

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26.März 2024** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Daniel Basler

Knuspriges Filo-Lachsbällchen mit geschmortem Gurken-Meerrettich-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsbällchen:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
 2 Lagen Filoteig
 1 Zitrone, Abrieb
 1 ½ EL Mandelblättchen
 1 TL Currypulver
 2 EL schwarzer Sesam
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und auskühlen lassen. Zitronenschale reiben und auffangen. Lachs parieren und ca. 0,5 cm groß würfeln, mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Die Mandeln hacken und zum Fisch geben. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Lachsmasse zwei gleichgroße Bällchen formen (ca. 75 g je Kugel, wichtig für den Garpunkt). Die Lachsbällchen unter Frischhaltefolie kaltstellen.

Den Filoteig aus dem Kühlschrank nehmen, in 1 cm breite Streifen schneiden und fluffig aufgelockert bereitlegen. Etwas von den Teigstreifen wie ein Nest in eine Hand geben, die Lachskugel hineinsetzen und mit den Teigstreifen ummanteln, den Teig dabei fest andrücken. Anschließend die Lachsbällchen einzeln in dem heißen Fett 20-30 Sekunden frittieren. Wenn der Teig hellbraun geworden ist, sind die Lachsbällchen fertig. Sie dürfen noch einen kleinen rohen Kern behalten. Nach dem Frittieren die Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen und mit Sesam garnieren.

Für den Gurken-Meerrettich-Salat:

1 Salatgurke
 1 Snackpaprika
 1 kleines Stück frischer Meerrettich
 3 EL Crème fraîche
 3 EL Sahnemeerrettich, aus dem Glas
 1 EL milden hellen Balsamicoessig
 1 Msp. milder Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und trockentupfen. Dann schälen, entkernen, vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Gurken in einer Pfanne ohne Fett sanft schmoren. Anschließend herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.

Crème fraîche mit Sahnemeerrettich verrühren und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Frischen Meerrettich dazu reiben. Die noch lauwarmen Gurken in die Meerrettich-Sauce geben und ziehen lassen. Paprika schälen und in Julienne schneiden, roh zum Gurken-Meerrettich-Salat hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: ASC label, Aquakultur oder Bio, Aquakultur
- 2. Wahl: Europa: Norwegen, Schottland, Finnland, Irland, Faröer Inseln, Island: Aquakultur: Netzkäfiganlagen, Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee, Wildfang



Lisa Schopf

Fenchelsuppe mit Jakobsmuschel, gebratenem Fenchel, Parmesan-Chip und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan hobeln. Mit einem Teelöffel zu kleinen Haufen auf ein Backpapier setzen und im Ofen ca. 6 Minuten backen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Fenchelsuppe:

2 Fenchelknollen

1 Schalotte

200 ml Sahne

Butter, zum Anbraten

100 ml trockener Weißwein

200 ml Gemüsefond

1 Lorbeerblatt

Zucker, zum Würzen

Kartoffelstärke, zum Abbinden

Neutrales Öl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Fenchel halbieren, Strunk keilförmig entfernen und Fenchel klein schneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Schalotte abziehen und würfeln. Schalotte in Butter andünsten und Fenchel dazu geben. Mit Salz und Zucker würzen, mit Weißwein ablöschen, etwas reduzieren lassen und mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Lorbeerblatt hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen und Suppe fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und warmhalten. Falls die Suppe zu dünn ist, Kartoffelstärke in etwas Wasser kalt anrühren und dazu geben. Dann nochmals aufkochen.

Den anderen Fenchel für die Einlage ebenfalls putzen und in einer Pfanne mit Öl, Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten anrösten, bis er eine bräunliche Farbe bekommt.

Für die Jakobsmuscheln:

2 küchenfertige Jakobsmuscheln

1 Zweig Thymian

Neutrales Öl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln von beiden Seiten in einer heißen Pfanne mit Öl und Thymian ca. 1-2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Croûtons:

1 Scheibe altbackenes Weißbrot

1 Scheibe altbackenes Schwarzbrot

1 Msp. Fenchelsaat

Butter, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Weißbrot und Schwarzbrot würfeln und in einer Pfanne in Butter kross anbraten, mit Salz und Fenchelsaat würzen.

Für die Garnitur:

1 Beet Brunnenkresse

Kresse abschneiden.

Jakobsmuschel mit gebratenem Fenchel, Croûtons und Parmesan-Chip in der Mitte der tiefen Teller anrichten, mit Fenchelgrün und Brunnenkresse dekorieren und mit der Suppe aufgießen.



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



Daniel Schneider

Ceviche mit Maiscreme, Süßkartoffeln, Koriander-Garnelen, Avocado und "Leche de tigre"

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Kabeljaufilet, ohne Haut
4 Limetten, Saft
2 Zitronen, Saft
½ rote Zwiebel
2 rote Thai-Chilischote
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Die Limetten und Zitronen halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen und in sehr dünne Streifen schneiden. Chilis halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Koriander fein hacken. Fisch in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden und mit Limetten- und Zitronensaft marinieren. Chili und Koriander unterrühren und mit Salz würzen. Abgedeckt in den Kühlschrank geben und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Marinade am Ende als „Leche de tigre“ auffangen.

Für die Maiscreme:

300 g Mais, aus der Dose
2 TL Crème fraîche
Salz, aus der Mühle

Mais in einem Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb geben. Mit Crème fraîche und Salz abschmecken, es sollte leicht flüssig sein. In eine Quetschflasche abfüllen.

Für das Koriander-Öl:

1 Bund Koriander
1 Limette, Abrieb
100 ml Olivenöl
50 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Koriander mit Sonnenblumen- und Olivenöl in ein Gefäß geben. Limettenschale reiben, dazugeben und mit Salz würzen. Mit einem Pürierstab kurz mixen. Danach ziehen lassen (bis zu 24h im Kühlschrank) und gegebenenfalls durch ein feines Sieb ziehen.

Für die Koriander-Garnele:

4 küchenfertige Garnelen
Olivenöl, zum Anbraten

Garnelen von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten und anschließend im hergestellten Koriander-Öl schwenken und kurz ziehen lassen.

Für die Süßkartoffeln:

1 große Süßkartoffel
3 TL Speisestärke
1 TL milder Pimento
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Abtrocknen und in Speisestärke so wälzen, dass sie dünn gepudert sind. Anschließend in Sonnenblumenöl goldbraun braten oder frittieren. Abtropfen lassen und mit Pimento und Salz rundherum würzen.

Für den Shot:

Leche de tigre, von oben
2 Radieschen

Aufgefangenes „Leche de tigre“ in Shot-Gläser füllen und 1-2 Tropfen des Koriander-Öls auftragen, so dass es oben schwimmt. Radieschen in Scheiben schneiden und so einschneiden, dass man sie am Rand des Glases anbringen kann.

Für die Garnitur:

1 Avocado
1 Zitrone, Saft
Einige Chili-Fäden
Salz, aus der Mühle

Avocado aufschneiden, entkernen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Avocado mit Zitrone marinieren. Mit Salz und Chili bestreuen.

Ceviche mit Hilfe eines Anrichterrings auf Teller anrichten. Maiscreme auf Ceviche auftragen und den Ring entfernen. Süßkartoffel und Avocado daneben geben, Garnelen auf die Avocado legen und mit Chilifäden garnieren. Leche de tigre-Shot neben den Tellern 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 die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Anja Steffen

Garnelen-Saganaki mit Tomatensauce, Feta und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Saganaki-Auflauf:

150 g Feta
 300 g Kirschtomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 2 Sardellenfilets
 2 cl Ouzo
 50 ml trockener Weißwein
 1 EL Tomatenmark
 ½ Bund Petersilie
 1 Zweig Minze
 ½ TL Paprikapulver
 Zucker, zum Abschmecken
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden, Chilischote waschen, trockentupfen und von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren und die kleinen Stielansätze herausschneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenwedeln und fein hacken. Einiges davon zur Seite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit etwas Zucker glasig dünsten. Knoblauch, Sardellenfilets und Chili dazugeben und kurz anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit Wein und Ouzo ablöschen. Tomaten dazu geben, salzen und pfeffern.

Alles einmal aufkochen, kurz köcheln lassen und Kräuter dazugeben.

Sauce in eine Auflaufform geben und Feta mit den Händen auf die Tomaten bröckeln. Anschließend im Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen ohne Kopf, mit
 geöffneter Schale
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Garnelen abbrausen, trockentupfen und bis auf das Schwanzstück schälen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Garnelen von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für das Pfannenbrot:

50 g Sojajoghurt
 130 g Mehl
 1 TL Backpulver
 ½ TL Salz
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Olivenöl, zum Beträufeln

Mehl, Backpulver und Salz vermengen.

Anschließend Sojajoghurt und 50 ml warmes Wasser dazugeben und alles verkneten. Teig in vier Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu vier Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten goldbraun backen. Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Garnelen und Kräutern anrichten.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

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

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