

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Oktober 2023** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Kris Santa

Saiblingstatar mit Burrata und Haselnüssen, Wachteleier im Reiskügelchen-Mantel und Avocadocreme mit geröstetem Toastbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingstatar mit Burrata und Haselnüssen:

300 g Saiblingsfilet, ohne Haut
 1 Kugel Burrata
 1 Zitrone, Saft
 70 g Haselnüsse
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dann grob zerstoßen. Saibling kalt abwaschen, trockentupfen und würfeln. Burrata grob würfeln. Fisch mit Burrata, Haselnüssen und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone auspressen und Tatar mit Saft abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado
 ½ Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 Prise Kreuzkümmel
 1 Prise Chilipulver
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Avocado schälen und entsteinen. Fruchtfleisch in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch abziehen und grob hacken. Limette heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch zur Avocado geben und zu einer glatten Creme mixen. Mit Limettensaft und –abrieb, Salz, Kreuzkümmel und Chili abschmecken.

Für das geröstete Toastbrot:

2 Scheiben Toastbrot

Rinde vom Toastbrot entfernen und Brot mit einem Nudelholz ganz flach ausrollen. Mit einem runden Ausstecher ein paar kleine Löcher ausstechen. Brot über einen ofenfesten Stab/Form legen, sodass sie sich rund Formen. Im Backofen etwa 10 Minuten knusprig backen.

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier
 50 g kleine Arare Reiskugeln
 2 EL Crème fraîche
 1 TL Olivenöl

Wachteleier in kochendem Wasser 2:15 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken. Eier pellen und 2 davon mit Olivenöl benetzen. Anschließend in Arare Reiskügelchen wenden. Die anderen beiden Eier köpfen und etwas Crème fraîche einspritzen.

Für die Garnitur:

Etwas Afilia Kresse
 Einige essbare Blüten
 Etwas roter Sauerklee
 1-2 Zweige Dill
 1-2 Halme Schnittlauch

Tatar mit Kräutern und Blüten dekorieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Saiblinge** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen: (Stand September 2023)

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island. Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur: Teichanlagen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carmen Kraus

Gebratener Lachs mit Beurre blanc, Kohlrabi und gebackenem Fenchel

Zutaten für zwei Personen

Für den gebackenen Fenchel:

1 Fenchel
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fenchel waschen und äußere Blätter entfernen. Strunk herausschneiden und Fenchel in dünne Streifen schneiden. Auf einem Backblech mit Papier für 15 Minuten im Ofen backen.

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi
Salz, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Anschließend in einer Pfanne in Butter schwenken.

Für die Beurre blanc:

200 ml Weißwein
120 g kalte Butter
1 Lorbeerblatt
8 weiße Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein mit Pfeffer und Lorbeerblatt in einen kleinen Topf geben und zum Köcheln bringen. Bei mittlerer Hitze auf 1/3 der Flüssigkeit reduzieren. Anschließend von der Herdplatte nehmen und Butter in kleinen Stücken unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 80 g
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet kalt abbrausen und abtupfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite scharf anbraten bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und von der anderen Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Kohlrabi mit darin schwenken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill
1 Zitrone, Abrieb
Essbare Blüten

Dill abbrausen und trockenwedeln. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.



Laut WWF ist der pazifische **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: September 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Stapf

Asiatisches Rehtatar mit gebratenen Pfifferlingen und geröstetem Graubrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehtatar:
300 g ausgelöster Rehrücken

Rehfleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp abtupfen. In feine Würfel schneiden.

Für die Marinade:
3 Lauchzwiebeln
2 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
1 Ei
1-2 EL Hoisin
1 EL Sweet Chili Sauce
1 EL Sojasauce, salzreduziert
2 Zweige Koriander
6 Halme Schnittlauch
1 Prise Zimt
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauchzwiebel putzen und fein hacken. Chili halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen. Beides fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander und Schnittlauch klein hacken. Alle Zutaten mit aufgeschlagenem Ei vermengen und mit Hoisin, Sojasauce, und Sweet Chili Sauce verrühren. Mit Zimt, Paprika und Pfeffer würzen. Marinade unter das Rehfleisch mischen.

Für die gebratenen Pfifferlinge:
150 g Pfifferlinge
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Koriander
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen. Kräuter klein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Pilze darin anbraten und schwenken. Kurz vor dem Servieren Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das geröstete Graubrot:
2 Scheiben Graubrot
Sesamöl, zum Rösten

Brot in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katinka Weidler

Gegrillte Tomate mit Rote-Bete-Gurken-Raita, gerösteten Zwiebeln und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

100 g Joghurt 3,5% Fett
20 g Butter
150 g Mehl
½ TL Backpulver
½ TL Olivenöl
1 TL Zatar
½ TL Fleur de Sel

Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Joghurt mit Mehl, Backpulver, Salz und Olivenöl miteinander vermengen und zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann vier Teigfladen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fladen von beiden Seiten darin ausbacken. In einer anderen Pfanne Butter schmelzen und mit Zatar aromatisieren. Butter-Gewürzmischung vor dem Servieren auf Fladen streichen und mit Fleur de sel bestreuen.

Für die gegrillten Tomaten:

600 g bunte Kirschtomaten
Salz, aus der Mühle

Tomaten waschen und halbieren. Mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech mit Papier legen und mit Salz bestreuen. Im Ofen grillen, bis die Ränder braun werden.

Für die Rote-Bete-Gurke-Raita:

1 Salatgurke
300 g frische Rote Bete
500 g Joghurt, 10% Fett
3 EL Weißweinessig
4 Zweige Minze
½ Bund glatte Petersilie
12 frische Curryblätter
Salz, aus der Mühle
80 ml Eiswasser

Gurke schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und dann grob in ein Sieb raspeln. Mit Salz bestreuen und Wasser ziehen lassen. Joghurt mit Eiswasser aufschlagen und kaltstellen. Rote Bete schälen und raspeln. Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein hacken. Beides mit Essig unter Rote Bete mischen. Gurke ausdrücken und mit Roter Bete unter Joghurt rühren. Mit Salz abschmecken.

Für die gerösteten Zwiebeln:

2 kleine Zwiebeln
12 Curryblätter
2 EL Erdnussöl

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten bis sie braun sind. Curryblätter dazugeben und mitbraten bis sie sich kräuseln. Beides auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felipe Fellens

Thunfisch-Tataki mit Wasabi-Dip und asiatischem Glasnudelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

- 300 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität
- 1 Zitrone, Saft
- 1 Orange, Saft
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin
- 6 EL Sesamöl
- 3 EL weißer Sesam
- 3 EL schwarzer Sesam
- ½ Beet Kresse
- 2 EL brauner Zucker

Die Zitrone und Orange auspressen. Für das Thunfisch-Tataki aus Mirin, Sojasauce, Zitronen- und Orangensaft eine Marinade anrühren. Thunfisch hineinlegen und ca. 20 Minuten einziehen lassen. Anschließend kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Thunfisch in gemischtem Sesam wenden. Fisch in Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Mit Kresse garnieren.

Für den asiatischen Glasnudelsalat:

- 150 g Glasnudeln
- 1 Spitzpaprika
- 2 Möhren
- 75 g Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- 40 g gesalzene Erdnüsse
- 1 TL Honig
- 3 EL Fischesauce
- 4 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Spitzpaprika und Möhren waschen, Champignons und Lauchzwiebel putzen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Möhren schälen. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles einer großen Pfanne mit 2 EL Sesamöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer schälen und grob zerkleinern. Blätter von Koriander und Petersilie abzupfen. Limette auspressen. Ingwer mit Kräutern, Limettensaft, restlichem Sesamöl, Honig, Chilipulver und Chiliflocken in einem Multizerkleiner aufmixen. Gesalzene Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Glasnudeln mit Gemüse und Dressing vermengen und mit Erdnüssen garnieren.

Für den Wasabi-Dip:

- 200 g Crème fraîche
- 3 Limetten, davon Saft & Abrieb
- 2 TL Wasabipaste
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saft aus zwei Limetten auspressen. Schale von anderer Limette abreiben. Crème fraîche mit Limettensaft und Wasabipaste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenabrieb darüber streuen.



Laut WWF empfiehlt es sich **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen: (Stand September 2023)

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57.
Fangmethode: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57. Fangmethode Handleinen und Angelleinen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.