

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. November 2023 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Drei-Komponenten-Küche" mit Cornelia Poletto



Anton Schweizer

**Entenbrust mit Orangensauce und grünen Bohnen**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste à 400 g, mit Haut  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haut ( Fettschicht) der Entenbrüste kreuzweise einschneiden und das Fleisch beidseitig mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Pfanne die Entenbrüste bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Dabei leicht andrücken, v.a. an den Seiten, sodass die Haut schön kross werden kann. Dann umdrehen und mit der Pfanne für 7 Minuten in den heißen Ofen (oben) geben bis die Kerntemperatur von 63 Grad erreicht ist. Das Fleisch vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

**Für die Orangensauce:**

2 Orangen, Saft & Zesten  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Sherry-Essig  
40 g Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Orange heiß abwaschen und die Schale abschneiden. Schale (Zesten) in feine Streifen schneiden. Dann die Orangen halbieren und 80 ml Saft auspressen. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel Saft auspressen. In einem Topf den Zucker mit Essig vermischen und auf mittlerer Hitze auflösen lassen. Orangen- und Zitronensaft einrühren und das Ganze um die Hälfte einreduzieren lassen (ca. 10 Minuten). Orangenzeste in den Sud geben und beiseitestellen.

Das Fett aus der Pfanne, in der zuvor die Ente gebraten wurde, abgießen und den Bratensatz mit 3 Esslöffel Wasser verrühren, dann durch ein Sieb in die Orangensauce geben. Die Sauce wieder leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Bohnen:**

250 g grüne Bohnen  
½ Zitrone, Saft  
20 g Butter  
1 EL Gin  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Bohnen waschen und von den Enden befreien. In sprudelndem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter mit Olivenöl in einem Topf zerlassen. Mit Gin ablöschen. Dann die Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katinka Weidler**

## **Seeteufel-Medaillons mit Safransauce und gebratenem Lauch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch**

2 Seeteufel-Filets à 150 g, ohne Haut  
 1 Zitrone, Saft  
 20 g Butter  
 40 g Butterschmalz  
 2 EL Olivenöl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Seeteufel putzen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln, dann in Medaillons schneiden.

Pfanne erhitzen, Butterschmalz auslassen und die Medaillons darin anbraten. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter dazugeben, leicht bräunen lassen. Fisch erneut mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Safransauce:**

1-2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 30 g Butter  
 200 ml Sahne  
 250 ml Fischfond  
 70 ml Wermut  
 120 ml trockener Weißwein  
 1 TL gemahlener Kurkuma  
 2 TL Safranfäden  
 2 EL Olivenöl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein schneiden, Knoblauch zerdrücken und beides in Butter und Olivenöl anbraten. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fischfond angießen und erneut einkochen lassen.

Kurkuma, Safran und Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen. Sauce mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren. Vor dem Servieren erneut abschmecken.

### **Für den Lauch:**

2 Stangen Lauch à 100 g  
 2 Zitronen, Saft & Abrieb  
 60 g Butter  
 6 EL Olivenöl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch längs halbieren, putzen und in halbe Ringe schneiden. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, Lauch darin andünsten.

Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. 3 Esslöffel Wasser und Zitronensaft zum Lauch geben und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (*Stand Oktober 2023*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)



Oliver Giemsa

## Geräuchertes Lachstatar mit Mühlviertler Leinöl-Erdäpfeln und Parmesan-Kapern-Chip

Zutaten für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

- 400 g Lachsfilet, ohne Haut, Sushi-Qualität
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüner Apfel
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 Ei
- 1 TL Honig
- 1 EL Dijon-Senf
- 30 ml Olivenöl
- 150 ml Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Handvoll Räucherspäne, am besten Obstbaumholz
- 1 Handvoll Stroh

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs von sämtlichen Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen. Apfel vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden und zum Lachs geben. Olivenöl und Honig verrühren, zum Lachs geben und etwas ziehen lassen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Aus Eigelb, Senf, Zitronenabrieb, Saft einer halben Zitrone und dem Rapsöl eine Mayonnaise herstellen. Davon ca. 2 Esslöffel abnehmen und mit der Lachs-Apfel-Zwiebel-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ein paar Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mithilfe eines Servierings auf einem Teller anrichten.

Späne in einer feuerfesten Form verteilen. Mit einem Bunsenbrenner ausgiebig anbrennen. Wenn ausreichend Rauch entsteht das Stroh hinzugeben und ebenfalls anzünden. Das Feuer mit einer Räucherglosche ersticken und die rauchgefüllte Glosche über das Tatar stellen.

### Für die Leinölerdäpfel:

- 6 kleine festkochende Kartoffeln
- 70 g Sauerrahm
- 250 ml Milch
- 60 ml Leinöl
- 2 Zweige Dill
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Auskühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Milch, Muskat, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Köcheln lassen, bis die Milch sämig wird. Zum Schluss den Sauerrahm untermischen und nochmal abschmecken. Das Leinöl erst kurz vor dem Servieren über die Kartoffeln gießen und mit dem frischen Dill garnieren.

### Für den Parmesan-Kapern-Chip:

- 30 g Kapern aus dem Glas
- 80 g Parmesan
- 2 TL geschrotete Leinsamen
- Öl, zum Frittieren

Kapern trockentupfen und ca. 10 Sekunden in 170 Grad heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan auf ein Backblech reiben, die Kapern und die Leinsamen darauf verteilen und bei 200 Grad Oberhitze im Backofen ca. 5 Minuten goldbraun backen. Nach dem Auskühlen in die gewünschte Größe brechen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



Hajo Fritsch

## Kabeljau mit Erbsen-Hummus und Parmesankartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet, mit Haut  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 50 g Butter  
 1-2 Zweige Rosmarin  
 1-2 Zweige Salbei  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronenabrieb für die Garnitur beiseitelegen.

Kabeljau in zwei, ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fisch von beiden Seiten 3 Minuten in Olivenöl anbraten. Butter, Rosmarin und Salbei hinzugeben. Danach einige Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben und glasig ziehen lassen. Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Kräutern aus der Pfanne servieren.

### Für den Erbsen-Hummus:

500 g TK-Erbesen  
 1 Zwiebel  
 3 Knoblauchzehen  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 ½ Bund Petersilie  
 3 TL Sesampaste  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann abgießen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Petersilie grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und 3 Esslöffel Wasser zu den Erbsen geben. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und diese für die Garnitur beiseitelegen. Zitrone dann halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und zu den Erbsen geben. Sesampaste und Kreuzkümmel zufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Masse durch ein feines Sieb oder besser noch durch ein Passiertuch drücken. Sie sollte sehr fein sein. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

### Für die Parmesankartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln  
 100 g Parmesan  
 Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Kartoffel abgießen und salzen.

Dann mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Parmesan reiben und die Kartoffeln damit vermengen. Parmesankartoffeln auf ein Backblech geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Auf Küchenpapier geben und etwas abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 2023):

- 2. Wahl: N Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)



Eli John

## Ravioli aperti: Offene Ravioli mit gebratenen Jakobsmuscheln und Ingwer-Krustentiersauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

5 Eier  
60 g Spinat  
4 Blätter glatte Petersilie oder 4 Spinatblätter  
250 g Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche  
125 g Weichweizengrieß  
1 Schuss Olivenöl  
1 Prise Salz  
Eiswasser

Das Weizenmehl, Grieß und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Vier Eier mit einem Schuss Olivenöl mischen und in das Mehlgemisch einkneten. Teig halbieren.

Spinat sehr fein hacken und mit einem Ei vermischen. Eine Teighälfte mit dem Ei-Spinat-Gemisch in die Küchenmaschine zurücklegen und miteinander vermengen. Dabei nach und nach Mehl hinzugeben, damit ein glatter, nicht zu feuchter Teig entsteht.

Beide Nudelteige in Folie eingepackt ruhen lassen.

Spinat-Nudelteig ausrollen und in acht Quadrate von ca. 10×10 cm schneiden.

Hellen Nudelteig ebenfalls ausrollen und vier Quadrate von 10×10 cm schneiden. Restlichen hellen Nudelteig mit Wasser bepinseln.

Petersilienblätter und/oder Spinatblätter auf den mit Wasser bepinseltem Nudelteig im Abstand von 10 cm legen und etwas andrücken, dann nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine geben. Vier Quadrate von 10×10 cm schneiden.

Teig-Quadrate etwa 4 Minuten in Salzwasser kochen, dann Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren mit heißem Wasser übergießen.

### Für die Jakobsmuscheln:

350 g ausgelöste Jakobsmuscheln  
1 Zitrone, Saft  
Butterschmalz, zum Braten  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muscheln in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und einziehen lassen. Jakobsmuscheln mit Küchenpapier trocken tupfen und in sehr heißem Öl und Butterschmalz von jeder Seite eine  $\frac{3}{4}$  Minute bis Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

### Für die Fertigstellung:

Jeweils vier Spinat-Teig-Quadrate auf einen Teller legen und die gebratenen Muschelscheiben darauf geben. Mit je einem hellen Nudel-Quadrat belegen (abwechselnd mit und ohne eingearbeitetes Petersilienblatt/Spinatblatt).

**Für die Ingwer-Krustentiersauce:**

30 g Ingwer  
100 ml Krustentier-Fond  
100 ml Sahne  
30 g Butter  
1 EL mittelscharfer Senf  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer dünn hobeln und mit dem Fond einmal aufkochen lassen.  
Zugedeckt für etwa 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen und dann  
Sahne, Butter, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles nochmal erhitzen.  
Bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren und final abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



**Volker Bettin**

## **Chateaubriand mit Sauce béarnaise und Fächerkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

500 g Rinderfilet, beste Qualität, vom  
 oberen Mittelstück, Zimmertemperatur  
 250 g Butterschmalz  
 100 g Butter  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 Fleur de Sel, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 120 Grad Umluft, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Fleisch ca. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es sich auf Zimmertemperatur erwärmt. Fleisch mit Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch gut von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch im Backofen bei 120 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen. Dann das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

Danach das Fleisch in der Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Rosmarin und Thymian arrosieren.

Fleisch in Tranchen schneiden und auf dem heißen Teller anrichten, mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer würzen.

### **Für die Sauce:**

1 Schalotte  
 150 g Butter + 1 EL weiche Butter  
 2 Eier  
 100 ml Weißwein  
 50 ml Weißweinessig  
 ½ Bund Estragon  
 ½ Bund Kerbel  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 1 Lorbeerblatt  
 6-8 schwarze Pfefferkörner  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben, langsam erhitzen und klären.

Estragon, Kerbel und Petersilie sehr fein hacken. Von den Kräutern jeweils ca. 2 Esslöffel für später beiseitelegen.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Wein und Essig mit den Kräutern, Schalotte, Lorbeer und Pfefferkörner auf 1/3 einkochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und den Sud beiseitestellen.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe über einem Wasserbad vorsichtig schaumig aufschlagen. Das Wasser sollte den Topf mit den Eigelben nicht berühren und nicht kochen.

Nun im feinen Strahl die geklärte Butter langsam und nach und nach hineingießen, dabei mit dem Schneebesen immer weiter schlagen, bis eine dicke Masse entstanden ist.

Wein-Essig-Reduktion langsam hinzugeben, dabei immer weiter schlagen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken und restlichen Kräutern unterrühren.

**Für die Kartoffeln:** Parmesan reiben und beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Zwei Holzkochlöffel parallel auf ein Brett legen und die Kartoffel dazwischen legen. Nun die Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben, jeweils bis auf den Holzstiel schneiden, so dass die Kartoffeln unten noch zusammenhängen. Die eingeschnittenen Kartoffeln für 5 Minuten blanchieren.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Kartoffeln dicht mit der eingeschnittenen Seite nach oben in die Form legen, dann salzen und mit Butterflöckchen belegen. Form mit den Kartoffeln in einen vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft schieben und 25 Minuten fertig garen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Kartoffeln mit der abgetropften Butter mit einem Pinsel bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.