▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2025 ▪
Tagesmotto „Frühlingsküche“ mit Viktoria Fuchs

Bianca Beckmann

Black Tiger Garnelen mit grünem Spargel und knusprigen Reischips

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:
6 Black Tiger Garnelen
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Anbraten
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen von der Schale befreien, dabei das Schwanzsegment ganz lassen. Garnelen nach und nach auf ein Schneidebrett legen, mit dem Rücken nach oben. Mit einem scharfen kleinen Messer die Rückenseite der Garnelen ca. 2 cm einschneiden und den Darm mit der Messerspitze oder einer Pinzette entfernen.

Garnele im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in Butter mit Thymian und einer Knoblauchzehe von allen Seiten, auch auf der Schnittseite, anbraten. Bei leichter Hitze die Garnelen garziehen lassen.

PROFI TIPP

Den Kopf und die Schale der Garnelen nicht wegwerfen! Daraus lässt sich wunderbar ein Krustentier-Sud herstellen.

Für den Spargel:
6 Stangen grüner Spargel
Butter, zum Anbraten
2 EL Weißweinessig
1 TL flüssigen Lindenblütenhonig
½ TL mittelscharfer Senf
1 ½ EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilien
2 Zweige Liebstöckel
Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen
Zwiebelpulver, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
1 Vanilleschote
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Mark der Vanilleschote herausschaben. Petersilie und Liebstöckel zerhacken und zusammen Vanillemark, Weißweinessig, Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Paprika- und Zwiebelpulver würzen. Danach bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Grünen Spargel schälen, den unteren holzigenTeil abschneiden und den oberen Teil 2 Minuten in Wasser mit etwas Zucker und Salz kochen. Anschließend die Spargelstangen in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Große Pfanne erhitzen, Butter zugeben und darin die Spargelstücke bei starker Hitze und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Der Spargel sollte dabei etwas Farbe nehmen.

Anschließend Spargel mit Würzsauce und mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Anschließend den Bratensaft aus der Pfanne über das Gericht geben.

Für die Reischips:
1 Reispapier
Öl, zum Frittieren

Reispapier mit einer Schere in 4 Tortenstücke schneiden. Topf mit Öl oder eine Fritteuse erhitzen und das Reispapier darin knusprig frittieren. Das dauert nur wenige Sekunden. Danach herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:
Gemischte essbare Blüten, zum Garnieren
1 TL schwarzer Sesam
1 Prise Hibiskusblütensalz

Mit Blüten, Hibiskusblütensalz und Sesam toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Tropische Garnelen sind vom WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei) und Tiger-Garnele (Penaeus monodon)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei)

Anja Crhak

Spinatnocke mit konfiertem Saibling, Buttermilchsud, Bärlauchöl und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:
2 Saiblingfilets à 100 g, mit Haut
250 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
250 g Butter
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Sabiling waschen, trocken tupfen und von der Haut entfernen. Haut für den Chip beiseitelegen.

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen, bis sie leicht nussig duftet (nicht zu dunkel werden lassen). Butter in eine ofenfeste Form gießen. Ca. 50 ml für den Buttermilchsud durch ein Passiertuch passieren.

Knoblauchzehe abziehen und mit Thymianzweig in die geschmolzene Butter geben. Saiblingfilets salzen und vorsichtig in die Butter legen. Im vorgeheizten Ofen bei 70 Grad ca. 15 Minuten garen, bis der Fisch zart ist. Vorsichtig herausnehmen und warmhalten.

Für die Spinatnocke:
30 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g frischer Blattspinat
100 g Knoblauchzehen
300 ml Vollmilch
1 Zitrone, Saft & Abrieb
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Zuerst eine Kartoffel-Knoblauch-Paste herstellen. Dafür Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In einem Topf die Kartoffeln und Knoblauch mit Vollmilch aufgießen. Beides sollte mit Milch bedeckt sein. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich köcheln lassen. Mischung passieren und die Kochflüssigkeit auffangen. Pürierte Mischung fein mixen, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit hinzufügen, bis eine glatte Paste entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

Dann den Spinat vorbereiten:

Gewaschenen Blattspinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren (ca. 1-2 Minuten). In Eiswasser geben, gut abtropfen lassen und ausdrücken, danach fein hacken. Mit ca. 3-4 EL der vorbereiteten Knoblauch-Paste mischen und abschmecken. Aus der warmen Spinatpaste eine große Nocke formen.

Für das Bärlauchöl:
100 g Bärlauch
250 ml Sonnenblumenöl

Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Öl auf 60 Grad erhitzen. Öl mit dem Bärlauch in einem Standmixer auf hoher Stufe mixen. Durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch in eine Schüssel abseihen, die im Eiswasser steht. Danach in eine Flasche füllen.

Für den Buttermilchsud:
200 ml Buttermilch
50 ml Nussbutter (siehe Saibling)
50 ml Sahne
1 Zitrone, 1 TL Saft & Abrieb
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Passierte Nussbutter von oben in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erwärmen. Buttermilch und Sahne hinzugeben und vorsichtig einrühren. Nicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren leicht schaumig aufmixen.

Für den Fischhaut-Chip:
Saiblingshaut, von oben
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Alle Fett- und Fleischreste von der Innenseite der Haut sauber abschaben. Backpapier in eine Pfanne legen und mit etwas Öl bestreichen. Pfanne erhitzen. Fischhaut etwas salzen, auf das Backpapier legen und mit einer Lage Backpapier bedecken. Mit einem Topf beschweren, die Fischhaut zwischen den Backpapierlagen auf geringer bis mittlerer Stufe knusprig braten. Dabei die Hitze ständig kontrollieren, eventuell reduzieren, am Ende muss die Haut platt und knusprig sein. Vor dem Servieren ggfs. nochmal salzen.

Spinatnocke formen und in die Mitte des Tellers setzen. Fisch abtropfen und ebenfalls auf den Teller legen. Buttermilchsud aufschäumen und in den Teller gießen. Lachshaut in Nocke stecken. Öl auf Teller träufeln. Mit ein paar essbaren Blüten dekorieren und servieren.

PROFI TIPP

Der Saibling wird vom WWF aus folgenden Fanggebieten empfohlen (Stand Januar 2025):

1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen

Rebecca von Kuk

Gebratenes Skreifilet mit Beurre blanc, Belugalinsen, Frühlingsgemüse und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:
2 Skreifilets, mit Haut
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Skrei auf der Haut braten und ihn erst, wenn er fast fertig ist wenden, um in kurz und scharf von der anderen Seite anzubraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Beurre blanc:
1 Schalotte
125 g kalte Butter
250 ml trockener Weißwein
125 ml Weißweinessig
1 Lorbeerblatt
3 Wachholderbeeren
10 schwarze Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Alle Zutaten bis auf die Butter in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und auf ein Drittel runter reduzieren lassen. Die Reduktion durch ein Sieb geben und erneut erhitzen. Kalte Butter nach und nach hinzugeben und mit einem Stabmixer unterrühren. Die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Belugalinsen:
200 g Belugalinsen
Salz, aus der Mühle

400 ml Wasser und die Linsen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Linsen ca. 20 Minuten kochen bis sie gar sind, dann abgießen. Erst nach dem Kochen mit Salz würzen.

Für das Frühlingsgemüse:
1 Stange Lauch
100 g Zuckerschoten
100 g frische Erbsen
200 g grünen Spargel
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Lauch und grünen Spargel putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten, Erbsen, Lauch und Spargel jeweils einzeln blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse in der Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schnittlauch-Öl:
1 Bund Schnittlauch
200 ml Keimöl

Schnittlauch blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Im Öl pürieren und anschließend auf 60 Grad in einem Topf erhitzen. Anschließend durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch in eine Schüssel abseihen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der **norwegische Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.