

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2023 ▪
ChampionsWeek ▪ "Regionale Klassiker 2.0" mit Mario Kotaska



Jürrina Führer

Labskaus: Saiblings-Tatar mit Kartoffelpüree, Sülze, gebackenem und konfiertem Ei und Dreierlei von der Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
150 g Butter
1 EL geschlagene Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. Milch und Butter erwärmen. Wasser der Kartoffeln abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter-Milch-Mischung zu den Kartoffeln geben und alles cremig rühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sülze:

10 g Nordseekrabben
1 Scheibe Corned Beef
1 Scheibe vorgegarte Rote Bete
100 ml Rinderfond
1 g Agar Agar
1 Blatt Gelatine
1 Gewürzgurke
2 EL Gurkenwasser, aus dem Glas
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Dill

Gelatine in Wasser einweichen. Fond erwärmen, das Agar Agar hinzugeben und für 2 Minuten köcheln lassen. Rote Bete, 1 Scheibe von der Gewürzgurke und die Scheibe Corned Beef in feine Stücke (Brunoise) schneiden. Petersilie und Dill in feine Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben. Gelatine auspressen und in dem Fond gemischt mit Gurkenwasser auflösen.

Gemüse und Kräuter zum Fond geben und in Silikon Halbkugeln füllen. Im Kühlschrank für mindestens 20 Minuten gelieren lassen.



Nordseegarnelen, Krabben oder auch **Nordseekrabben** sollten laut WWF lieber nicht auf dem Teller landen. Wenn Sie allerdings nicht auf die Delikatesse verzichten wollen, kaufen Sie Ware aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IV); gefangen mit Baumkurren. (Stand: WWF März 2023)

Für das Rote-Bete-Püree:

250 g vorgegarte Rote Bete
15 g dunkler, alter Balsamico
25 ml Rote Bete Saft
20 g Butter
½ TL Xanthan
Salz, aus der Mühle

Rote Bete in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Rote Bete hinzufügen. Rote Bete mit Balsamico und dem Rote Bete Saft ablöschen. In ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Xanthan hinzufügen und nochmal pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Knolle vorgegarte Rote Bete
1 EL Yuzu-Saft
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher kleine Ringe ausstechen. Olivenöl mit dem Yuzu-Saft, dem Honig, Salz und Pfeffer mischen. Rote Bete Scheiben damit marinieren.

Für die gebratene Rote Bete:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Rote Bete in Viertel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für das Saiblings-Tatar:

1 Saiblingsfilet, entgrätet, ohne Haut
1 EL Olivenöl
1 Zitrone, Abrieb
Salz, aus der Mühle

Saiblingsfilet erst in feine Streifen und dann in Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Zitronenabrieb mischen.



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 die Kartoffelwürfel:

1 Kartoffel
3 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, in Brunoise schneiden und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das gebackene Eigelb:

2 Eier
4 EL Pankomehl
Öl, zum Frittieren

Fritteuse mit Öl auf 180 Grad erhitzen. Pankomehl in einen tiefen Teller geben. Eier trennen und die Eigelbe vorsichtig auf das Pankomehl geben. 20 Minuten antrocknen lassen und dann vorsichtig Panko auf den Eigelben verteilen. Eier kurz in der Fritteuse knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das konfierte Eigelb:

2 Eier
2 cl Sonnenblumenöl

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe in eine Schale mit dem Sonnenblumenöl geben. 100 ml Wasser aufkochen und über die Eigelbe gießen. Für 3 Minuten stehen lassen und herausnehmen.

Für die Garnitur:

1 Scheibe Corned Beef
5 g Nordseekrabben
2 Cornichons
Dillspitzen
Rote Bete Sprossen
Rote Bete Blätter

Corned Beef anbraten. Dill feinschneiden. Cornichons in Brunoise schneiden. Alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Hoebertz

Himmel un Ääd: Karamellierte Apfelscheibe mit Kräuter-Kartoffelpüree, frittierter Flönz, Röstzwiebeln und Rotweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotweinsauce:

- 1 kleines Stück Beinscheibe vom Rind
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Fleischfond
- 1 Zweig Rosmarin
- Mehl, zum Andicken
- Butter, zum Andicken
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Beinscheibe in Öl scharf anbraten. Zwiebel abziehen, feinschneiden, hinzugeben und ebenfalls scharf anbraten. Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Mit Rotwein ablöschen und auf 1/3 einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und den Rosmarin Zweig dazu geben. Bis kurz vor dem Servieren köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb lassen, mit Butter und Mehl andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuter-Kartoffelpüree:

- 150 g Kartoffeln
- 100 ml Sahne
- 50 g Butter
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund Schnittlauch
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in walnussgroßen Stücken in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen, stampfen und Sahne und Butter unterheben. Petersilie und Basilikum hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Anschließend die Kräuter unterheben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

Für die Apfelscheibe:

- 1 großer roter, süßer Apfel
- 1 EL Honig
- 2 cl Calvados

Apfel in Ringe schneiden. Apfelfringe in Honig anbraten und karamellisieren. Mit Calvados ablöschen.

Für die Röstzwiebeln:

- 1 Zwiebel
- Mehl, zum Melieren
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und mit Hilfe eines Gemüsehobels in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Im Anschluss die Ringe melieren und in heißem Öl frittieren.

Für die Flönz:

- 150 g Flönz
- 100 g Mehl
- Pflanzenöl, zum Frittieren

Flönz in schräge Scheiben schneiden. Melieren und in heißem Öl frittieren.

Für die Garnitur:

- 1 Zweig glatte Petersilie

Petersilienblätter abzupfen und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Isabella Farnleitner

Smørrebrød mit Garnelen, Eiercreme und Dill-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Smørrebrød:

4 frische Riesengarnelen, küchenfertig
80 g Shrimps in Salzlake
50 g Nordseekrabben in Lake
4 Scheiben altbackenes dänisches Roggenbrot
2 dünne Scheiben altbackenes helles Sauerteigbrot
2 Eier
1 Flocke Butter
Pflanzenöl, zum Braten

Das Roggenbrot reiben, mit einer Flocke Butter vermengen, Sauerteigbrot in 4 dünne Scheiben schneiden, mit etwas Butter bestreichen und beides im Ofen bei 200 Grad knusprig backen.

Eier 5 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken, schälen und in Viertel schneiden.

Riesengarnelen mit Butterflynnschnitt 1-2 Minuten in etwas Pflanzenöl in der Pfanne braten.

Salzlake entfernen, Shrimps und Nordseekrabben mit kaltem Wasser spülen und am Ende mit anrichten.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 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)

Nordseegarnelen, Krabben oder auch **Nordseekrabben** sollten laut WWF lieber nicht auf dem Teller landen. Wenn Sie allerdings nicht auf die Delikatesse verzichten wollen, kaufen Sie Ware aus dem Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IV); gefangen mit Baumkurren. (Stand: WWF März 2023)

Für die Dill-Mayonnaise:

1 großes Bund Dill
2 Eier
1 EL Dijonsenf
½ Zitrone, Saft & Abrieb
300 ml Sonnenblumenöl
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zutaten in einem hohen, schmalen Gefäß zügig mit dem Stabmixer zu einer standfesten Mayonnaise hochziehen und kaltstellen.

Für die Eiercreme:

2 Eier
1 EL Dijonsenf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier 7 Minuten kochen, mit Dijonsenf, Salz und Pfeffer im Multizerkleinerer zu einer Creme verarbeiten.

Für die Garnitur: Eier kernweich kochen. Friséesalat zupfen, Zitronenscheiben zusammen mit den Riesengarnelen von oben in der Pfanne stark karamellisieren und in Viertel schneiden. Die kernweichen Eier vorsichtig vierteln.

- 4 zarte Blätter Friséesalat
- 30 g Lachskaviar
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- Dillspitzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Roby Chiriatti

Krautwickel mit Pflaumen-Portweinsauce und Herzoginkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Herzoginkartoffeln:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Ei
25 g Butter
½ EL Milch
1 Prise Muskat
Salz, aus der Mühle

Den Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, würfeln und weichkochen. Noch heiß passieren. Ei trennen. Eigelb, Butter, Muskat, Salz und Milch miteinander verrühren und dem Kartoffelpüree begeben.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und mit der Sterntülle Tupfer auf das Backblech setzen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in der Mitte des aufgeheizten Backofens 15 Minuten hellbraun überbacken.

Für die Sauce:

250 ml roter Portwein
1 EL Pflaumenmus
½ EL Balsamico bianco
1 ½ EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten aufkochen und köcheln lassen.

Für die Krautwickel:

½ kg Weißkohl
250 g Wildschweingulasch
1 EL gewürfelter, roher Schinken
1 Brötchen, vom Vortag
1 Zwiebel
1 Ei
Milch, zum Einweichen
Butterschmalz, zum Braten
500 ml Fleischfond
1 TL gemahlener Kümmel
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Wildschweingulasch durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Brötchen in etwas Milch einweichen. Nach einigen Minuten gut ausdrücken. Beide Zutaten zusammen mit dem gehackten Wildschweinfleisch, Ei, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Anschließend kühl stellen.

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen und den Strunk mit einem scharfen Messer entfernen - soweit es möglich ist.

Nun den Kohl in einen Topf geben und mit so viel Wasser übergießen, bis er fast bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze abschalten und noch einige Minuten ziehen lassen.

Kohl herausnehmen und die äußeren Blätter nach Bedarf abmachen. Die Blätter auf ein Küchentuch legen. Die dicken Blattrippen flachschnitten. Dies solange wiederholen, bis so viel Blätter da sind, wie benötigt werden. 1 großes und ein kleines Kohlblatt aufeinanderlegen und etwa 2 gehäufte EL Hackfleischteig pro Roulade darauf und zu einem kleinen Paket zusammenrollen. Mit einem Bindfaden oder Zahnstocher verschließen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel, den Kümmel und die Kohlroulade von allen Seiten darin braun anbraten. Die Rouladen herausnehmen und in einen großen Topf legen.

Den restlichen Kohl in Stücke schneiden und genauso wie die Rouladen anbraten. Mit Fond auffüllen und zu den Kohlrouladen geben. Aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten schmoren. Kohlrouladen rausnehmen, die Brühe im Topf etwas einkochen lassen. Es soll eine sämige Sauce sein, nun die Rouladen dazugeben und in der Sauce etwas ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Derya Buyantemur

Düsseldorfer Senfrostbraten mit Ofen-Fächerkartoffeln, Pastinaken auf Ziegenkäse-Mascarpone-Creme und Karamell-Walnuss-Feigen

Zutaten für zwei Personen

Für den Senfrostbraten:

- 2 Scheiben Roastbeef à ca. 200 g
- 2 Zwiebeln
- 1-2 EL grober Senf
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 1-2 EL Panko Paniermehl
- 1 EL Paniermehl
- 1-2 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Roastbeef beidseitig pfeffern und salzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz beide Seiten ca. 2,5 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

Im Bratensatz die Zwiebeln anschwitzen, bis sie weich sind.

Senf dazugeben, die Masse in eine Schüssel geben und mit Panko und Paniermehl vermengen. Die homogene Masse dann auf das Fleisch dick streichen. Dann das Fleisch in den Ofen bei 200 Grad geben und goldbraun backen.

Für die Kartoffeln:

- 2-3 Pastinaken
- 2-3 kleine festkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 200 ml Altbier Alkoholfrei
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Olivener Öl, zum Bestreichen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In der gleichen Pfanne den Bratensatz mit Altbier ablöschen und aufkochen. Kartoffeln und Pastinaken schälen. Kurz die Kartoffel und die Pastinake darin wenden.

Jeweils einen langen Holzspieß links und rechts an die lange Seite der Kartoffel legen. Mit einem scharfen kleinen Messer die Kartoffel fächerförmig einschneiden (durch die Holzspieße werden die Kartoffeln nicht ganz durchtrennt).

Kartoffeln in eine feuerfeste Form legen und mit Rosmarin, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl bestreichen bzw. bestreuen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Zwischendurch wenden mit Butter bestreichen und 2 Esslöffel vom Altbierfond zugeben.

Für die Ziegenkäse-Creme:

- 2 EL Ziegenfrischkäserolle
- 2-3 EL Mascarpone
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten zusammen mit 3-4 Esslöffeln Wasser mit einem Schneebesen cremig verrühren.

Für die Karamell-Walnuss Feigen:

- 2 frische Feigen
- 6 Walnushälften
- 150 g Zucker
- 1 EL Honig

In einem Topf Zucker, Honig und 1 Esslöffel Wasser zusammen karamellisieren.

Feigen halbieren und die Walnüsse ebenfalls in dem Karamell kurz schwenken. Aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen auf Seite legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Vatterott

Hamburger Pannfisch: Kabeljau, Lachs und Garnelen mit Senfsauce, Blattspinat, Röstkartoffeln, Gurkensalat und Senf-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau und Lachs:

1 Kabeljaufilet à 200 g, mit Haut
 1 Lachsfilet à 200 g, mit Haut
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in die Pfanne geben und Fische bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Garende Butter hinzufügen und würzen.



**PROFI
TIPP**

Der **Kabeljau** ist leider überfischte und man sollte ihn, wenn überhaupt, nur sehr selten essen oder zubereiten. 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.

Bei Lachs sollte man laut WWF **atlantischen Lachs** mit dem ASC-Label aus Bio-Aquakultur wählen.

Für die Garnelen:

300 g Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Kopf
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 20 g Butter
 2 EL neutrales Öl

Öl in die Pfanne geben und die Black Tiger Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende, Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und durchschwenken.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 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 den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 rote Zwiebel
 ½ Zitrone, davon Saft
 200 g saure Sahne
 ½ Bund Dill
 4 Halme Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Kräuter feinschneiden. Gurke mit Salz, Zitronensaft, Dill, Petersilie mischen und in den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Anrichten mit Sahne, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Blattspinat: Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einen Topf geben und den Knoblauch und die Zwiebel anrösten. Blattspinat hinzugeben, weich werden lassen und mit Weißwein, Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 400 g frischer Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Sahne
- Neutrales Öl, zum Braten
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Röstkartoffeln: Kartoffeln waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln anbraten. Kartoffeln braten bis sie eine braune Farbe haben und kurz vor Ende Zwiebeln mit anbraten. Butter und Petersilie hinzugeben, würzen und abschmecken.

- 500 g Drillinge
- 1 rote Zwiebel
- 30 g Butter
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senfsauce: Beide Senfsorten in die Pfanne geben und 1 Minute anschwitzen. Senf mit einem kräftigem Schuss Weißwein ablöschen und Flüssigkeit einreduzieren. Sahne und Crème fraîche dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL grobkörniger Dijonsenf
- 150 ml Weißwein
- 150 g Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senf-Mayonnaise: Eier trennen. Eigelb mit Salz, Senf und Zitronensaft mit dem Stabmixer verrühren. Dann nach und nach mit Öl unterschlagen und nachgießen bis es cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 250 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.