

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2022 ▪
Tagesmotto „Kohl“ mit Cornelia Poletto



Anja Henn

Gyozas mit Rosenkohl-Füllung, Kakiage und Mango-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Rosenkohl-Füllung:

10 Rosenkohlröschen
1 Frühlingszwiebel
1 Chili
3 cm Ingwer
50 ml Mirin
100 ml Teriyakisauce
4 EL Sesamöl

Den Rosenkohl mit der Frühlingszwiebel putzen und in kleine Stücke schneiden. Chili entkernen und fein würfeln. Rosenkohl und Zwiebel in einer Pfanne in etwas Sesamöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Etwas frischen Ingwer darüber reiben und Chili dazugeben. Mit Mirin ablöschen und einkochen lassen. Teriyakisauce angießen und einköcheln lassen.

Für die Gyozas:

125 g Mehl, Typ 00
15 g Kartoffelstärke
¼ TL Salz
Sesamöl, zum Anbraten
Mehl, für die Arbeitsplatte

Das Mehl mit Kartoffelstärke und Salz in eine Schüssel sieben und mit 70 ml heißem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Im Kühlschrank ruhen lassen. Danach mit der Nudelmaschine zu Teigplatten verarbeiten und auf der bemehlten Arbeitsplatte verteilen. Mit einem runden Ausstecher (etwa 9 cm) Kreise ausstechen. Mit der Rosenkohl-Füllung belegen, den Rand mit etwas Wasser befeuchten und faltenartig zu Gyozas verschließen. Die Ränder andrücken und in einer Pfanne in Sesamöl von einer Seite anbraten. Mit Wasser ablöschen und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Nach etwa 4 Minuten vom Herd nehmen.

Für die Mango-Salsa:

½ Mango
1 rote Zwiebel
1 Chili
3 cm Ingwer
1 Limette
Sesamöl, zum Abschmecken
Sojasauce, zum Abschmecken
Fischsauce, zum Abschmecken

Mango entkernen und das Fleisch klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili entkernen und den Ingwer schälen, beides fein würfeln. Limettensaft auspressen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Sesamöl, Sojasauce und Fischsauce abschmecken.

Für die Kakiage:

2 Frühlingszwiebeln
4 getrocknete Garnelen
6 EL Mehl
Öl, zum Frittieren

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Garnelen grob zerteilen. Für den Teig das Mehl mit 6 EL Wasser in einer Schüssel grob verrühren. Zwiebeln und Garnelen zusammen in den Teig tunken und in einer Fritteuse zusammen in kleinen Häufchen bei 170 Grad kurz goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

1 EL schwarzer Sesam
1 Zweig Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander und Sesam als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern mit der Garnitur anrichten und servieren.



Gottfried Schmitz

Gebratener Kabeljau mit Spitzkohl-Risotto und Chinakohl-Weißkraut-Salat mit Orangenfilets

Zutaten für zwei Personen

Für das Spitzkohl-Risotto:

200 g Risottoreis
 ¼ Spitzkohl
 2 Schalotten
 1 kleine rote Chili
 200 ml trockener Weißwein
 600 ml Gemüsefond
 150 g Parmesan
 100 g Butterschmalz
 70 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butterschmalz andünsten. Risottoreis hineingeben und ebenfalls anbraten. Spitzkohl klein schneiden und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen. Eine angeritzte Chilischote kurz hineingeben und Gemüsefond zugeben, so dass der Reis nicht ansetzt. Vor dem Servieren den Parmesan über das Risotto reiben und die Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chinakohl-Weißkraut-Salat:

1 Chinakohl
 ½ Weißkraut
 1 Zwiebel
 2 Orangen
 50 ml Weißer Balsamicoessig
 5 EL Kaffeesahne
 200 ml Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle

Weißkraut putzen, in Streifen schneiden und in kleine Schale legen. Danach salzen, Essig darüber geben und ziehen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Für das Salatdressing Balsamico und Kaffeesahne in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und Crème fraîche einrühren. Weißkohl und Zwiebeln in die Schüssel zum Dressing geben und verrühren. Orangen filetieren, die Hälfte in Würfel schneiden und zum Kraut-Salat dazugeben. Übrige Orangenfilets zum Garnieren aufbewahren. Chinakohl waschen und trocknen. Die äußeren Blätter ablösen und zum Anrichten aufbewahren. Die Chinakohl-Spitzen zur Seite legen. Den Rest vom Chinakohl in Streifen schneiden und etwa 10 Minuten vor dem Anrichten zum Weißkohl zugeben und alles gut vermengen. Für die Optik nun die Chinakohlspitzen in den Salat geben. Zum Anrichten ein Chinablatt auf den Teller legen und den Chinakohl-Weißkraut-Salat mit Orangenfilets darauf geben.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets mit Haut, à 120-150 g
 100 g Weizenmehl
 100 g Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau waschen und trocken tupfen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Danach bemehlen und auf der Hautseite in Butterschmalz bei mittlerer Temperatur anbraten, nach 2-3 Minuten wenden und kurz ruhen lassen.



Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“.

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2) (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Westliche Ostsee (22-24) (Stellnetze-Kiemennetze)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kristin Stavermann

Selbstgemachte Cavatelli mit Grünkohl-Sauce, pochiertem Ei und Grünkohl-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Cavatelli:

200 g feines Hartweizenmehl
Salz, aus der Mühle
Mehl, zum Bestäuben
Hartweizenmehl, für die Arbeitsfläche

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Hartweizenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser in eine Küchenmaschine geben und gut durchkneten. Den Teig in zwei Portionen teilen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Jede Portion zu 1 cm dicke Rollen formen und diese in 2 cm dicke Stücke schneiden. Ein Gnocchi Brettch mit Mehl bestäuben, ein Teigstück mit dem Daumen sanft darüber drücken und wieder abziehen, so dass ein Muster mit Rillen entsteht. Cavatelli auf ein mit bemehltes Blech legen und fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Pasta danach in gesalzenem Wasser vier Minuten garen. Etwas Nudelwasser für die Sauce aufbewahren.

Für die Grünkohl-Sauce:

200 g Grünkohl
1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüfefond
50 g Parmesan
50 g Butter
1 Prise Natron
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlblätter von den Stielen und Blattrippen befreien und in kochendem Salzwasser mit etwas Natron versetzt blanchieren. Knoblauch abziehen und hacken. Parmesan reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie braun wird. Anschließend Grünkohl mit Knoblauch, Parmesan, brauner Butter, Gemüfefond und Olivenöl zusammen pürieren, bis die Sauce eine dickflüssige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce danach in einem Topf erhitzen und mit etwas abgeschöpftem Nudelwasser auflockern, falls sie zu dick geworden ist. Die Cavatelli in die Sauce geben und darin erwärmen.

Für die Grünkohl-Chips:

6 Grünkohlblätter
1 EL Olivenöl
1 Prise Fleur del Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohlblätter in mundgerechte Stücke zupfen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Auf ein Blech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen zu Chips ausbacken.

Für die pochierten Eier:

2 Eier, Größe L
Neutrales Öl, zum Einfetten
Fleur del Sel, zum Würzen

Zwei kleine Tassen mit Frischhaltefolie auskleiden und einölen. Danach die rohen Eier vorsichtig hineingeben, zu einem Beutel zusammenziehen und mit Küchengarn zuknoten. Die Eier-Beutel in siedendem Wasser 7 Minuten garen. Danach die Eier aus der Folie nehmen und auf den Cavatelli anrichten, mit Fleur del Sel würzen.

Für die Garnitur:

2 dünne Scheiben Parmaschinken
Parmesan, zum Reiben

Parmesan hobeln und mit Parmaschinken zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern mit der Garnitur anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2022** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Sauerkraut-Kipferl mit Boudin noir

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauerkraut-Kipferl (8 Stück):

150 g Sauerkraut aus der Dose
 150 g Boudin noir (französische
 Blutwurst)
 1 Pck. Blätterteig
 1 Ei, Größe M
 4 Zweige Thymian
 4 Zweige Majoran
 ½ TL Quatre epices
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Majoran und Thymian abrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Boudin noir in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und zu den Kräutern geben. Sauerkraut gut abspülen und in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend zur Boudin noir geben. Alles miteinander vermengen und mit Quatre epices würzen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig aus der Verpackung nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen. Den Teig in 8 gleiche Dreiecke schneiden. Sauerkraut-Blutwurst-Füllung auf der breiten Seite der Dreiecke verteilen und den Blätterteig von der langen Seite zur Spitze aufrollen. Die Enden zusammendrücken und zur Mitte einbiegen.

Das Ei trennen und das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Alle Kipferl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Ei bepinseln und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.