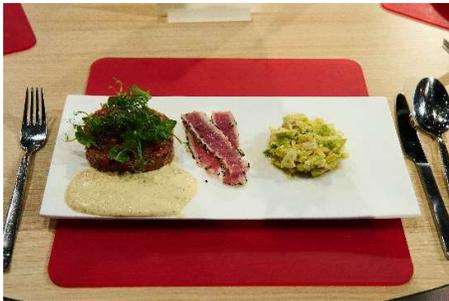


▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juli 2023** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Marcel Malcherowitz**

**Vitello tonnato 2.0 mit Apfel-Avocado-Tatar**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

200 g Kalbsfilet  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 2 TL Kapern  
 1 Eigelb  
 1 TL Senf  
 2 kleine Frühlingszwiebeln  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilet kalt abrausen und trocken tupfen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Zitrone für die Thunfischsauce weiterverwenden. Ei aufschlagen und trennen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Filet sehr fein würfeln und mit Zitronenabrieb, Kapern, Eigelb, Senf und Frühlingszwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Thunfischsauce:**

150 g Thunfisch aus der Dose, in Öl  
 2 Sardellenfilets  
 2 Eier  
 50 g Kapern, mit Flüssigkeit  
 50 g Cornichons  
 Neutrales Öl, zum Binden  
 8 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch und die Sardellenfilets abtropfen. Hälfte der Zitrone (siehe oben) auspressen. Eier trennen und Eiweiß anderweitig verwenden. Zitronensaft und Eigelbe in einem hohen Gefäß pürieren. Erst Olivenöl, dann neutrales Öl einfließen lassen, bis es emulgiert und eine Mayonnaise entstanden ist. Kapern, Sardellen, Thunfisch und die Cornichons grob hacken und ebenfalls mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf mit Kapernwasser würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Stellen Sie eine Mayonnaise immer mit neutralem Öl her und verfeinern Sie diese schließlich mit Olivenöl. Nimmt man nur Olivenöl, kann es geschmacklich zu intensiv werden.

**Für das Thunfisch-Tataki:**

300 g Thunfischfilet, Sushiqualität  
 2 TL heller Sesam  
 2 TL schwarzer Sesam  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Thunfisch mit wenig Öl bestreichen und im gerösteten Sesam wenden. In einer Pfanne mit wenig Öl bei starker Hitze von allen Seiten kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und nach dem Abkühlen in dünne Scheiben schneiden.



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

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (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**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

**Für das Apfel-Avocado-Tatar:**

1 Avocado  
 1 grüner Apfel  
 2 Limetten  
 1 Schalotte  
 1 cm Ingwer  
 2 EL Apfelessig  
 1 EL weißer Balsamicoessig  
 ½ Bund Blattpetersilie  
 1 Prise Zucker  
 6 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten halbieren. Avocados schälen, Kern entfernen, würfeln und mit Limettensaft säuern. Apfel waschen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in gleichgroße Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Alles vermengen und mit Apfelessig, Balsamico und Olivenöl vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter das Tatar heben.

**Für die Garnitur:**

Erbsenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jeanette Graneist**

## **Wickelknödel mit Spinat und flüssigem, veganem „Eigelb“**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wickelknödel:**

500 g Kartoffeln  
50 g Butter  
1 L Gemüsefond  
50 g Kartoffelmehl  
200 g Semmelbrösel  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in siedendem Salzwasser garen. Semmelbrösel in der Hälfte der Butter anbraten. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmehl und Gewürze unter Kartoffeln heben. Teig auf einer Frischhaltefolie ausrollen. Semmelbrösel auf Kloßmasse geben und einrollen. In ca. 10 cm lange Stücke schneiden und die Enden zusammendrücken. Fond erhitzen und Wickelknödel darin gar ziehen lassen. Rollen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit restlicher zerlassener Butter schwenken.

### **Für den Spinat:**

400 g Babyspinat  
2 gelbe Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, davon Saft  
100 g Walnüsse  
2 EL Sojasahne  
2 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Honig  
6 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln abziehen und Hälfte der Zwiebeln fein hacken. Knoblauch und gehackte Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und die Hälfte des Spinats mitdünsten. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl langsam rösten. Mit Honig beträufeln, karamellisieren lassen und zur Seite stellen. Andere Hälfte der Zwiebel in halbe feine Ringe schneiden und in etwas Butter bei geringer Hitze langsam schmelzen. Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf, Sojasahne, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Nicht angebratenen Spinat darin marinieren.

### **Für das flüssige, vegane Eigelb:**

2 EL Hafermilch  
2 TL Hefeflocken  
½ TL Kurkuma  
1 Msp. Kala Namak  
1 ½ EL Speisestärke  
2 EL Rapsöl

Stärke mit 220 ml Wasser vermischen und auflösen und dann in einem kleinen Topf oder Pfanne erhitzen und zum Kochen bringen. Mit einem Schneebesen gut verrühren und - wenn es etwas dicker wird – Hefeflocken, Rapsöl und Kurkuma hinzugeben. Zum Schluss Milch unterrühren und kurz aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Mit Kala Namak abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Riccardo Lakotta

## Wildkräuter-Kartoffelsalat mit Honig-Senf-Vinaigrette und Crispy Chicken

Zutaten für zwei Personen

### Für den Salat

2-3 festkochende Kartoffeln  
150 g Wildkräutersalat  
1 Apfel  
1 Birne  
1 rote Zwiebel  
50 g Pecorino  
1 Ei  
2-3 EL Haselnüsse  
20 g Dill  
20 g Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ca. 10 Minuten kochen. Danach abschrecken.

Das Ei ca. 7 Minuten kochen, sodass es wachsartig, aber etwas fest ist. Ei pellen und klein schneiden. Apfel und Birne entkernen und klein schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend zerhacken. Pecorino reiben.

Dill und Schnittlauch klein schneiden. Wildkräuter verlesen. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Wildkräuter, Zwiebel, Kartoffelwürfel, Ei, Apfel, Birne, Haselnüsse, Pecorino, Dill und Schnittlauch zu einem Salat vermengen.

### Für die Vinaigrette:

5-6 Cornichons  
2-3 TL körniger Dijonsenf  
1-2 TL Honig  
50 ml Weißweinessig  
50 ml naturtrüber Apfelsaft  
30 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cornichons klein schneiden. Alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

### Für das Crispy Chicken:

1 Hähnchenbrust  
100 g naturbelassene, ungesüßte  
Cornflakes  
1 Ei  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Paprikapulver  
100 g Panko  
100 g Mehl  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust in vier gleichgroße Teile schneiden und mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes zerklopfen bzw. zerkleinern.

Hähnchenteile in Mehl wenden, durch das leicht verquirlte Ei ziehen und in den Cornflakes-Panko panieren. Anschließend nochmal etwas mit Mehl bestäuben. Dann ca. 5 Minuten goldgelb frittieren.

### Für die Garnitur:

10-12 Himbeeren

Salat mit Himbeeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Waltner

## Konfiertes Lachs mit Safransauce, Salicorne und Lachshaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

### Für den konfierten Lachs:

200 g Lachsfilet mit  
Haut  
1 Zitrone, davon Saft & Zesten  
1 Knoblauchzehe  
100 ml neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs abwaschen und trockentupfen. Häuten und Haut für den Chip beiseitelegen. Lachs in kleinere Stücke schneiden und auf einen Teller legen. Zitrone heiß abwaschen und halbieren. Eine Hälfte für die Sauce zur Seite legen. Von der anderen Hälfte Zesten von der Schale ziehen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einen Topf geben, Zitronenzesten und Knoblauch zugeben. Bei kleiner Hitze erwärmen und ein paar Minuten ziehen lassen. Lachs auf dem Teller großzügig mit Zitronen-Knoblauch-Öl bepinseln. Dann mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und 10 Minuten im Ofen konfieren. Folie entfernen und den Lachs trocken tupfen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie unbedingt auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Ringwaden und Schleppangeln)
- 2. Wahl (pazifischer Lachs): Nordwestpazifik FAO 61: Kanada (Fallen und Kiemennetze)

### Für die Safransauce:

1 Schalotte  
100 ml Sahne  
50 ml Wermut  
100 ml Weißwein  
100 ml Fischfond  
1 g gemahlener Safran  
1 Msp. Safranfäden  
1 EL Stärke zum Binden  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemahlener Safran und Safranfäden in einem Schälchen mit warmem Wasser einweichen. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Auf die Hälfte einreduzieren lassen und mit Fischfond auffüllen. Wieder auf die Hälfte einreduzieren lassen, durch ein feines Sieb gießen und dann Sahne und Safran samt Einweichwasser zugeben. Etwa 5 Minuten schwach köcheln lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Mit einem Spritzer Zitronensaft (von oben), Salz und Pfeffer abschmecken und leicht aufschäumen.

**Für den Lachshaut-Chip:** Lachshaut gut vom Fleisch säubern und mit der Hautseite nach unten in eine kleine Pfanne ohne Fett legen. Mit Backpapier belegen und mit einem Topf beschweren. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kross braten. Danach mit der Hautseite nach oben auf einem Küchentuch trocknen lassen.

**Für die Salicorne:** Salicornes waschen und trockentupfen. In der Lachshaut-Chip-Pfanne mit 100 g Salicorne Öl bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten vor dem Servieren durchschwenken.  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

**Für die Garnitur:** Gericht mit Sprossen und Zitronenabrieb garnieren.  
Rote-Bete-Sprossen  
Zitronenabrieb (s.o.)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerd Towara

## Blumenkohl-Curry-Suppe mit Rinderhackbällchen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Blumenkohl  
3 Möhren  
1,5 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200-300 ml Sahne  
700 ml Gemüsefond  
Currypulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in einen Topf mit dem Gemüsefond geben und garen. Einige Blumenkohlröschen als Einlage beiseitelegen. Dann Sahne angießen, alles pürieren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren leicht köcheln lassen.

### Für die Fleischbällchen:

250 g Rinderhackfleisch  
½ Zwiebel  
1 Ei  
2 TL Kapern  
1 EL mittelscharfer Senf  
Paniermehl, zum Binden  
2 EL Bratöl  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL weißer gemahlener Pfeffer

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Rinderhackfleisch mit Zwiebel, Ei, Kapern, Senf, Cayennepfeffer und weißem Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Ggf. Paniermehl hinzufügen, um die Masse zu binden. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer geölten Pfanne rundum goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Schluss in die Suppe geben.

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige krause Petersilie

Mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.