▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11.03.2025 ▪
Vorspeise mit Zora Klipp

Patricia Kain

Erbsen-Minz-Suppe mit Jakobsmuscheln und Pumpernickel-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für die Erbsen-Minz-Suppe:
600 g aufgetaute TK Erbsen
1 Zwiebel
40 g Butter
150 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond
5 Zweige Minze
1 Prise gemahlene Chili
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Die Erbsen in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Einige Erbsen zur Garnitur beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln, die Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Einige Blätter zum Garnieren aufbewahren. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Kokosmilch dazu gießen und mit Fond auffüllen. Erbsen zugeben und zusammen mit der Minze fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Suppe nochmals mit einer Flocke Butter schaumig aufmixen.

Für den Pumpernickel-Crumble:
3 Scheiben Pumpernickel
Butter, zum Braten
3 Zweige Minze
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter und fein gehackter Minze kross werden lassen. Mit etwas Zucker karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:
4 geputzte Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Braten
1 Prise gemahlene Chili
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Dann bei geringer Hitze 5 Minuten weiterbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen *(Stand Januar 2025):*

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt

Katrin Thadewald

Dreierlei vom Thunfisch mit Zitronen-Sojasauce, Avocado-Wasabi-Creme und Limetten-Crème-fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für das Tataki:
250 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität
2 cm Ingwer
1 Limette, Abrieb & Saft
2 EL weißer Sesam
1 EL helle Sojasauce
2 TL Agavendicksaft
1 EL Fischsauce
1 EL Sesamöl
3 EL Olivenöl
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Thunfisch in drei Teile teilen. Einen Teil für das Tataki, einen Teil für das Sashimi und einen Teil für das Tatar verweden.

Für das Tataki Thunfisch in 2x2x8 cm Quader schneiden.

Ingwer schälen und 1 Esslöffel fein reiben. Limette auspressen und Zeste abreiben. Alle Zutaten, bis auf das Sonnenblumenöl und den Sesam, zu einer Marinade verarbeiten und die Thunfischstücke darin mindestens 10 Minuten marinieren. Ab und zu wenden, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Sesam in der Pfanne rösten. Die marinierten Thunfischstücke in dem weißen Sesam wenden und ganz kurz von jeder Seite im Sonnenblumenöl gleichmäßig anbraten.

Danach sofort aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, damit der Fisch nicht weiter nachzieht. Thunfisch in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Für das Sashimi:
Thunfisch, von oben
1 Avocado
2 Blätter Chicorée
2 cm Ingwer
½ Zitrone, Saft
½ Limette, Saft
1 TL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Avocado schälen, entkernen und zwei Scheiben herausschneiden. Den Rest der Avocado für die Avocado-Wasabi-Creme verwenden.

Thunfischstreifen und Avocado längs in das Chicorée-Blatt legen, mit etwas Öl sowie Zitronen- und Limettensaft beträufeln. Ingwer frisch darüber reiben. Mit und Fleur de Sel würzen.

Für die Zitronen-Sojasauce:
¼ Zitrone, Saft
3 EL helle Sojasauce
1 TL Fischsauce

Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit 3 EL Wasser und den restlichen Zutaten vermengen. Je nach gewünschter Intensität abschmecken. Ggf. mit etwas mehr Wasser verdünnen. Die Zitronen-Sojasauce über das Sashimi geben.

Für die Limetten-Crème-fraîche:
3 EL Crème fraîche
½ Limette, Abrieb & Saft
1 Prise Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben und Saft der Limette auspressen. Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Die Limetten-Crème-fraîche mit dem Tatar anrichten.

Für das Tatar:
Thunfisch, von oben
2 EL Kapern, aus dem Glas
1 TL Kapernsaft
1 EL geriebener Meerrettich, aus dem Glas
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Kapern auf einem Blech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten rösten. Restliche Kapern fein hacken.

Thunfisch in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden.

Thunfisch mit den gehackten Kapern, dem Meerrettich und dem Kapernsaft vermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Mit der Limetten-Crème-fraîche anrichten und mit den gerösteten Kapern drapieren.

Für die Avocado-Wasabi-Creme:
Restliche Avocado, von oben
¼ Limette, Saft
2 TL Wasabipaste
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Avocado klein schneiden und mit dem Öl, einem Teelöffel Limettensaft und der Wasabipaste in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Als Dip in einem separaten Schälchen reichen oder auf dem Teller als Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:
½ Beet Gartenkresse
½ Beet Radieschenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse dekorieren und servieren.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie lauf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen *(Stand Januar 2025):*

- 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 Nordatlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen)

Alfred Brinker

Gegrillte Seezunge mit Belugalinsen, gedünsteten Pilzen und Radieschen, karamellisierten Zwiebeln und Kerbel-Crème-fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Seezunge:
2 Seezungenfilets à 150 g, mit Haut
Butterschmalz, zum Braten

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Seezungenfilets auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und ziehen lassen.

Für die Belugalinsen:
120 g Belugalinsen
1 Knoblauchzehe
2 EL Sherryessig
2 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle

Linsen gründlich unter fließend Wasser abspülen. 240 ml gesalzenes Wasser aufsetzen, mit Lorbeerblätter und abgezogener, zerdrückter Knoblauchzehe aromatisieren. Linsen darin bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit Essig abschmecken.

Für die Pilze mit Radieschen:
50 g braune Champignons
50 g Shitake
50 g Kräuterseitlinge
100 g Radieschen mit Blättern
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen und Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Radieschen halbieren. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zuerst die Radieschen und etwas später Pilze und Thymian darin anschmoren. Knoblauch abziehen, andrücken und zum Aromatisieren zu den Pilzen in die Pfanne geben. Dann Butter hinzugeben und 1-2 Minuten weiter sautieren.

Für die karamellisierten Zwiebeln:
1 rote Zwiebeln
Butter, zum Braten
2 EL Puderzucker

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne in Butter anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen.

Für die Kerbel-Crème-fraîche:
½ Zitrone, Abrieb & Saft
120 g Crème fraîche
½ Bund Kerbel
Salz, aus der Mühle

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Alles mit Crème fraîche vermengen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:
¼ Beet Gartenkresse
¼ Beet rote Kresse

Radieschenblätter in feine Streifen schneiden. Kresse abzupfen. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Seezunge wird vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025):*

1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24), Nordsee (ICES 4), Ärmelkanal (ICES 7.d-e), Biskaya (ICES 8a-b), Portugiesische Küste (ICES 9.a) Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze

Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24). Wildfang: Grundschleppnetze

Tanja Rauscher

Raviolo all'uovo mit Spinat-Ricotta-Füllung, Salbeibutter und Speck-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Raviolo-Teig:
2 Eier
125 g Semola di grano duro
75 g Mehl
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit einem Esslöffel Wasser vermengen und gut kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Anschließend zum Ruhen mindestens 20 Minuten, im besten Fall 30-40 Minuten, in den Kühlschrank stellen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:
1 kleine Zwiebel
50 g Blattspinat
2 Eier
50 g Ricotta
30 g Parmesan
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und in einer Pfanne mit Deckel in etwas Wasser dünsten, bis die Blätter beginnen, in sich zusammenzufallen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die überschüssige Flüssigkeit herauspressen, damit später die Füllung nicht verwässert.
Zwiebel abziehen, hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Spinat kleinhacken und mit den Zwiebeln und Ricotta vermengen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat sowie geriebenen Parmesan abschmecken.
Eier trennen. Das Eigelb muss unversehrt bleiben. Das Eiweiß wird zum Verschließen des Raviolo aufbewahrt.
Teig in der Nudelmaschine dünn ausrollen. Beispielsweise mit einem Servierring Kreise von ca. 10 cm Durchmesser aus dem Teig ausstechen und die Spinat-Ricotta-Füllung kreisrund aufspritzen, so dass je ein Eigelb hineinpasst. Nun je ein Eigelb vorsichtig in die Mitte dieser Mulden gleiten lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan würzen. Dieser Vorgang sollte sehr behutsam ausgeführt werden, da das Eigelb nicht auslaufen darf - in diesem Fall noch einmal beginnen. Die Seiten um die Füllung dünn mit Eiweiß bepinseln und mit einer zweiten Teiglage bedecken. Ränder andrücken und Ravioli auf diese Weise verschließen. Im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

Für die Salbeibutter:
100 g Butter
6 Salbeiblätter

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Frische Salbeiblätter dazu geben, um die Butter zu aromatisieren. Dabei aufpassen, dass nicht zu viel Hitze verwendet wird. Wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist, Butter durch ein Sieb laufen lassen.

Für den Speckcrunch:
3-4 Scheiben Speck

Speck klein schneiden, in der Pfanne knusprig anbraten und anschließend auf Küchenpaper abtropfen lassen.

Den Raviolo gemeinsam mit der Salbeibutter und dem Speck-Crunch auf Tellern anrichten.

Markus Marbler

Rote-Bete-Carpaccio mit zweierlei Bruschetta

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:
4 Knollen vorgekochte Rote Bete
100 g Rucola
3 Orangen, Saft
80 g Walnüsse
100 g Feta
4 EL hellen Balsamicoessig
2 EL Honig
1 TL Senf
4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Walnüsse im Ofen leicht rösten. Rote Bete dünn hobeln und auf Tellern verteilen.

Orangen auspressen. Honig, Senf, gepresstem Orangensaft, Balsamicoessig und Olivenöl zusammenrühren. Rucola waschen und trockenschleudern. Feta zerbröseln. Vinaigrette über das Carpaccio träufeln, sowie den Rucola damit anmachen. Dann Rucola und Feta darüber streuen, genauso wie geröstete Walnüsse.

Für die Bruschetta:
1 Blutwurst, ca. 200 g
200 g Tomaten
100 g Champignons
½ Baguette
2 Schalotte
2 Knoblauchzehen
50 ml Weißwein
½ Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
3 Zweige Majoran
3 EL Olivenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen. Tomaten hacken. Eine Schalotte abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter hacken. Alles miteinander vermengen, Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen.

Champignons putzen und fein würfeln. Zweite Schalotte abziehen und würfeln. Zusammen in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und verdunsten lassen. Blutwurst pellen und in kleine Würfel schneiden. Mit in die Pfanne geben und kurz mit andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten kross anbraten. Knoblauch abziehen und Zehen über angeröstetes Brot reiben. Dann Brot jeweils mit Tomaten und Blutwurst belegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.