

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Februar 2024** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Greta Böske**

**Erbsen-Krapfen mit zitronigem Cannellini-Hummus und gepickelter Ringelbete**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Erbsen-Krapfen:**

- 170 g frische oder aufgetaute Erbsen
- 1 TL Salzzitronenschale
- 70 g Feta
- 40 g Ricotta
- 1 großes Ei
- 30 g Mehl
- ½ TL Weinstein-Backpulver
- 7 g junge Minze
- 7 g glatte Petersilie
- 1 EL Zatargewürz
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Einige Erbsen zur Seite legen. Den Rest Erbsen und ein Stück der Schale der Salzzitrone im Mixer in Intervallen grob zerkleinern. Anschließend in einer Schale mit Ricotta, verquirltem Ei, dem Rest der Erbsen, Salz und Pfeffer verrühren. Mehl und Backpulver dazu sieben, Zatar dazugeben und kurz verrühren. Feta und fein gehackte Kräuter behutsam unterheben, Fetastücke dabei möglichst ganz lassen. Mithilfe von zwei Esslöffeln aus der Mischung etwa 4 cm lange Nocken formen und in das heiße Öl geben. 6-8 Minuten frittieren, bis sie durchgegart und goldbraun sind. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

**Für den Hummus:**

- 250 g gekochte Cannellini Bohnen, aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL Salzzitronenschale
- 2 EL helles Tahini
- Rohrohrzucker, zum Abschmecken
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 TL ganze Kreuzkümmelsaat
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle
- 10 Eiswürfel

Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne rösten und dann mörsern. Knoblauch abziehen und reiben. Bohnen, Gewürze, Salzzitronenschale, Tahini, Olivenöl, Eiswürfel und den geriebenen Knoblauch in den Multizerkleinerer geben und einschalten. Nach und nach Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronensaft und reichlich Zitronenzeste abschmecken.

**Für die Ringelbete:**

3 kleine Ringelbeten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
200 ml Apfelsaft  
140 ml Apelessig  
3 Kaffirlimettenblätter  
1 Zimtstange  
1 TL Chilipulver  
1,5 TL ganze Kreuzkümmelsaat  
2 EL Rohrohrzucker  
1 TL Salz  
1 TL ganzen schwarzen Pfeffer

Einen großen Teller in das Eisfach stellen.

Bete putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Scheiben kreisrund ausstechen. Sud aus Essig, Apfelsaft, einem Stück Zitronenschale, dem saft der Zitrone und den Gewürzen zusammenrühren und bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Scheiben der Bete in den Sud geben und nach Geschmack 10-20 Minuten im heißen Sud auf der ausgeschalteten Platte ziehen lassen, maximal so lange, bis sie ihre Farbe verlieren.

Beten einzeln aus dem Sud nehmen, auf den Teller legen und bis zum Servieren kaltstellen. Schuppenförmig auf dem Teller anrichten.

**Für die Garnitur:**

Etwas Feta  
1 Zitrone, Abrieb  
2 Zweige Minze  
Große feine Erbsensprossen  
1 EL Olivenöl

Hummus auf warmen Tellern verstreichen, mit Olivenöl garnieren. Pro Portion zwei Erbsenkrapfen aufsetzen, mit gehackter Minze, Feta, Zitronenzeste und Erbsensprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Potenberg**

## **Feldsalat mit Falafel, Kürbis und Mango-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

50 g Feldsalat  
 ½ Hokkaido-Kürbis  
 100 g Walnüsse  
 100 g Feta  
 1 TL Honig  
 Olivenöl, zum Beträufeln  
 Salz, aus der Mühle

Einen Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Feldsalat waschen, zurechtzupfen und trocknen. Auf tiefem Teller drapieren.

Hokkaido-Kürbis in gabelgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Walnüsse klein hacken, Feta in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl, Honig und Salz vermengen. Anschließend auf das Backblech legen und bei 180 Grad für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben. Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen und auf dem Salat anrichten.

### **Für die Falafel:**

400 g Kichererbsen, aus der Dose  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 ½ Bund Koriander  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 2-3 EL Mehl  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen in einem Sieb abwaschen. Zwiebel und Knoblauch

abziehen. Kichererbsen mit einem Mixer pürieren und fein gehackten Koriander, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Ebenfalls pürieren. Mehl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zum Servieren auf den Salat geben.

### **Für das Dressing:**

½ Mango  
 1 Limette, Saft  
 1 ½ EL Agavendicksaft  
 1 TL Chiliflocken  
 1 ½ EL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft auspressen, Mango schälen und Fruchtfleisch zu

Limettensaft geben. Mit Zugabe von etwas Wasser fein pürieren und mit Rapsöl, Agavendicksaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ursula Bänsch

## Gebratener Lachs mit Honig-Senf-Sauce, Rösti und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Lachs:

1 Lachsfilet, mit Haut  
 1 Zitrone, Saft  
 Butterschmalz, zum Braten  
 Butter, zum Braten  
 Chilipulver, zum Würzen  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs trockentupfen. Fleischseite mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Auf der Hautseite in Butterschmalz 3-5 Minuten anbraten. Danach wenden, Butter hinzugeben, weitere 2-3 Minuten braten und anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen.

### Für die Rösti:

1 große Kartoffel  
 1 Zwiebel  
 1 Ei  
 Butterschmalz, zum Ausbacken  
 4 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Zwiebel, Ei und Mehl unter die Kartoffel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und Rösti von beiden Seiten braten.

### Für den Salat:

1 vorgekochte Rote Bete  
 2 Lauchzwiebeln  
 1 TL gemahlener Kümmel  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Lauchzwiebeln klein schneiden. Salz, Pfeffer, Kümmel, Lauchzwiebeln und Olivenöl vermengen und zur Roten Bete geben.

**Für die Sauce:**

2 EL flüssigen Honig  
1 EL scharfer Senf  
½ Bund Dill  
Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Dill feinhacken. Alle Zutaten miteinander vermengen.

**Für die Garnitur:**

½ Zitrone

Zitrone in Scheiben schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollten Sie auf **Pazifischen Lachs** aus folgenden Gebieten beziehen (*Januar 2024*):

- 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)



Romana Wilmsmann

## Viktoriabarsch mit Frischkäse-Meerrettichcreme, gebratenen Kräuterseitlingen, Gurkenröllchen und Sonnenblumen-Brösel

Zutaten für zwei Personen

### Für die Creme:

½ Zitrone, Abrieb & Saft  
 2 EL Sahnemeerrettich  
 50 g Frischkäse  
 50 g Feta  
 Milch, zum Glattrühren  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sahnemeerrettich mit Frischkäse, Feta, Abrieb und Saft einer halben Zitrone sowie Milch und die Blätter der Petersilie in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer alles zu einer Creme mixen, gegebenenfalls mit Milch auf die gewünschte Konsistenz verlängern. Creme in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

### Für die Kräuterseitlinge:

3 Kräuterseitlinge  
 1 Schalotte  
 1 EL Margarine  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und 1/3 vom Kopf aus dem Stiel abschneiden. Die gekürzten Köpfe in Scheiben schneiden. Danach kreuzförmig von einer Seite aus anritzen. Den Rest des Stiels in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und auch in feine Würfel schneiden.

Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben bei hoher Hitze von beiden Seiten anbraten. Etwas Butter dazu geben, salzen und pfeffern. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Pilzwürfel mit der Schalotte im selben Fett knusprig anbraten, wieder salzen und pfeffern. Auch auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für die Sonnenblumenbrösel:

4 EL Sonnenblumenkerne  
 Salz, aus der Mühle

Sonnenblumenkerne in eine Pfanne geben und diese ohne Fett erhitzen. Immer wieder umrühren. Wenn die Sonnenblumenkerne eine schöne Bräune haben, auf die Seite stellen und erkalten lassen. Danach mit Salz in einem Mörser fein mahlen.

### Für den Viktoriabarsch:

2 Viktoriabarschfilets, ohne Haut  
 1 EL Margarine  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Barsch waschen und mit einem Küchentrepp abtupfen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer Pfanne die Margarine erhitzen und bei hoher Temperatur den Fisch von jeder Seite für 1 Minute anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

### Für die Gurken:

2 kleine Gurken

Von den Gurken mit einem Sparschäler Streifen herunter schneiden. Diese zu kleinen Röllchen rollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Der **Viktoriabarsch** ist laut WWF aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl: Viktoriasee (Tansania) (Stellnetze-Kiemennetze, Langleine (Naturland Wildfisch))



**Kevin Stranner**

## **Beef tartare mit gebackenem Eigelb, Avocado-Salsa und Kartoffelstroh**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Beef tartare:**

300 g Rinderfilet  
 ½ rote Zwiebel  
 30 g Kapern  
 4 Cornichons  
 2 Sardellenfilets  
 1 Ei  
 1 TL Worcestersauce  
 1 Spritzer Tabasco  
 1 EL Dijon-Senf  
 1 EL Ketchup  
 ¼ Bund Petersilie  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 TL Zucker  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in ganz feine Würfel schneiden und in den Kühlschrank stellen. Rote Zwiebel abziehen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zwiebel, Kapern, Cornichons, Sardellenfilets und Petersilie fein hacken und mit dem Eigelb, Worcestersauce, Tabasco, Senf, Ketchup, Olivenöl, Cayennepfeffer und Paprikapulver vermengen und zum kleingewürfelten Fleisch geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das gebackene Eigelb:**

2 Eier  
 200 g Paniermehl  
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Eigelb vom Eiweiß trennen und vorsichtig auf das Paniermehl platzieren. Mit einer Schaumkelle das Eigelb vorsichtig im Paniermehl wenden. Das Eigelb auf die Schaumkelle nehmen und langsam in eine Fritteuse bei ca. 180 Grad für ca. 15-20 Sekunden geben.

### **Für die Avocado-Salsa:**

1 reife Avocado  
 1 rote Paprika  
 8 Kirschtomaten  
 2 Lauchzwiebeln  
 ½ rote Chilischote  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 1 TL Ponzusauce  
 1 Spritzer Sesamöl  
 1 Spritzer Olivenöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado längs einschneiden und mit leichter Drehung halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Avocado in Würfel schneiden (nicht allzu klein) und in eine Schüssel geben. Etwas Limettenzeste von der Limette reiben, Limette halbieren und eine Hälfte auspressen und den Saft und die Zeste zur Avocado geben. Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und Chili in kleinere Würfel schneiden und zur Avocado geben.

Ponzu, Sesamöl, Olivenöl und Zucker unter die Avocado mischen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Kartoffelstroh:**

1 Kartoffel  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und mit einem Julienneschneider schneiden. In heißem Öl ausbacken und mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.