

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. September 2020 ▪
Tagesmotto „Fisch“ mit Cornelia Poletto



Marcus Feuerstein

Scholle mit falscher Speck-Stippe, Gurkensalat und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Scholle:

- 1 Kutterscholle à ca. 400 g, küchenfertig, mit Haut
- 50 g Butter
- Mehl, zum Mehlieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einen Topf geben, erhitzen und klären. Beiseitestellen. Scholle waschen, trockentupfen und mehlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geklärte Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Scholle darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.



Die Scholle, oder auch Goldbutt, sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus den Fanggebieten **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** oder **FAO 27 Nordostatlantik, Nordsee/Skagerrak (Nicht-MSC)**, gefangen mit **Stell- und Kiemennetzen**, stammen, um sie guten Gewissens essen zu können.

Fische, die aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik stammen und mit Baumkurren oder Pulskurren gefangen werden, sollten Sie meiden.
(Stand: Januar 2020)

Für die falsche Speck-Stippe:

- 100 g Räuchertofu
- 2 Schalotten
- 80 g Butter
- 5 Zweige glatte Petersilie
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Salz

Räuchertofu fein würfeln. Schalotten abziehen und fein hacken. Salz, Paprikapulver und eine der gehackten Schalotten vermengen, Räuchertofu darin wenden.

Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und Tofu-Masse unter Rühren ca. 10 Minuten scharf anbraten. Anschließend die restliche Butter in derselben Pfanne erhitzen sowie die zweite Schalotte hinzugeben und farblos anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Diese fein hacken und unter die Stippe heben.

Für den Gurkensalat:

- 1 kleine Salatgurke
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Knoblauchpfeffer
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Gurke waschen, Enden abschneiden und in feine Scheiben reiben. Überschüssiges Wasser ausdrücken. Salz unter die Gurkenscheiben mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das überschüssige Wasser aus der Gurke drücken.

Apfelessig, Sonnenblumenöl, Knoblauchpfeffer und Zucker verrühren und mit den Gurkenscheiben vermengen. Kaltstellen.

Für die Bratkartoffeln: Kartoffeln waschen und mit Schale in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin braten. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln geben und glasig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 große festkochende Kartoffeln
1 große Zwiebel
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Zitrone in Viertel schneiden und für die Garnitur verwenden.

1 Zitrone

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Engelhardt

Saiblings-Nocken mit Mangold und Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Saiblings-Nocken:

250 g Saiblingsfilet, ohne Haut
 40 g Kapern in Salzlake
 1 Zitrone
 1 Ei
 60 ml Milch
 60 ml Sahne
 30 g Semmelbrösel
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Saiblingsfilet von Gräten befreien, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Semmelbrösel in der Milch für ca. 5 Minuten einweichen, dann ausdrücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Ei trennen, dabei das Eiweiß auffangen. Fisch mit Kapern, Sahne, Semmelbröseln und Eiweiß in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Fischmasse mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nocken aus der Masse stechen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem **Bio Label (Aquakultur)** sowie mit dem **ASC Label (Aquakultur)** gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für den Mangold:

400 g bunter Mangold
 40 g getrocknete Tomaten in Öl
 1 rote Zwiebel
 150 ml Sahne
 100 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten ein wenig abtropfen lassen und in Streifen schneiden

Mangold putzen, waschen und trockentupfen. Mangoldstiele von den Blättern trennen und in schmale Streifen schneiden. Blätter in etwas breitere Streifen schneiden.

Tomaten und Zwiebel in etwas Öl der Tomaten andünsten, Mangoldstiele sowie Fond dazugeben und zugedeckt 4 Minuten garen. Dann Sahne angießen, aufkochen lassen und schließlich die Mangoldblätter zugeben und durchschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln
 1 EL Butter
 4 Zweige glatte Petersilie
 1 EL Kümmelsamen
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. In Salzwasser mit Kümmelsamen weichkochen, danach das Wasser abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Petersilie und Butter unter die fertigen Kartoffeln mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Binder

Gedämpfter Heilbutt mit Tomatensugo und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

400 g Heilbuttfilet, ohne Haut
100 g Butter
125 ml trockener Weißwein
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in zwei Filets schneiden und auf Backpapier legen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf den Fisch legen. Butter auf dem Fisch verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Fischfilets im Backpapier zu einem Päckchen einwickeln und die zwei Enden mit Küchegarn verschließen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Das Fischpäckchen aufschneiden und die Fischfilets vorsichtig in die Pfanne legen, kurz ziehen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Greifen Sie auf **Weißer Heilbutt** (Atlantischer Heilbutt) zurück, der aus den Fanggebieten **FAO 21 Nordwestatlantik (MSC)** oder **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** stammt.

Schwarzen Heilbutt sollten Sie meiden, da der Bestand seit Jahren zu niedrig ist und vor Überfischung geschützt werden muss.

(Verbraucherzentrale Hamburg, Stand: Januar 2020)

Für das Tomatensugo:

6 große, süße Fleischtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 ml Gemüfefond
2 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 Zweige Basilikum
1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomatenmark, Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten. Alles mit Gemüfefond ablöschen.

Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und alles etwas einköcheln lassen.

Tomatensugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und klein geschnittenen Basilikum sowie Oregano unterrühren. Bei niedriger Temperatur etwas ziehen lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln: Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und darin weich kochen, dann halbieren.
10-12 Drillinge
1 Knoblauchzehe Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch mit Schale andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben, dann die Kartoffeln in die Pfanne geben und goldgelb anbraten. Mit geräuchertem Meersalz und Pfeffer abschmecken.
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Geräuchertes Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Tomaten waschen und trockentupfen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Tomaten mit Olivenöl beträufeln. Ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen garen.
6 Cocktailtomaten, an einer Rispe
Olivenöl, zum Beträufeln

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mandy Kalfa

Kabeljau im Parmamantel mit Kartoffelstampf und Rucola-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g, ohne Haut
8 Scheiben Parmaschinken
125 g getrocknete Tomaten, in Öl
2 EL Aceto Balsamico
10 Zweige Basilikum
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikum mit den getrockneten Tomaten und der Hälfte ihres Öls in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Sollte die Masse zu fest sein, das restliche Öl der Tomaten hinzugeben. Es sollte eine streichfähige Paste entstehen. Diese Masse mit Balsamico abschmecken.

Pergamentpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Darauf jeweils 4 Scheiben Parmaschinken nebeneinander auslegen und den Schinken mit der Tomatenpaste bestreichen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Kabeljaufilet auf den mit Tomatenpaste bestrichenem Schinken legen und vorsichtig aufrollen. Anschließend das Papier entfernen, die Fischfilets im Schinkenmantel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Für das Kartoffelstampf:

4 mittelgroße, mehligkochende
Kartoffeln
125 g Butter
250 ml Milch
50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Währenddessen Milch in einem Topf leicht erwärmen.

Kartoffeln mit Butter und der lauwarmen Milch stampfen. Stampf mit Muskat abschmecken und zum Schluss mit Sahne verfeinern.

Für das Topping:

50 g Rucola
1 Zitrone
50 ml Aceto Balsamico
1 TL Dijon-Senf
2 TL flüssiger Honig
75 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf, Honig und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola vor dem Servieren mit Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. September 2020** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Kabeljau-Crostini mit San-Daniele-Schinken

Zutaten für zwei Personen

Für die Kabeljau-Crostini:

400 g Kabeljaufilet, mit Haut
 12 Scheiben Baguette
 2 Scheiben San-Daniele-Schinken
 50 g getrocknete und in Öl eingelegte
 Tomaten
 50 g in Öl eingelegte rote Pimentos
 (spanische Paprikaschoten)
 8 Knoblauchzehen
 500 ml Fischfond
 3 Zweige Estragon
 Schwarzes Oliven Fleur de Sel, zum
 Würzen
 150 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Baguettescheiben in 100 ml Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

San-Daniele-Schinken in 20 ml Olivenöl kross braten, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen, dann zwischen den Fingern zerbröseln. Knoblauch abziehen. 3 Zehen mit dem Trüffelhobel in dünne Scheiben hobeln und in 10 ml Olivenöl goldgelb braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten, Pimentos und 1 Knoblauchzehe mit einem Pürierstab zu einer Paste mixen, bei Bedarf etwas Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Estragon abrausen und trockenwedeln. Fischfond, die restlichen Knoblauchzehen, Estragon und 10 ml Olivenöl aufkochen lassen, leicht salzen und den Topf zur Seite ziehen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und im Ganzen in den Sud einlegen, abdecken und in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Der Fisch ist gar, wenn er blättrig auseinandergezogen werden kann und im Inneren leicht glasig ist.

Zur Fertigstellung die Paste auf die Crostini streichen, die Kabeljaustücke darauf verteilen, mit Fleur de Sel würzen und die San-Daniele-Brösel darüber geben. Mit dem gerösteten Knoblauch, Estragon und einigen Tropfen Olivenöl garnieren.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.