▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2025 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner

Robert Kolenda

Jakobsmuscheln auf Kartoffel-Zitronengras-Püree mit Salsa verde und Knusper-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Muscheln:
2 küchenfertige Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Muscheln in ein wenig Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:
300 g mehligkochende Kartoffeln
50 ml Milch
50 ml Sahne
50 g Butter
2 Stängel Zitronengras
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronengras mit einem Messerrücken klopfen und in der Milch-Sahne aufkochen. Warmhalten.
Kartoffeln gut waschen, schälen und paar schöne Schalenstücke zum Frittieren beiseitelegen. Kartoffeln kleinschneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen. Durch eine Presse oder ein Sieb drücken. Butter schmelzen und eine Nussbutter herstellen. Zu den Kartoffeln geben, dann die Milch-Sahne unterrühren. Vorher das Zitronengras entfernen.
Püree mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa verde:
½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
1 Kästchen Kresse
1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kräuter kleinhacken, mit Zitronenabrieb und Zitronensaft vermischen. Olivenöl und Salz hinzufügen und gut abschmecken.

Für die Chips:
Kartoffelschalen, von oben
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Öl erhitzen. Kartoffelschalen in heißem Öl frittieren, herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Jakobsmuscheln sind laut WWF aktuell aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen *(Stand: März 2025):*

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

Annette Bühner

Gebratene Garnelen mit Avocado-Mango-Salsa, Parmesan-Chip und selbstgebackenem Mini-Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Salsa:
1 Avocado
2 Tomaten
½ Mango
2 Lauchzwiebeln
½ frische rote Chilischote
1 Zitrone, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Avocado und Mango schälen und zwei Drittel des Fruchtfleisches fein würfeln. Rest in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten und Chili entkernen und in Würfel schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und, bis auf die Streifen, im Servierring anrichten.

Für die Garnelen:
4 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale, ohne Darm
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen kurz von beiden Seiten in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1 Orange, Saft
1 TL Honig
1 TL süßen Senf
Zucker, zum Abschmecken
Chiliflocken, aus der Mühle
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, fein würfeln, im Öl andünsten und unter die Zitronen- und Orangensaftmischung schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig, Senf, Zucker und Chiliflocken zufügen. Alle Zutaten für die Salsa mit dem Dressing mischen.

Für den Chip:
20 g Parmesan

Parmesan reiben und auf einem Backpapier kreisförmig verteilen. Im vorgeheizten Ofen zu einem Chip ausbacken.

Für das Baguette:
75 g Naturjoghurt
½ Ei
250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1 ½ EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1 TL Salz

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermengen. Ei, Joghurt, Öl und 50 ml Wasser dazugeben und kurz verkneten. Teig zu einem Baguette formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, einschneiden und mit Mehl bestäuben. Im 200 Grad vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 20-25 Minuten backen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und je zwei Scheiben mit anrichten.

Für die Garnitur:
2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und als Garnitur dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: März 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)

Fabian Stricker

Ceviche vom Wolfsbarsch

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
2 Wolfsbarschfilets à 150 g, ohne Haut und grätenfrei
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Die Wolfsbarschfilets abtupfen, mit einer Mischung (1:1) aus Salz und Zucker bestreuen und dann ziehen lassen. Anschließend in gleichmäßige Würfel schneiden und in die Marinade geben.

Für die Marinade:
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 rote Chilischoten
½ Mango
6 Limetten, Saft
1 Bund Koriander
Olivenöl, zum Marinieren
Zitronenpfeffer, zum Würzen
Meersalz, zum Abschmecken

Limetten halbieren und Saft pressen.

Zwiebeln abziehen, in gleichdicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Chilischoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und schneiden.

Koriander zupfen, mit den Stielen hacken und in die Schüssel geben. Limettensaft drübergeben und mit Zitronenpfeffer, etwas Olivenöl und Meersalz abschmecken. Anschließend den Wolfsbarsch hinzugeben und miteinander vermengen. Mangowürfel ebenfalls hinzugeben.

Für die Deko:
1 Zweig Koriander
1 EL geröstete Maiskörner

Mit gerösteten Maiskörnern und Korianderblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Wolfsbarsch ist laut WWF aktuell aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: März 2025):*

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b) Handleinen und Angelleinen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h) Handleinen und Angelleinen, Langleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar, Cadiz) Aquakultur (Teichanlangen)

Luisa Wendt

Geräucherte Sellerie-Birnen-Suppe mit Dill-Koriander-Sesam-Salsa und Zwiebelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:
250 g Knollensellerie
2 reife Birnen, Sorte Williams Christ
1 große Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
100 ml Sahne
2 EL Butter
250 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
1 EL Honig
5 Tropfen Räucheröl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sellerie schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Birnen schälen, entkernen und würfeln.

In einem großen Topf die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch sowie die Selleriewürfel darin glasig dünsten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Birnenwürfel hinzugeben und weitere 10 Minuten mitkochen. Sahne hinzufügen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Räucheröl und Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

Für die Salsa:
1 ½ harte Birnen, Sorte Williams Christ
1 milde rote Chilischote
1 Limette, Saft
¼ Bund Dill
¼ Bund Koriander
1 ½ EL weißer, gerösteter Sesam
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft auspressen. Dill und Koriander fein hacken.

Sesam in einer Pfanne rösten. Birne schälen, entkernen und in Brunoise schneiden. Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Zwiebelstroh:
1 große Zwiebel
50 g Mehl
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Neutrales Öl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Mehl mit Paprikapulver und Salz vermengen. Zwiebelringe im gewürzten Mehl wenden. Pflanzenöl in einem Top auf etwa 170 Grad erhitzen und die Zwiebelringe portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Garnitur:
1 Beet Shisokresse

Shisokresse als Garnitur verwenden.

Für das Raucharoma:
Apfelholz-Räucherchips

Die Suppe in eine Schale füllen. Einen Löffel der Dill-Koriander-Sesam-Salsa in die Mitte der Suppe geben und mit etwas Zwiebelstroh und Shisokresse garnieren. Die Schale mit einer Rauchglocke abdecken. Räuchergerät mit den Räucherchips anzünden und den Rauch unter die Glocke leiten. Glocke verschließen und die Suppe servieren.

Sara Bulwahn

Caldo verde: Kartoffel-Blumenkohl-Suppe mit Palmkohl und Chorizo flambé

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:
1 Chorizo
150 g Blumenkohl
150 g mehligkochende Kartoffeln
150 g TK-Palmkohlblätter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl putzen und klein schneiden. Kartoffel schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln und Blumenkohl hinzufügen und kurz sautieren. Mit Fond und etwas Wasser Ablöschen. Chorizo hinzufügen und mitkochen.

Sobald die Kartoffeln gekocht sind, Chorizo rausnehmen und die Suppe in Stößen pürieren. Die Suppe darf nicht schleimig werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Palmkohl waschen, in Sreifen schneiden und hinzufügen. Mit Olivenöl beträufeln.

Für die Chorizo:
1 Chorizo
4 EL Aguardente

Chorizo leicht und gleichmäßig anschneiden. Dann die Wurst in einem Chorizo-Bräter aus Ton grillen bzw. flambieren. Wurst vor dem Servieren in Scheiben schneiden und auf einen Holzspieß stecken.

Für die Garnitur:
½ Baguette
2 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Beträufeln

Suppe in der Schale mit dem Chorizo-Spieß servieren.

Baguette schneiden, mit Knoblauch und Öl bestreichen und in einer Pfanne anrösten. Zur Suppe servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.