

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2023** ▪  
**Finalgericht von Nelson Müller**



**Skrei mit Blutwurstkruste, Graupenrisotto und Rote-Bete-Taschen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Graupenrisotto:**

100 g Graupen  
 1 Möhre  
 ¼ Knollensellerie  
 ½ Stange Lauch  
 1 Schalotte  
 50 ml Sahne  
 50 g Parmesan  
 25 g Butter  
 300 ml Geflügelfond  
 100 ml trockener Weißwein  
 1 Lorbeerblatt  
 3 Halme Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen vorheizen und Grillfunktion einstellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anschwitzen und Graupen und Lorbeerblatt dazugeben. Fond erhitzen. Graupen mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach heißen Fond zu Graupen geben bis sie gar sind. Möhre und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Gemüsewürfel kurz vor dem Ende der Garzeit dazugeben. Sahne steif schlagen. Parmesan reiben und unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schnitten. Sahne unter Risotto heben und mit Schnittlauch verfeinern.

**Für die Rote-Bete-Apfel-Taschen:**

1 große, frische Rote Bete  
 1 Boskoop-Apfel  
 1 TL Fenchelhonig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Apfel waschen und schälen. Von Roter Bete 8 sehr dünne Scheiben schneiden (Aufschnittmaschine). Restliche Bete und Apfel mit einer Küchenreibe fein reiben, Flüssigkeit ausdrücken und mit Fenchelhonig, Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Salat auf Bete-Scheiben positionieren und zusammenfalten.

**Für die Blutwurstkruste:**

150 g Blutwurst  
 1 Ei  
 50 g weiche Butter  
 50 g Pankomehl  
 2 Zweige Majoran

Blutwurst aus der Pelle lösen und in feine Würfel schneiden. Ei trennen und Eiweiß anderweitig verwenden. Majoran abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter und Eigelb schaumig schlagen und mit Panko und Majoran vermischen. Masse zwischen Backpapier dünn ausrollen. Später zurecht schneiden und auf Fisch geben.

**Für den Skrei:**

300 g Skreiloin, ohne Haut  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Skrei in vier Medaillons schneiden. In einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten kurz anbraten. Mit der Blutwurstkruste belegen und unter dem Grill im Backofen knusprig überbacken.



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.

**Zusatzzutaten von Isabella:** *Isabella verfeinerte die Blutwurstkruste mit Orangenabrieb und marinierte den Rote-Bete-Apfel-Salat mit Apfelessig.*  
Orange  
Apfelessig

**Zusatzzutaten von Aaron:** *Aaron verfeinerte die Blutwurstkruste mit Zitronenabrieb und marinierte den Rote-Bete-Apfel-Salat mit Weißweinessig.*  
Zitrone  
Weißweinessig

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2023** ▪  
**Zusatzgericht von Nelson Müller**



**Lachs-Forellen-Tatar mit mariniertem Fenchel und Rote-Bete-Sorbet**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rote-Bete-Sorbet:**

115 ml Rote-Bete-Saft  
 100 ml Apfelsaft  
 100 g Glucose  
 100 g Zucker

Den Rote-Bete-Saft mit Apfelsaft, Glucose und Zucker in einem Topf leicht erhitzen, bis sich Glucose und Zucker im Saft aufgelöst haben. Anschließend in eine Eismaschine geben bis ein Sorbet entstanden ist.

**Für den marinierten Fenchel:**

1 kleiner Fenchel  
 1 Orange  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Fenchel waschen, Grün abtrennen und mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Orange schälen, filetieren und restlichen Saft auspressen. Fenchel mit Orangensaft vermengen, mit Salz und Zucker würzen und mit Orangenfilets und Fenchelgrün garnieren.

**Für das Lachs-Forellen-Tatar:**

100 g geräucherte Forelle  
 150 g Lachsfilet, ohne Haut  
 ½ säuerlicher Apfel  
 1 Limette, davon Saft  
 ¼ Bund Schnittlauch  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forelle und Lachs sehr fein würfeln und mit Olivenöl vermengen. Limette auspressen und über den Fisch geben. Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Unter Fisch mengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und untermengen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Dezember 2022):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (Wildfang: Pelagische Langleinen)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.