
 50 g Mehl
 100 g Pankomehl
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Eine Seite der Jakobsmuschel zuerst in Mehl, in verquirltes Ei und zum Schluss in die Pankobrösel drücken.

Muscheln zuerst auf der panierten Seite anbraten und dann auf der nicht panierten Seite in Öl und Butter anbraten.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl. Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

Für den Salat:

1 große Strauchtomate
 200 g Cantaloupe-Melone
 200 g Honigmelone
 1 rote Zwiebel
 25 g Ingwer
 50 ml Weißweinessig
 1 EL Zucker
 Chiliflocken, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl + Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit heißem Wasser übergießen, damit die Schärfe milder wird. Tomaten waschen und fein reiben. Ingwer schälen und reiben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Chiliflocken und geriebenem Ingwer abschmecken.

Melonen schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz scharf anbraten. Mit Essig ablöschen sowie mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Melonen und Zwiebel-Tomaten-Dressing miteinander vermengen.

Für die Crème-fraîche:

100 g Crème fraîche
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben. Crème fraîche mit dem Saft und Abrieb vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne, naturbelassen
 50 Kapuzinerkresse
 50 g Rucola

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kapuzinerkresse und Rucola als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Staack

Zweierlei Matjestatar mit Quark-Dip und Kartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für das Matjestatar:

2 Matjesfilets
1 große saure Gurke
1 kleiner säuerlicher Apfel
1 kleine weiße Zwiebel
2 Zweige Dill
2 TL Rapsöl
Getrocknete Dillspitzen, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel schälen und das Kerngehäuse herausschneiden. Matjesfilets, Gurke und Apfel gleichmäßig fein würfeln. Alles zusammen mit den Zwiebelwürfeln in eine Schüssel geben und mit Öl vermengen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und getrockneten Dillspitzen abschmecken. Frischen Dill waschen, trockenwedeln und für die Garnitur beiseitestellen.

Für das Matjes-Rote Bete-Tatar:

2 Matjesfilets
1 kleine weiße Zwiebel
1 gekochte Rote Bete
Weißweinessig, zum Abschmecken
Gemahlener Kümmel, zum Abschmecken
2 TL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Matjesfilets und gekochte Rote Bete gleichmäßig fein würfeln. Alles miteinander vermengen und mit Öl, Kümmel, Essig und Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollten Sie auf **Heringe** zurückgreifen, die aus folgenden Gebieten stammen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Wildfang (Ausnahmen Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Öresund (IIIb), Beltsee (IIIc), Westlich Schottlands und Irlands (VIIa-c), Keltische See (VIIg-h) und südwestlich Irlands (VIIj-k), Pelagische Schleppnetze);
- 1. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Umschließungs- und Hebenetze (Ringwaden))

Für den Quark-Dip:

125 g Quark, 20 % Fett
50 g Sahne
Saure Gurken-Wasser, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark und Sahne miteinander verrühren. Mit dem Wasser der Sauren Gurken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und den Quark-Dip glattrühren.

Für die Kartoffelchips: Kartoffeln schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln. 2 festkochende Kartoffeln Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffelscheiben vorsichtig in das Öl gleiten lassen und goldgelb und knusprig darin frittieren. Anschließend Rapsöl, zum Frittieren herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Das Gericht mit Hilfe von Servierringen auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Pokorny

Zucchini-Auberginen-Auflauf & Tomaten-Basilikum-Bruschetta & Lachs-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für den Zucchini-Auberginen-

Auflauf:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- 1 EL Tomatenmark
- Muskatnuss, zum Reiben
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomaten-Basilikum-Bruschetta:

- 3 große grüne Tomaten, Sorte „Green Zebra“
- 4 Scheiben Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Basilikum
- 2 EL weißer Balsamico
- 5 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Lachs-Carpaccio:

- 150 g Lachsfilet ohne Haut
- 50 g Rucola
- 25 g Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL dunklen Balsamico
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini und Auberginen waschen und von Enden befreien. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl, Tomatenmark und geschälte Tomaten in ein hohes Gefäß geben und mit Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Knoblauch abziehen, reiben und unter die Sauce mischen. In einer Auflaufform Zucchini und Aubergine abwechselnd mit Sauce schichten und oberste Schicht mit Parmesan bestreuen. Im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Brot aufschneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. In einer heißen Pfanne von beiden seiten goldbraun anrösten. Knoblauch abziehen und krosse Seiten des Brotes damit einreiben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten waschen, von Grün und Strunk befreien und sehr fein hacken. Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blätter abziehen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit restlichem Olivenöl, Balsamicoessig, Pfeffer und Salz vermengen. Kurz vor dem Servieren je 1-2 Esslöffel auf die gerösteten Brotscheiben geben.

Rucola waschen und trockenschleudern. Lachs abtupfen und ggf. Gräten zupfen. Lachs mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Teller anrichten. Mit etwas Öl und Essig beträufeln. Rucola auf dem Lachs verteilen und nochmals mit Öl und Essig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan darüber hobeln.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ira Ferentschak

Karotten-Petersilienwurzel-Suppe mit Kartoffelcreme und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Röstbrot:

½ Baguette vom Vortag
 3 Knoblauchzehen
 2 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL flüssiger Honig
 1 EL grobes Meersalz
 2 EL Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter waschen, trockenwedeln, vom Zweig abstreifen und fein hacken. Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Olivenöl und Honig verrühren und anschließend mit Hilfe eines Küchenpinsels das Gemisch auf den Brotscheiben verteilen. Grobes Meersalz und die gehackten Kräuter ebenfalls auf den Brotscheiben verteilen. Das Brot mit frischem Pfeffer aus der Mühle pfeffern. Knoblauchzehen jeweils andrücken und auf dem Backblech verteilen. Das Ganze auf mittlerer Schiene für 15-20 Minuten knusprig rösten.

Für die Suppe:

300 g Petersilienwurzel
 700 g Karotten
 1,5 Liter Gemüsefond
 1 EL Zucker
 4 EL Olivenöl
 Sellariesalz, zum Abschmecken
 Frischer Schnittlauch, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin für 3 Minuten dünsten. Zucker hinzugeben, gut verrühren und mit Gemüsefond ablöschen. Gemüse darin garen. Anschließendes das gekochte Gemüse in ein Sieb geben und das Kochwasser auffangen. Gemüse zurück in den Topf geben und mit der Hälfte des Kochwassers pürieren, dabei immer etwas von dem Kochwasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Suppe mit Salz, Pfeffer und Sellariesalz abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und für die Garnitur beiseite stellen.

Für die Kartoffel-Rouille:

170 g festkochende Kartoffeln
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 Meersalz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in Salzwasser garen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen und anschließend mit Knoblauch und Olivenöl mit Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.