

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2024 ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Daniel Basler

"Pastasotto" mit Jakobsmuscheln und Korallenchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Pastasotto:

125 g Fregola sarda
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Ei
50 g Parmesan
50 ml Sahne
150 ml trockenen Weißwein
400 ml Gemüsefond
½ TL Kurkuma
1 Msp. Safran
Olivenöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem weiteren Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen, anschließend Fregola sarda hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit warmem Gemüsefond nach und nach auffüllen. Safran und Kurkuma hinzugeben und das Ganze ca. 15 Minuten kochen. Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb mit Sahne schlagen. Pastasotto mit Parmesan und geschlagener Eigelb-Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Korallenchip:

1 Zitrone, Abrieb
5 g Sepia-Tinte
20 g Mehl
120 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz

100 ml Wasser, Öl und Mehl mit einer Prise Salz und Sepia-Tinte mixen. In einer heißen beschichteten Pfanne ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenabrieb aromatisieren.

Für die Jakobsmuscheln:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 Zitrone, Abrieb
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln darin ohne Öl je Seite ca. 30 Sekunden braten. Butter, Olivenöl und Thymian hinzugeben und die Jakobsmuscheln darin schwenken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und die Jakobsmuscheln mit etwas Zitronenabrieb versehen.

Für die Garnitur:

5 g Forellenkaviar
1 Beet Zitrus-Kresse

Das Pastasotto in warmen, tiefen Tellern anrichten und die Jakobsmuscheln in der Mitte anrichten. Mit Kaviar, Kresse und Korallenchip garnieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



Lisa Schopf

Gebratenes Zanderfilet mit Zitronensauce, Kartoffeln und Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

300 g Bamberger Hörnchen
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

100 g Knollensellerie
2 Schalotten
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Crème fraîche
100 ml Sahne
3 EL Butter
50 ml trockenen Weißwein
100 ml Gemüsefond
3 EL Agavendicksaft
Kartoffelstärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Zander

2 Zanderfilets, à 150 g, mit Haut
2 Zweige Thymian
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Brokkoli:

1 kleiner Kopf Brokkoli
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 ml Gemüsefond

Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser ca. 20-25 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Butter im heißen Topf vermengen.

Schalotten abziehen und würfeln. Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Reduktion mit Gemüsefond, Sahne und Crème fraîche aufgießen und leicht mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Weiter einkochen lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Saft und Abrieb zur Sauce geben und alles pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und restliche Butter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Falls die Sauce zu dünn ist, Kartoffelstärke in etwas Wasser kalt anrühren und dazu geben. Dann nochmals aufkochen. Vor dem Servieren nochmals schaumig pürieren.

Zander auf der Hautseite mehlieren und auf der Hautseite in die heiße Pfanne mit Öl geben. Thymian dazulegen und ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten, bis die Haut kross ist. Den Fisch gegebenenfalls beschweren, dass er sich nicht nach oben wölbt. Zwischendurch Zander mit dem heißen Thymianöl beträufeln. Salzen und pfeffern, kurz wenden und dann mit der Hautseite nach oben servieren.

Röschen vom Brokkoli abschneiden und Brokkoli ca. 10 Minuten in einem Topf mit Fond und 100 ml Wasser dünsten. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb dekoriert servieren.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollten sie **Zander** aus folgenden Fanggebieten bevorzugen: (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.
Aquakultur: Geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland).
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz.
Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Daniel Schneider

Ravioli "Carbonara" mit Trüffelbutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
135 g Semola
65 g Weizenmehl, Type 00
½ TL Kurkuma
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Kurkuma in Olivenöl auflösen. Semola, Mehl, Eier, Kurkuma-Öl und eine Prise Salz mischen (ggf. in Maschine vorkneten). Mit der Hand kneten bis Festigkeit erreicht ist. Hier ggf. 1 EL Wasser hinzufügen, sollte der Teig zu trocken sein. Teig in Klarsichtfolie im Kühlschrank für etwa 30 Minuten kühlen.

Für die Füllung:

6 Eier
200 ml Sahne
20 g Pecorino Romano
20 g Parmesan
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne nicht zu fest aufschlagen. Eier trennen und ein Wasserbad vorbereiten. Eigelbe in die Wasserbadschüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen, bis die Temperatur steigt und das Eigelb leicht andickt. Mit Pfeffer würzen und nach und nach Parmesan und Pecorino hinein reiben. Nochmals mit Pfeffer abschmecken und vom Wasserbad nehmen. 1 EL Sahne unterziehen. Masse in einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank kühlen.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Ravioli-Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen, Füllung mit Abstand auf den Teig spritzen, dann eine zweite Teigbahn darüberlegen und mit einem Ravioli-Ausstecher Ravioli herstellen.

Ravioli in heißem, nicht sprudelndem Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen. Wichtig ist, dass die Füllung flüssig bleibt.

Für den Pancetta und die Butter:

4 Scheiben italienischer Pancetta
10 g Parmesan
2 EL Trüffelbutter

Pancetta in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne langsam auf mittlerer Temperatur knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Trüffelbutter in einer Pfanne schmelzen. Ravioli abtropfen lassen, in separater Schüssel vorsichtig durch die geschmolzene Trüffelbutter ziehen. Parmesan reiben.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden.

Ravioli auf Teller anrichten, leicht mit Parmesan und Pfeffer bestreuen. Pancetta auflegen und mit Schnittlauch garniert servieren.



Anja Steffen

Pannfisch mit Senfsauce, Bratkartoffeln und warmem Gurken-Dill-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

500 g vorw. festkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 EL Butter
5 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln kurz in kaltes Wasser einlegen, abtrocknen und in einer Mischung aus Öl und Butter in einer Pfanne braten, bis eine leichte Bräunung entsteht. Warm stellen und kurz vor dem Servieren nochmals mit den Schalotten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut
200 g Steinbuttfilet, ohne Haut
1 Zitrone, Scheibe
1 EL Butter
5 EL Semola
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilets säubern, ggf. entgräten und in Stücke schneiden. Salzen und pfeffern und mit Semola auf einem Teller „mehlieren“.

Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden. Die mehlierten Fischstücke etwas abklopfen und in einer Pfanne mit Öl, Butter und einer Zitronenscheibe 2-3 Minuten braten.

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Dijonsenf
2,5 EL grobkörniger Senf
50 g Butter
100 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
20 ml Wermut
30 g Mehl
2 Msp. Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl und eine Prise Zucker zügig einrühren und mit Fond und Wermut aufgießen. Alles gut verrühren und kurz aufkochen. Hitze reduzieren. Sahne und Senf hinzufügen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -abrieb und restlichen Zucker abschmecken.

Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Salatgurke
½ Bund Dill
1 EL Honig
1 EL heller Balsamico
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und mit Schale längs halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Dill säubern und hacken.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Gurken nur leicht darin anschwitzen, sollen nur kurz heiß werden und nicht garen. Honig, Balsamico und Salz und Pfeffer dazugeben. Dill unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel („Nordostarktis“ - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)

Laut WWF ist **Steinbutt** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich. Aquakultur: Kreislaufanlagen



Benedict Thim

Paleo-Ananas-Burger mit Guacamole, Zwiebelringen und frittierten Süßkartoffelstäbchen

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger:

400 g Rinderhackfleisch
1 süße Ananas
2 rote Zwiebeln
Kokosöl, zum Anbraten
Grobes Meersalz, zum Würzen
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Ananas schälen und vier Scheiben abschneiden. Ananasscheiben in einer Pfanne langsam in Kokosöl anbraten, gegen Ende scharf anbraten, die Röstaromen sollen zu sehen sein. Eine Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, daraus zwei große Patties formen und in einer zweiten Pfanne in Kokosöl durchbraten. Die zweite Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in Kokosöl anbraten.

Für die Guacamole:

1 Avocado
4 Cocktailtomaten
1 rote Chilischote
1 Limette, Saft & Abrieb
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern herauslösen und Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Cocktailtomaten klein schneiden und dazu geben. Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen, klein schneiden und zur Avocadocreme geben. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Etwas Abrieb und Saft zur Guacamole geben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffelstäbchen:

2 große Süßkartoffeln
1 EL Stärke
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Stäbchen in Wasser einlegen, um die Stärke herauszuwaschen. Dann abtrocknen und Stäbchen 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Diese kurz herausholen, um sie in einer Schüssel gleichmäßig mit Stärkepulver zu bestäuben und darin zu schwenken.

Die Temperatur der Fritteuse auf 190 Grad erhöhen. Nach einer kurzen Ruhepause die Stäbchen eine zweite Runde frittieren. Nach 3-4 Minuten sind sie perfekt kross und können herausgeholt werden. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelsirup

Eine Ananasscheibe als Boden auf Teller geben, Burger-Pattie darauf legen, mit Guacamole und Zwiebelringen belegen und mit zweiter Ananasscheibe als Deckel abschließen. Die Süßkartoffelstäbchen danebenlegen und Teller mit Granatapfelsirup dekorieren und servieren.