

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Februar 2024 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Alexander Kumptner

Warenkorb

1. Skreiloin, mit Haut
2. Fenchelknolle
3. Karotten
4. Spinat
5. Kartoffeln, vorw. festkochend
6. Haselnüsse
7. Safranfäden
8. Vanilleschote
9. Joghurt, 3,5% Fett
10. Wodka
11. Estragon
12. Panko

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Greta Böske

Tortelli con la coda in schaumiger Zitronen-Safran-Sauce mit Vanillekarotten und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

140 g Weizenmehl
3 Eier

Das Mehl mit einem Ei und zwei Eigelben zu einem geschmeidigen Teig kneten, in Folie wickeln, plattieren und kalt stellen.

Für die Füllung:

100 g Spinat
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
80 g Parmesan
50 g Haselnüsse
1 EL Panko
1 Vanilleschote
Muskatnuss, zum Reiben
Chili, aus der Mühle
Zucker, zum Abschmecken
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat 30-45 Sekunden blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und kräftig auspressen. Knoblauch abziehen. Spinat mit Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft, Haselnüssen und Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem Pesto glattmixen, Parmesan dabei am Ende nach und nach zugeben. Panko nur bei Bedarf für eine festere Konsistenz zugeben. Masse mit Vanillemark, Muskat, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Für die Fertigstellung:

Mehl, zum Bestäuben

Teig sorgfältig durch die Nudelmaschine bis auf die vorletzte Stufe zu einer Platte auswalzen und in 7x7 cm Quadrate zuschneiden. Einen TL Füllung in die Mitte geben und die typische Fischschwanzform der Tortelli con la coda falten. Mehlen und zur Seite legen. Vor dem Servieren in reichlich gesalzenem Kochwasser 2-3 Minuten bissfest ziehen lassen.

Für die Zitronen-Safran-Sauce:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer
1 Zitrone, Abrieb
50 g Parmesan
100 g Sahne
2 EL kalte Butter
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
0,1 g Safranfäden
½ kleines Lorbeerblatt
5 schwarzer Pfefferkörner
Chili, aus der Mühle
Zucker, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln, in etwas Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Lorbeer und Pfefferkörner hinzufügen, den Fond angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen.

Safran, Zitronenabrieb, Knoblauch und Ingwer dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Knoblauch und Ingwer wieder entfernen, die Sahne dazugeben und die Butter untermixen. Die Sauce bei Bedarf mit Parmesan, Chili, Zucker und Salz abschmecken. Vor dem Servieren kräftig aufmontieren.

Für die Vanillekarotten: Karotten waschen, schälen und fein z.B. in Rautenform schneiden. In einer großen Pfanne Butter und Zucker leicht karamellisieren, dann die Möhren hinzugeben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und Mark und Schote mit etwas Zitronenabrieb zu den Möhren in die Pfanne geben. Wenn die Möhren rundum leicht glasiert sind, mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Deckel auf die Pfanne legen und ca. 5 Minuten schmoren.

- 2-3 Karotten
- 1 Zitrone, Abrieb
- 2 Vanilleschoten
- 4 EL Butter
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL Zucker

Für das Kräuter-Öl: Öl in einem Topf auf 65 Grad erhitzen.

- 50 g Spinat
- 1 Bund Petersilie
- 150 ml neutrales Speiseöl

Geputzten Spinat und Petersilie in ein hohes Rührgefäß geben, mit dem warmen Öl übergießen und kräftig mit dem Pürierstab mixen.

Öl dann durch ein Sieb mit Kaffeefilter gießen und beiseitestellen, bis sich das klare Öl am Boden des Auffanggefäßes absetzt. Alternativ vorsichtig durch ein Küchentuch pressen.

Die Tortelli mittig auf den vorgewärmten Teller setzen. Die aufgeschäumte Zitronen-Safran-Sauce aufgießen, mit Vanillemöhren und Vanillebutter aus der Pfanne rundum garnieren und mit Kräuter-Öl und einer Prise Pfeffer verfeinern.



Anneke Bohlen

Skreiloin mit Kartoffelschuppen, Karotten-Ingwer-Püree, geschmortem Fenchel und Safran-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Skreiloins:

1 Skreiloin mit Haut
3 vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Ei
3 EL Speisestärke
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Skreiloin unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und portionieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseite mit etwas Speisestärke bedecken und abklopfen.

Kartoffeln schälen und in etwa 2 mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem 2 cm großen, runden Ausstecher Kreise ausstanzen.

Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Eiweiß mit 2 EL Stärke vermischen und die Kartoffelkreise einseitig damit dünn bepinseln. Kartoffelkreise schuppenförmig auf der Hautseite des Fisches anordnen und festdrücken.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Skreiloin vorsichtig mit der Schuppenseite auf dem Öl platzieren und goldgelb anbraten. Danach wenden und kurz weiterbraten.

Für das Püree:

300 g Karotten mit Grün
2 cm Ingwer
1 Orange, Saft
50 g Butter
Neutrales Speiseöl, zum Anschwitzen
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser für ca. 20 Minuten weich garen. Etwas Karottengrün waschen, fein hacken und beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Ingwer darin anschwitzen. Orange auspressen und Ingwer mit Orangensaft ablöschen.

Karotten abgießen und zum Ingwer geben. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Butter in kleinen Würfeln unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Abschließend das Karottengrün unterrühren.

Für den geschmorten Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün
1 cm Ingwer
2 Orangen, Abrieb, Filets & Saft
100 ml Gemüsefond
1 EL Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in fingerdicke Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin leicht anbraten. Mit Zucker und geriebenem Ingwer sowie Orangenzesten bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Gemüsefond übergießen und schmoren lassen, bis der Fenchel noch leicht bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Orangenfilets unterrühren.

Für die Safran-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
1 TL Safranfäden
200 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safran mit etwas heißem Wasser bedecken und erkalten lassen.

Ei und Senf in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer verrühren. Öl in einem dünnen Strahl langsam unter Rühren hinzufügen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Safran hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Skreiloin mit Karotten-Ingwer-Püree, geschmortem Fenchel und der Safran-Mayonnaise anrichten und mit Fenchelgrün dekorieren und servieren.



Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische **Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.



Maren Janich

Haselnuss-Kartoffel-Kroketten mit Spinat-Fenchel-Gemüse, glasierten Karotten und Estragon-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

300 g vorw. festkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Haselnüsse
1 EL Mehl
½ EL Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weichkochen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen.

Ei trennen und das Eigelb mit den restlichen Zutaten zu den Kartoffeln hinzufügen. Die Masse zu einem Teig kneten und gut abschmecken. Den Teig kurz in den Kühlschrank stellen.

Für die Panade:

2 Eier
50 g Panko
50 g Haselnüsse
Mehl, zum Ausrollen

Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen.

Eine Panierstraße aufbauen. Dafür Panko und gemahlene Haselnüsse in einem tiefen Teller vermischen. In einen anderen Teller die Eier verquirlen.

Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Würsten ausrollen. Etwa 5 cm lange Stücke daraus schneiden und diese jeweils nochmal kurz rund rollen. Zuerst in Ei wenden und dann in der Pankomischung wälzen, sodass die Kroketten vollständig ummantelt sind.

Für die Fertigstellung:

Neutrales Öl, zum Frittieren

Kroketten in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Nach dem Backen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Spinat-Fenchel-Gemüse:

100 g Spinat
100 g Fenchel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
Olivenöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel in schmale Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zum Fenchel dazugeben. Nach ca. 3 Minuten den Spinat zum Fenchel geben und die Hitze reduzieren. Wenn der Spinat etwas zusammengefallen ist, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb darüber reiben.

Für die Karotten:

200 g kleine Karotten mit Grün
15 g Butter
100 ml Gemüsefond
1 TL Safranfäden
½ TL Zucker
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und eventuell längs halbieren. In einer Pfanne die Karotten in Gemüsefond kurz köcheln lassen. Butter, Safran und Chili zu den Karotten geben. Gemüsefond verkochen lassen und gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Karotten noch nicht weich genug sind. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Joghurt: Estragon sehr fein schneiden. Mit dem Estragon in den Joghurt einrühren und mit etwas Orangenabrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

- 150 g Joghurt, 3,5% Fett
- 1 Orange, Abrieb
- 2 Zweige Estragon
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.