

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Mai 2019 ▪
Tagesmotto: „Kreative Kräuterküche“ mit Nelson Müller



Marie Pulvermacher

Risotto mit Kerbel-Pesto gebratenem Zander und Zuckerschoten

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
 700 ml Gemüsefond
 100 ml Weißwein
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 100 g Butter
 70 g Parmesan
 ½ Bund Kerbel
 1 Zitrone
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. In einem zweiten Topf dreiviertel der Butter aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Im Topf mit dem Reis kurz farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol verkocht ist nach und nach mit Fond aufgießen, bis der Reis bissfest gegart ist.

Den Parmesan reiben und zum Schluss mit der restlichen Butter dazugeben. Den Kerbel fein hacken und erst kurz vor dem Anrichten unter das Risotto heben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Für das Pesto:

½ Bund Kerbel
 1 EL Kürbiskernöl
 1 Zitrone
 30 g Parmesan
 2 EL Walnüsse
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Walnüsse kurz in einer heißen Pfanne rösten. Anschließend mit dem Parmesan, dem Kürbiskern- und Olivenöl und dem Kerbel in einem Mixer zu einem Pesto pürieren. Mit Zitronensaft und Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten
 5 Cocktailtomaten
 1 Zitrone
 2 EL Butter
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten halbieren und mit etwas Salz und Zucker bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten rösten, bis sie leicht braun werden.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zuckerschoten darin kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Zuckerschoten darin kurz glasieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, mit Haut
 Mehl, zum Mehlieren
 Olivenöl, zum Anbraten
 Meersalz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderhaut mit etwas Mehl bestäuben. Den Fisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer Pfanne mit wenig Öl auf der Haut anbraten, bis sie knusprig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch noch kurz auf der Fleischseite gar ziehen lassen.

Das Risotto in der Mitte des Tellers anrichten, den Fisch daran anlehnen, mit Zuckerschoten und Tomaten garnieren und mit dem Pesto umranden. Etwas Meersalz über den Fisch geben.



Florian Blackert

Kalbsfilet mit Bärlauchkruste, Süßkartoffelpüree, Spitzkohl und Kräuterschaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet mit Kruste:

400 g Kalbsfilet
50 g Bärlauchblätter
4 EL Olivenöl
100 g weiche Butter
80 g Weißbrotbrösel
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Filet mit Salz und weißem Pfeffer würzen und rundum in heißem Pflanzenöl anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 150° C etwa 15 Minuten garen.

Für die Kruste die Bärlauchblätter grob hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Butter schaumig schlagen, mit der Bärlauchmasse vermengen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Weißbrotbrösel zugeben und die Masse in einen Gefrierbeutel füllen. Ca. 3 mm dick ausrollen und kaltstellen. Anschließend das Filet mit der Bärlauchkruste belegen und unter dem Backofengrill 3 bis 4 Minuten gratinieren.

Für das Süßkartoffelpüree:

3 Süßkartoffeln
50 ml Gemüsefond
50 g Butter
200 ml Sahne
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In etwas Öl anbraten, dann den Gemüsefond angießen und die Süßkartoffeln weich kochen.

Die weichen Süßkartoffeln zusammen mit dem Fond und der Sahne in einem Standmixer glatt pürieren. Die Butter untermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl
½ Zitrone
150 g Sahne
50 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten

Zitrone waschen und die Schale abreiben. In einem Topf die Sahne mit der Zitronenschale und dem Gemüsefond aufkochen und etwa 8 min köcheln lassen. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den

halben Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und feine Streifen schneiden. Den Spitzkohl in etwas Olivenöl anbraten und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne Mischung angießen und den Spitzkohl etwa 12 min bissfest garen.

Für den Kräuterschaum:

30 g Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Estragon und Kerbel)
½ Zitrone
200 g Crème fraîche
250 g Butter
250 ml Gemüsefond
2 TL Agar Agar
Salz, aus der Mühle

Den Fond erhitzen. Die Kräuter grob schneiden, dazugeben und pürieren. Crème fraîche und Butter dazugeben und alles nochmal mixen. Eventuell Agar Agar für die Bindung untermengen. Anschließend in den Siphon geben und zu einem Schaum verarbeiten.

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse
Radieschenkresse

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



Heinrich Ostendorf

Steinbeißer mit Kräuterkruste, Radieschen-Gurken-Salat, Rosmarinkartoffeln und Remoulade

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbeißer in Kräuterkruste :

400 g Steinbeißerfilet, ohne Haut
3 Scheiben Toast
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Kapern
½ Zitrone
2 EL Butter
1 EL Dijon-Senf
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fischfilets kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Das Brot in Würfel schneiden und im Blitzhacker zu mittelfeinen Bröseln mahlen. Die Kräuter waschen und trocken wedeln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken und zu den Brotkrümeln geben. Die Kapern fein hacken und mit Zitronenschale und 4 EL Öl unter das Brot mischen. Die Brotmischung leicht salzen und pfeffern.

Mit dem übrigen Öl den Boden einer flachen ofenfesten Form austreichen. Die Fischfilets auf einer Seite salzen und pfeffern, mit dieser Seite nach unten nebeneinander in die Form legen. Nach Wunsch die Oberseite noch dünn mit Senf bestreichen und ebenfalls salzen und pfeffern. Nun die Bröselmasse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Butter in dünne Flöckchen schneiden und darauf geben. Die Filets im Ofen auf der mittleren Schiebe 15-20 Minuten garen.

Für den Radieschen-Gurken-Salat:

1 Bund Radieschen
½ Salatgurke
150 g Joghurt
2 EL Milch
½ Zitrone
1 TL Zucker
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit der Milch und 2 EL Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Dill hacken und untermischen. Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften noch einmal längs halbieren und in Stücke schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und vierteln.

Gurke und Radieschen mit dem Joghurt-Dressing vermengen.

Für Rosmarinkartoffeln:

500 g kleine festkochende Kartoffeln
4 Zweige Rosmarin
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ungeschälte Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Rosmarinnadeln mischen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Remoulade:

100 g Joghurt
2 EL Mayonnaise
1 EL Kapern
3 Cornichons
1 Zwiebel
1 Ei
1 TL Senf
½ Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker
½ Zitrone

Zunächst das Ei für ca. 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Anschließend pellen und kleinschneiden.

In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Cornichons ebenfalls fein, würfelig hacken. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und in Röllchen schneiden. Die Kapern hacken.

Joghurt mit Mayonnaise und Senf verrühren und mit Ei, Zwiebel, Cornichons, Kapern und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ein wenig Zitronensaft abschmecken.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.