

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2023** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Mona Hemme-Stromeyer**

**Thunfisch-Tataki im Serrano-Sud mit Eierstich, Pilzen, Rettich, Pak Choi und Unagi-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Thunfisch-Tataki:**

300 g Thunfischfilet, Sashimi-Qualität  
 1 EL weißer Sesam  
 1 EL schwarzer Sesam

Den Thunfisch in gleichmäßig große Würfel schneiden und mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis eine gleichmäßige Bräunung entstanden ist. Umdrehen und auf der anderen Seite wiederholen. Kurz leicht in weißen und schwarzem Sesam wenden.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack: Westatlantik FAO 21; 31; 41, Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Gelbflossenthun: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Grossaugenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weisser Thun: Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiifschleppnetze)

**Für den Eierstich:**

1 Ei  
 100 ml Sahne  
 1 EL Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Ei, Sahne, Muskat und eine Prise Salz verquirlen und in ein mit Butter eingefettetes, flaches, ofenfestes Förmchen geben. Mit Alufolie abdecken und mit einer Gabel einige Löcher in die Folie stechen.

Einen Topf mit etwas Wasser füllen und einen passenden Dampfeinsatz auf dem Topf platzieren. Das Schälchen mit der Eimasse auf den Dampfeinsatz stellen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und anschließend stürzen.

**Für das Gemüse:**

2 Kräuterseitlinge  
 10 Shiitake  
 1 Bund Babyrettich oder 1 normalen Rettich  
 1 Pak Choi

Pilze, Rettich und Pak Choi in feine Julienne schneiden. Kräuterseitlinge mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Alles auf dem Thunfisch-Tataki als Türmchen anrichten.

**Für den Serrano-Sud:**

200 g Serrano-Schinken, am Stück

Schinken in Stücke schneiden und mit Wasser 30 Minuten kochen. Mit wenig Wasser starten und lieber später noch etwas aufgießen, falls der Sud zu salzig ist. Der Sud soll schön würzig werden, da er dem Gericht die Würze gibt.

**Für die Unagi-Sauce:** Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.  
1 Zitrone, davon Saft  
150 ml Sojasauce  
150 ml Mirin  
100 ml Sake  
150 g Zucker  
Speisestärke, zum Andicken  
Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.  
Mit Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:** Sauce in eine Spritzfalsche geben und beim Anrichten des Türmchens auf den Eierstich spritzen. Mit Kresse und Blüten garnieren.  
1 Packung Daikonkresse  
Kleine lila und weiße Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sarah Gellesch**

## **Avocado-Mango-Tatar mit gebratenen Jakobsmuscheln und Miso-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Avocado-Mango-Tatar:**

1 vorgereifte Avocado  
 1 vorgereifte Mango  
 ½ Salatgurke  
 1 Frühlingszwiebel  
 ½ Zitrone, davon Saft  
 4 EL Olivenöl  
 ½ TL Zimtpulver  
 ½ Currypulver  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango, Avocado und Gurke schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Gurkenkerne entfernen.

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und Curry verrühren und mit dem Tatar mischen. Mit Chiliflocken abschmecken. Kaltstellen, damit es durchziehen kann.

### **Für die Miso-Mayonnaise:**

½ Zitrone, davon Saft  
 1 Ei  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 EL Misopaste  
 100 ml Rapsöl  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Zitronensaft auspressen. Eigelb in eine Rührschüssel geben, den Zitronensaft sowie den mittelscharfen Senf dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Unter ständigem Rühren langsam, tröpfchenweise das Öl einlaufen lassen, damit Ei-Mischung und Öl emulgieren. Sobald das ganze Öl eingerührt ist, die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Misopaste vorsichtig unterheben. Nochmals abschmecken.

### **Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 2 EL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Jakobsmuscheln mit etwas Küchenrolle trocken tupfen. Rapsöl in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Fett geben. 2 Minuten lang braten. Mit dem Pfannenwender umdrehen. Danach Butter in die Pfanne geben. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln fertig garen, indem die zerlaufene, heiße Butter mit dem Löffel darüber gegossen wird.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl. Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

### **Für die Garnitur:**

8 Stängel Rucola  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 Olivenöl, zum Marinieren

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Rucola mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und als Garnitur für das Tatar verwenden. Alles mit Zitronenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Chau Duc Doan

### Garnelen im Pistazienmantel mit Paprika-Chutney und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Garnelen im Pistazienmantel:

6-8 Riesengarnelen  
4-5 EL geschälte Pistazien  
1-2 Eier  
Mehl, zum Mehlieren  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Pistazien in einem Mixer fein mixen. Eier solange verquirlen, bis sich das Eiweiß und Eigelb verbunden haben.

Garnelen zuerst in das Mehl geben, danach in das Ei und anschließend mit zerkleinerten Pistazien ummanteln. Garnelen gleichmäßig in Öl anbraten.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

#### Für das Paprika-Chutney

1 Paprika  
1-2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1-3 EL Apfelessig  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
3 Lorbeerblätter  
1-2 TL Zucker  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Chili ebenfalls fein würfeln. Knoblauch, Schalotten, Chili und Lorbeerblätter in einem Topf zusammen mit ein wenig Paprikapulver und Öl für 2-3 Minuten anbraten. Zucker hinzugeben. Essig und Paprikawürfel hinzugeben. Danach den Topfdeckel auflegen und für einige Minuten kochen lassen, bis die Paprika die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Für das Brot:

½ Ciabatta  
1 Knoblauchzehe  
Butter, zum Braten  
Olivenöl, zum Braten

Brot grob würfeln und in Butter und Öl gleichmäßig goldbraun anbraten. Ggf. im Backofen fertigstellen. Brot vor dem Servieren mit Knoblauch einreiben.

#### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Basilikumblätter abzupfen und im heißen Öl knusprig frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karin Bastek**

## **Herzhafte Crêpes: Mit Rote-Bete-Füllung & Mit Champignon-Füllung**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

1 Ei  
300 ml Milch  
300 g Mehl  
1 Prise Salz  
Neutrales Öl, zum Braten

Das Mehl, Ei und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und verrühren. Nach und nach die Milch unterrühren, bis der Teig sämig vom Löffel fließt.

Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und dabei darauf achten, dass der Teig rund wird. Goldbraun ausbacken. Den Teig wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun ausbacken.

### **Für die Champignon-Füllung:**

150 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
250 g Crème fraîche  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Pilze und Zwiebel hineingeben und anbraten. Sobald die Pilze eine schöne Farbe angenommen haben, Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpe mit Champignons füllen, aufrollen und aufschneiden.

### **Für die Rote-Bete-Füllung:**

1 vorgegarte Rote Bete  
1 kleine Zwiebel  
250 g Crème fraîche  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete und Zwiebel darin anbraten. Crème fraîche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpe mit Rote Bete füllen, aufrollen und aufschneiden.

### **Für die Garnitur:**

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden und über die Crêpes streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**André Bloeute**

## **Garnelen-Ragout mit Pfannenbrot und Kräuterbutter**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Garnelen-Ragout:**

250 g Garnelen, entdarmt  
 100 g Kirschtomaten  
 1 große Zucchini  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, davon Saft und Abrieb  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen und Tomaten klein schneiden. Zucchini mit der Gemüsereibe fein reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin braten. Kurz vor dem Servieren Garnelen hinzugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind und das Ragout schön „schlotzig“ ist. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Ragout mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

### **Für das Pfannenbrot:**

50 g Butter  
 185 ml Milch  
 350 g Mehl  
 1 Pck. Backpulver  
 10-15 ml Speiseöl  
 1 Prise Salz

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Flüssige Butter, Milch, Mehl, Backpulver, Salz und Öl zu einem glatten Teig vermengen. Gegebenenfalls etwas Mehl hinzugeben bis der Teig nicht mehr klebt. 10 Minuten ruhen lassen, dann in vier Teile teilen und in rund formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten goldbraun braten.

### **Für die Kräuterbutter:**

1 Bund glatte Petersilie  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 Knoblauchzehe  
 125 g weiche Butter  
 5-10 ml Olivenöl

Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Butter, Kräuter, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und gut durchmischen. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Spritzbeutel 10-15 Minuten in den Kühlschrank legen.

Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Garnitur:**

1 Zitrone  
 Neutrales Öl, zum Braten

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zitrone halbieren. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten in das heiße Öl legen und einige Minuten braten bzw. karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.