

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. November 2023** ▪  
Tagesmotto „From leaf to root“ mit Johann Lafer



Nina Drenkelforth

**Knollensellerie: Sellerie-Birnen-Gyoza mit Sellerie-Essenz, geschmorter Miso-Sellerieschale, frittiertem Selleriegrün und Nordseekrabben**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Gyozateig:**

125 g Mehl  
15 g Stärke  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Trockene Zutaten mischen, 70 ml Wasser dazu geben und in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem Teig verkneten. Teig aus der Maschine nehmen nochmals kurz mit der Hand durchkneten und in Klarsichtfolie bis zur Verarbeitung ruhen lassen.

**Für die Gyoza-Füllung:**

50 g Knollensellerie mit Grün  
2-3 Sellerieblätter  
50 g feste Birnen  
1 Zitrone, Saft  
20 g Walnüsse  
100 g Crème fraîche  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Birnen schälen, über den Gemüsehobel in Scheiben hobeln und danach in möglichst kleine Würfel schneiden. Walnüsse möglichst fein hacken. Sellerieblätter fein hacken. Zitrone halbieren und 10 ml Saft auspressen.

Knollensellerie ganz kurz in etwas Butter in der Pfanne anbraten. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung kurz abkühlen lassen.

**Für die Fertigstellung:**

Neutrales Öl, zum Braten

Den Teig mit der Nudelmaschine ausrollen und in Kreise ausstechen. Die Kreise mit ca. 1 EL Füllung belegen und in die gewünschte Gyoza-Form bringen. Diese in etwas neutralem Öl in einer Pfanne anbraten, bis die Unterseite gebräunt ist, dann ca. 75 ml Wasser dazu geben und den Deckel auf die Pfanne geben, damit die Gyoza in der Pfanne gedämpft werden. Teigtaschen solange dämpfen, bis das Wasser verdampft ist.

**Für die Essenz:**

2 Knollen Sellerie  
1 Zitrone, Saft  
2 Zweige Zitronenthymian  
Salz, aus der Mühle

Passiertuch wässern. Sellerie schälen und entsaften. Man braucht ca. 500 ml Selleriesaft. Den Saft zusammen mit dem Saft einer Zitrone und dem Zitronenthymian aufkochen, dabei entsteht ein Klärkuchen. Diesen mit einer möglichst feinen Schaumkelle abschöpfen und die Essenz durch ein Passiertuch passieren.

Die passierte Flüssigkeit nochmals aufkochen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**Für die Sellerieschale:**

2 Streifen Sellerieschale  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Misopaste  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Sellerieschale in anschauliche Formen schneiden. Dabei aufpassen, dass diese sauber ist. Die Schale in etwas Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Danach die Schalen mit etwas Wasser ablöschen. Die Misopaste einrühren und alles so lange schmoren lassen, bis die Schalen gegart sind. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**Für das Selleriegrün:** Blätter waschen, schöne Blätter auswählen, abtrocknen und bei 160 Grad in einer Fritteuse knusprig ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.  
2 Stängel Selleriegrün mit Blättern  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

**Für die Nordseekrabben:** Krabben im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad leicht erwärmen.  
50 g Nordseekrabben

**Für die Deko:** Gericht mit Sprossen, Kresse und Blüten garnieren.  
Rettichsprossen  
Erbsenkresse  
Sellerieblüten oder andere essbare  
Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nordseegarnelen, Krabben oder auch Nordseekrabben** sollten laut WWF nur bedingt auf dem Teller landen. Wenn Sie allerdings nicht auf die Delikatesse verzichten wollen, kaufen Sie Ware aus folgendem Fanggebiet (Stand November 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4)  
(Grundschieppnetze)



**Sabine Waltner**

**Karotte: Ziegenkäseröllchen mit Karottenpüree, geschmorten Gewürzkarotten, gepickelten Karotten, Karottengrün-Hanf-Pesto, Karottengrün-Erde und Karottenschalen-Chips mit Karottengrün-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Karottengrün-Erde:**

Grün von 1 Bund Karotten  
50 g Babyspinat  
60 g Maltodextrin, z.B. aus der Apotheke  
300 ml neutrales Öl

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karottengrün und Spinat waschen und trockenschleudern. Karottengrün grob zerkleinern und gemeinsam mit dem Spinat und dem Öl in einen leistungsstarken Mixer geben. Ca. 8 Minuten auf höchster Stufe mixen und durch ein Tuch passieren.

30 ml des Öls mit Maltodextrin in einer Schüssel zu grober Erde krümeln (am besten mit der Hand mit Einweghandschuhen). Restliches Öl für die Mayonnaise aufbewahren.

**Für die Karottengrün-Mayonnaise:**

1 Ei  
1 TL Senf  
1-2 TL grüne Thaicurry-Paste  
100 ml Karottengrünöl, s.o.  
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes, schmales Gefäß geben und langsam mit dem Mixstab zu einer homogenen Mayonnaise hochziehen. Mit Salz abschmecken.

**Für die gepickelten Karotten:**

200 g orange Karotten  
200 ml Essig  
200 g Zucker  
1 EL Salz

Karotten mit einem Sparschäler samt Schale in breite Streifen schneiden. 200 ml Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Karotten hineingeben, vom Herd ziehen und ca. 20 Minuten im heißen Fond ziehen lassen.

**Für die geschmorten Gewürzkarotten:**

1 kleine orange Karotte  
1 kleine gelbe Karotte  
1 kleine lila Karotte  
1 TL Ras el-Hanout  
1 TL gemahlener Kardamom  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Karotten ordentlich putzen und mit einer Marinade aus Öl, Ras el-Hanout, Kardamom und Salz einreiben. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten schmoren.

**Für das Püree:**

300 g orange Karotten  
1 cm Ingwer  
1 Zitrone, davon Saft  
50-100 g Butter  
150-200 ml Karottensaft  
1 TL Ingwerpaste  
1 TL gemahlener Kardamom  
1 TL Ras el-Hanout  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten dünn abschälen und die Schale für die Chips beiseitelegen. Karotte klein schneiden und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und mit 150 ml Karottensaft und 50 g Butter fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Karottensaft und Butter verfeinern. Püree mit geriebenem Ingwer, Ingwerpaste, Zitronensaft, Ras el-Hanout, Kardamom, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**Für die Karottenschalen-Chips:** Frittieröl auf 160 Grad erhitzen. Die aufgehobenen Schalen waschen, gut trocken tupfen und frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.  
Karottenschalen, s.o.  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

**Für das Ziegenkäseröllchen:** Knoblauch abziehen. Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit gehackter Petersilie, gepresstem Knoblauch und Schwarzkümmel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
200 g Ziegenkäse in Salzlake  
8 Blätter dreieckiger Yufkateig  
1 Knoblauchzehe  
6 Zweige Petersilie  
1 TL Schwarzkümmelsamen  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Yufkateig auf die Arbeitsfläche legen. 2-3 EL der Füllung längs am Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Rechts und links einschlagen, zur Spitze hin aufrollen und mit etwas Wasser befeuchten, damit es zusammenhält. Das Öl auf ca. 180 Grad erhitzen und die Röllchen darin schwimmend goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Karottengrün-Hanf-Pesto:** Karottengrün und Spinat waschen und trockenschleudern. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben. Alle Zutaten zu einem nicht zu feinen Pesto pürieren und nochmals abschmecken.  
30 g Karottengrün  
10-20 g Blattspinat  
15 g geschälte Hanfsamen  
40 g Parmesan  
75 ml neutrales Öl  
½ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Oliver Giemsa

**Lauch: Gedämpfter Seeteufel im Lauchmantel mit Lauch-Süßkartoffel-Taschen, Lauch-Apfel-Salat, frittiertem und gefülltem Lauchstrunk und Kräuter-Öl**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Seeteufel:**

2 Seeteufelfilets à 150 g, ohne Haut  
2 Stangen Lauch samt Strunk und Wurzel, davon grüner Teil  
1 Staudensellerie, davon die Blätter  
1 Zitrone, Abrieb  
1 EL Dijonsenf  
1 EL Sahnemeerrettich  
1 Zweig Dill  
Salz, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Seeteufelfilets waschen und trockentupfen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Blätter des Staudensellerie fein hacken und mit dem Zitronenabrieb, Senf, Sahnemeerrettich, Dill und Salz auf den Filets verteilen.

Lauch putzen und die dunkelgrünen Blätter zurechtschneiden. Restlichen Lauch für den Salat beiseitelegen, Strunk mitsamt Wurzel ebenfalls für den späteren Gebrauch beiseitelegen.

Grüne Blätter ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Filets auf die Lauchblätter verteilen und einrollen. Die Pakete für ca. 6 Minuten in einen Dampfgarer geben.

**Für die Lauchtaschen:**

1 Stange Lauch, davon Mittelteil  
2 Süßkartoffeln  
Pflanzenöl, zum Marinieren + Braten  
Salz, aus der Mühle

Den Mittelteil des Lauchs der Länge nach aufschneiden und die Lauchblätter ca. 2 Minuten blanchieren. Die Blätter auf einem Küchentuch abtropfen lassen und trockentupfen.

Süßkartoffel grob schneiden, geölt und gesalzen im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten garen. Die Schale entfernen, die Süßkartoffeln stampfen und abschmecken. Masse auf den Lauchblättern verteilen und dreieckig einwickeln. Taschen in heißem Öl von beiden Seiten braten.

**Für den Apfel-Lauch-Salat:**

Restlicher Lauch, weißer Teil, s.o.  
1 grüner Apfel  
1 Zitrone, Saft  
50 g Saure Sahne  
1 TL Dijonsenf  
1 TL Honig  
1 Kästchen Lauchsprossen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel entkernen. Den weißen Teil des Lauchs und den Apfel klein schneiden. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel Saft auspressen.

Zitronensaft, saure Sahne, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Apfel und Lauch vermengen.

Den Salat abschmecken und mit frischer Lauchkresse garnieren.

**Für den gefüllten Strunk:**

2 Lauchstrünke samt Wurzel, s.o.  
1 Ei  
4 EL Ziegenfrischkäse  
Honig, zum Beträufeln  
Mehl, zum Mehlieren  
Paniermehl, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle

Strunk ordentlich waschen. Strunk samt der Wurzel vierteln und aushöhlen. Ziegenfrischkäse mit gehackter Dattel mischen und in den Strunk geben. Aus den übrigen Zutaten eine Panierstraße bilden, den Strunk panieren und in ca. 170 Grad heißem Fett für ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Zum Garnieren mit Honig beträufeln.

**Für das Kräuteröl:**

¼ Bund Schnittlauch

¼ Bund Dill

100 ml Olivenöl

2 EL Sonnenblumenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen befreien. Kräuter mit dem Öl vermengen und mit einem Stabmixer zerkleinern.

Durch ein feines Sieb lassen und mit Salz und Pfeffer 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 November 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d) (Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangelinen)
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika (Grundschieppnetze)



Laura Krafft

**Petersilienwurzel: Lachs im Petersilienwurzelmantel mit Petersilienwurzel-Püree, gebratenen Petersilienwurzelwürfeln, Pesto vom Petersilienwurzelgrün und Stroh von der Petersilienwurzelschale**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lachs:**

350 g Lachsfilet, ohne Gräten, ohne Haut  
2 große Petersilienwurzeln  
1 EL Butter  
50 ml Sahne  
20 g Petersilie  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswürfel

150 g Lachs mit Sahne, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und einem Eiswürfel kutteln und kaltstellen.

Petersilienwurzeln schälen und dünn aufhobeln. Kurz in Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen und gut trockentupfen.

Alufolie und darüber Klarsichtfolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, blanchierte Petersilienwurzelscheiben überlappend auflegen. Lachsfarce darauf verteilen. Dann ein Stück Lachsfilet zuschneiden und darauflegen, mit Salz würzen. Erst die Klarsichtfolie eng und straff darum rollen, dann mit Alufolie unterstützend einrollen. Die Rolle in siedendem Wasser 3-4 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, trocken tupfen und die Folien entfernen. Lachsrolle in Olivenöl anbraten. Zum Schluss Butter hinzugeben und ringsherum goldbraun braten.

**Für das Püree:**

2 große Petersilienwurzeln, ca. 200 g  
1 kleine mehlig kochende Kartoffel  
50 g Butter  
50 ml Sahne  
200 ml Gemüsefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzel und Kartoffel schälen, klein schneiden und in Gemüsefond weichkochen. Petersilienwurzelschale für das Stroh beiseitelegen.

Weiche Petersilienwurzel und Kartoffel mit Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren bis es ein seidiges Püree ergibt. Wenn es zu grob ist, durch ein Sieb streichen.

**Für die Gemüsewürfel:**

1 Petersilienwurzel  
1 EL Butter  
Gemahlener Kreuzkümmel, zum Würzen  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzel schälen und kleine Würfel schneiden. Schale für das Stroh beiseitelegen. Petersilienwurzelwürfel in Olivenöl goldbraun andünsten. Butter zugeben und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Pesto:**

200 g Petersilienwurzelgrün  
1 kleine Knoblauchzehe  
100 g Pistazien  
10 g Parmesan  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzelgrün abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Pistazien kurz in einer Pfanne anrösten. Petersilienwurzelgrün mit Knoblauch, 1 Esslöffel Parmesan, Olivenöl, Salz, Pfeffer und abgekühlten Pistazien in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten.

**Für das Stroh:** Schale waschen, trocknen, mit Stärke bestäuben und überschüssige Stärke wieder abklopfen. Schalen in heißem Fett knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenrolle abtropfen lassen. Salzen.  
50 g Petersilienwurzelschale, s.o.  
1 TL Maisstärke  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Gericht mit Lachskaviar garnieren.  
50 g Lachskaviar

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln))



**Isabella Farnleitner**

**Fenchel: Fenchel-Eis mit gebrannter weißer Schokolade, karamellisierten Fenchelsamen, Fenchel-Gelee, Öl vom Fenchelgrün und Sanddornsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Fenchel-Eis:**  
3 Fenchelknolle mit Grün  
6 Eier  
250 g Milch  
250 g Sahne  
6 g Fenchelsamen  
150 g Zucker  
Eiswasser

Die Eismaschine einschalten und vorfrieren. Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fenchel klein schneiden, in Wasser blanchieren, pürieren und abkühlen lassen. Kochwasser des Fenchels für das Fenchel-Gelee beiseitestellen. Milch, Sahne, Fenchelsamen und 75 g Zucker aufkochen, ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Es muss insgesamt 120 g Eigelb ergeben. Eigelbe mit dem restlichen Zucker im Wasserbad warm aufschlagen, die Milchmischung untermischen und zur Rose abziehen. Masse über Eiswasser herunterkühlen.

125 g kaltes Fenchelpüree der Eismasse hinzufügen und zu einem cremigen Eis gefrieren lassen.

**Für die gebrannte Schokolade:**  
50 g weiße Schokolade  
1 Zitrone, Abrieb

Schokolade grob hacken und auf einem Backblech verteilen. Im Backofen bei 180 Grad 6 Minuten backen, dann 5 Minuten auskühlen lassen und zu einem Crumble zerteilen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und Schokolade mit Zitronenabrieb bestreuen.

**Für die karamellisierten Fenchelsamen:**  
5 g Fenchelsamen  
3 g Puderzucker

Fenchelsamen ohne Fett in der Pfanne anrösten bis sie leicht anfangen zu duften, Pfanne ausschalten und mit Puderzucker bestäuben.

Die Restwärme reicht zum Karamellisieren. Dann die Samen auf Backpapier und auskühlen lassen.

**Für das Fenchel-Gelee:**  
1 EL Fenchelgrün  
100 ml Kochwasser des Fenchels, s.o.  
2 g Zitronensäure  
1 g Agar Agar  
1 Blatt Gelatine  
1 g Piment d'Espelette

Gelatine in kaltes Wasser legen und einweichen. Kochwasser des Fenchels (s.o.) mit Agar Agar etwa 2 Minuten kochen lassen, dann mit Zitronensäure abschmecken. Anschließend die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Den Sud in heißem Zustand auf ein Tablett gießen und gleichmäßig dünn verteilen. Fenchelgrün sehr fein schneiden.

Fenchelgrün und Piment d'Espelette aufstreuen und kaltstellen. Vor dem Anrichten rund ausstechen.

**Für das Öl:**  
25 g Fenchelgrün  
30 g Spinatblätter  
5 g Fenchelsamen  
100 ml Sonnenblumenöl  
Eiswasser

Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Spinatblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und in einem Mixer mit dem Fenchelgrün, den Samen und dem Öl einige Minuten bei max. Drehzahl pürieren. Durch ein Mikrosieb laufen lassen und das Öl auffangen.

**Für die Sanddornsauce:**  
200 g Sanddornsauce  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Zucker

Sanddornsauce mit Zucker bis zur gewünschten Konsistenz einkochen und mit Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:**  
Fenchelgrün

Eis mit Fenchelgrün garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.