

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2024**
Vorspeise mit Nelson Müller



Emilia Giovanna Süß

Ravioli mit Ricotta-Salbei-Füllung und Salzeibutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
 70 g Weizenmehl, Type 405
 5 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Das Ei, Mehl und Salz zu einem homogenen Teig verkneten und bis zur Verarbeitung kaltstellen. Anschließend in vier gleichgroße Teile zerteilen und diese dünn mit einer Nudelmaschine ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Teig ausstechen.

Für die Füllung:

1 Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 30 g Parmesan
 65 g weicher Ricotta
 4 Zweige Salbei
 Zitronenpfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Salbei waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Ei, Parmesan und Ricotta vermengen und mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronenpfeffer und Salbei abschmecken. Füllung jeweils auf einen ausgestochenen Teig platzieren und einen zweiten ausgestochenen Nudelteig obenauf platzieren. Mit Hilfe einer Raviolipresse zu Ravioli formen.

Ravioli für ca. 3-4 Minuten im kochenden Salzwasser garen.

Für die Salzeibutter:

20 g Parmesan
 50 g Butter
 2 Zweige Salbei
 Olivenöl, zum Schwenken

Parmesan reiben. Salbei waschen, trockenschütteln und Blätter zupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Salbei und etwas Olivenöl hinzugeben und die Ravioli darin schwenken. Fertige Ravioli mit geriebenem Parmesan garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephan Boedler

Gewürzlachs und Gurken-Mango-Salat mit Passionsfrucht-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Dressing:

2 reife Passionsfrüchte
 ½ rote Peperoni
 2 EL Ahornsirup
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Peperoni waschen, trockentupfen, von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Ringe schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Mark mit einem Teelöffel herausschaben. Fruchtfleisch in ein Gefäß geben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer anmixen. Olivenöl hinzugeben und für zehn Sekunden mixen. Zum Schluss Peperoni in Ringe unterrühren.

Für den Salat:

1 reife Mango
 2 Mini-Gurken

Mango schälen und vom Kern her dünne Scheiben schneiden. Gurken waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler schälen. Gurken mit einem Sparschäler in feine, hauchdünne Streifen schneiden. Gurken- und Mangostreifen miteinander vermengen.

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet ohne Haut
 ½ TL Koriandersamen
 1 Sternanis
 ½ TL Kubebenpfeffer
 ½ TL Tasmanischer Pfeffer
 ¼ TL Langer Pfeffer
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Lachs in den gemörserten Gewürzen wenden, salzen und in einer beschichteten Pfanne in Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Lachs aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für die Garnitur

½ Bund Basilikum

Basilikum waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Gurke und Mango auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing verfeinern. Lachs auf dem Salat anrichten und mit Basilikum garnieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

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



Antonia Mehlen

Thunfisch-Würfel mit Sesam-Mayonnaise, Avocado-Wasabi-Püree und Nori-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Noriblätter:

2 Noriblätter
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Noriblätter mit Öl bepinseln und mit Salz berieseln. Im Ofen für 3-5 Minuten knusprig backen. Blätter in gleichgroße Rechtecke schneiden.

Für die Thunfisch-Würfel:

250 g Thunfisch ohne Haut, in Sushi-Qualität
200 ml Sojasauce
50 ml Mirin
2 EL helle Sesamsamen
2 EL dunkle Sesamsamen

Sojasauce und Mirin verrühren. Thunfisch in Würfel schneiden und in Sojasauce-Mirin-Mix einlegen und kurz ziehen lassen. Danach mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Hälfte des Thunfischs mit Sesam ummanteln.

Für die Sesam-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 EL Dijonsenf
1 EL Essig
200 ml Sonnenblumenöl
35 ml Sesamöl
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Eigelb in eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Zitronensaft schaumig schlagen.

Ein paar Tropfen des Öls hinzufügen und Konsistenz beobachten. Wenn die Masse andickt, langsam den Rest des Öls hinzugeben. Zum Schluss Sesamöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wasabi-Püree:

1 Avocado
1 Limette, Saft
5 g Wasabi-Paste
10 g Xanthan
Sonnenblumenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado pürieren und mit Limettensaft, Wasabi-Paste, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Passiertuch geben und mit Xanthan mischen.

Für die Garnitur:

3 Zweige Koriander

Koriander waschen, trockenwedeln und zupfen.

Jeweils einen Thunfisch-Würfel neben eine Tomate anrichten und im Wechsel mit Sesam-Thunfisch-Würfel anrichten. Mit Spritzflasche abwechselnd mit Sesam-Mayonnaise und Wasabi-Püree decken. Abwechselnd Tomaten oder Thunfisch mit Nori Blatt und Koriander anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand März 2024):

- 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)



Petra Fischer

Konfiert Kabeljau mit Erbsencreme, Buttermilchschaum und „knuspriger Milch“

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

150 g Kabeljaufilet ohne Haut
500 ml Milch
8 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
1 TL Meersalz

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch, Lorbeer und Salz vorsichtig in einem Topf aufkochen lassen. Aufgekochte Milch im Topf auf 75 Grad abkühlen lassen. Dafür ein Fleischthermometer verwenden. Anschließend den Fisch in die heiße Milch legen und bei 75 Grad im Backofen für 7 Minuten ziehen lassen.

Für die Erbsencreme:

400 g TK-Erbesen
1 Zitrone, Saft
400 ml Sahne
50 ml französischer Wermut
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbesen zusammen mit der Sahne aufkochen und mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Zum Schluss mit etwas Wermut verfeinern.

Für den Buttermilchschaum:

150 ml Buttermilch
50 g Crème fraîche
75 g Saure Sahne
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufschäumen.

Für die „knusprige Milch“:

75 g Butter
25 g Milchpulver

Butter in einem Topf zum Kochen bringen, Milchpulver einrühren und solange köcheln lassen bis die Butter bräunt. Anschließend die Mischung durch einen Kaffeefilter geben und die im Filter aufgefangenen braunen Milchstreusel auf einem Küchentrepp abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Gartenkresse zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel („Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)



Tung Nguyen

Zucchini-Rosen mit Tofu-Füllung, gebratenen Kräuterseitlingen und Orangenfilets

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Rosen:

2 Zucchini
300 g Seidentofu
5 cm Ingwer
Butter, zum Braten
50 g helle Misopaste
Sojasauce, zum Abschmecken
1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Seidentofu fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tofu hinzugeben und kurz braten. Miso hinzugeben, vermengen und mit Sojasauce abschmecken. Anschließend die Masse vermengen.

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Sparschäler die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zucchini- und Ingwerstreifen zu vier Rosen formen und ggf. mit Zahnstochern fixieren. Anschließend die Mitte der Rosen mit der Seidentofu-Masse füllen und für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Für die Kräuterseitlinge:

300 g mittelgroße Kräuterseitlinge
1 Orange, Abrieb & Filets
1 Bund glatte Petersilie
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und in gleichmäßige Scheiben der Länge nach schneiden. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Orange heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend die Orange filetieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldbraun von beiden Seiten anbraten. Vor dem Servieren mit Salz und Orangenabrieb würzen und mit Petersilie garnieren. Pilze im Wechsel mit den Orangenfilets auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Schwarzer Sesam, zum Garnieren

Sesam über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.