

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2025** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Anja Welzmilller

Kurz gebeizter Kabeljau mit zweierlei Tapenade und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 1 Kabeljaufilet, à 200 g, ohne Haut
- ¼ Zitrone, Abrieb
- ½ TL Fenchelsamen
- 40 g Zucker
- 30 g feines Meersalz
- ¼ TL schwarze Pfefferkörner

Den Fisch vor der Zubereitung kaltstellen.

Das Meersalz mit Zucker, Pfefferkörnern, Fenchelsamen und Zitronenschale in eine Schüssel geben und vermischen. Kabeljaufilet abbrausen, trocken tupfen und gründlich mit der Mischung einreiben. Kaltstellen. Kabeljau unter fließendem Wasser abbrausen um die Beize zu entfernen. Trocken tupfen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.

Für die Oliven-Tapenade:

- 50 g schwarze entsteinte Oliven
- 1 EL eingelegte Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone, Saft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, mit Oliven, Kapern und Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilien-Basilikum-Tapenade:

- ½ Schalotte
- ¼ Zitrone, Saft
- 1 EL Olivenöl
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Basilikum
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und grob würfeln. Petersilie und Basilikum grob zerkleinern und mit der Schalotte, Olivenöl und Chiliflocken fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf circa 160 Grad erhitzen.

Kartoffeln waschen, schälen und in feine Stifte hobeln. In kaltes Wasser legen. Abgießen und Kartoffelstifte trocken tupfen. In heißem Fett portionsweise frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Ei verquirlen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Einige Kartoffelstifte für die Garnitur beiseitelegen und restliche Kartoffelstifte kurz mitbraten. Ei darüber gießen und kurz stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Hamackers

Krabbenatar-Türmchen mit Guacamole, Wasabi-Chili-Mayonnaise, Ingwer-Apfel-Topping und selbstgemachten Tortilla-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Wasabi-Chili-Mayonnaise:

1 Ei, Größe L
2 TL Wasabipaste
2 EL süßsaure Chilisauce
1 EL Reisessig
150 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei und Wasabipaste in einen hohen, schmalen Becher geben. Mit dem Pürierstab mixen. Das Öl tröpfchenweise untermixen, bis eine Emulsion entsteht. Reisessig und Chilisauce unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Krabbenatar:

250 g gepulte Nordseekrabben
1 rote Chilischote
2 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl

Chilischote von Kernen und Trennhäuten befreien, fein würfeln und das Krabbenfleisch fein hacken. Krabbenfleisch, Chili und Olivenöl mischen und mit Sojasauce würzen.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
1 EL Olivenöl
3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Stein entfernen und aus der Schale lösen. Limette auspressen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Avocado, Knoblauch, Limettensaft und Olivenöl mit einer Gabel fein zerdrücken.

Korianderblätter abzupfen, hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tortilla-Chips:

2 EL Olivenöl
Pflanzenöl, zum Frittieren
100 g Maismehl
50 g Weizenmehl, Type 405
1 TL Salz
Salz, aus der Mühle zum Würzen

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Maismehl, Weizenmehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben. 250 ml heißes Wasser nach und nach hineingeben und mit Hilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken zum Teig verarbeiten. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen. In Dreiecke schneiden und in der Fritteuse ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das Topping:

1 Stange Staudensellerie
25 g frischer Ingwer
1 grüner Apfel, Granny Smith
½ Zitrone, Saft
1 kleines Beet Shiso-Kresse
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden. Kresse abzupfen.

Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl verrühren. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann aus folgenden Fanggebieten (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze



Stephanie Kehrwecker

Wassermelonen-Gazpacho mit Feta-Minz-Röllchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Gazpacho:

350 g Wassermelone
 2 Fleischtomaten
 1 Salatgurke
 1 rote Paprika
 1 Frühlingszwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1-2 Scheiben altbackenes Weißbrot
 2 EL Sherryessig
 1 EL Olivenöl
 ½-1 TL Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gurke schälen und grob zerteilen. Tomaten vierteln. Paprika halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen und Paprika ebenfalls grob zerkleinern. Wassermelone aus der Schale lösen und ebenfalls grob klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Knoblauch abziehen.

Je einige Stücke Gurke, Paprika, Frühlingszwiebel und Wassermelone für die Einlage beiseitelegen. Restliches Gemüse und die Melone in einen Mixer geben, Knoblauch, eine Scheibe Weißbrot und den Sherryessig hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Alles fein mixen. Ist die Suppe zu dick etwas Wasser hinzufügen, sollte die Suppe zu dünn sein noch etwas Brot hinzufügen. Wenn die Suppe die gewünschte Konsistenz hat, einen Schuss Olivenöl hinzufügen und unterrühren. Suppe bis zum Servieren kaltstellen.

Tipp: Am besten schmeckt die Suppe, wenn sie am Vortag zubereitet wird und richtig durchziehen und kühlen kann.

Für die Einlage:

Gurke, Paprika, Frühlingszwiebel und Wassermelone, von oben

Paprika und Gurke sehr fein würfeln. Wassermelone von beiden Seiten kurz heiß in einer Pfanne anbraten und danach ebenfalls fein würfeln.

Für die Feta-Minz-Röllchen:

3 Blätter Filoteig
 125 g Feta aus Schafs- und Ziegenmilch
 1 EL griechischer Joghurt
 2 Zweige Minze
 Olivenöl, zum Bepinseln und Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von der Minze die Blätter abzupfen und fein hacken. Feta zerkrümeln, mit der gehackten Minze und dem Joghurt vermischen. Die Füllung mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.

Filoteigblatt je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Olivenöl einpinseln und ein Teil der Füllung darauf verteilen. Den Filoteig mit der Füllung eng aufrollen, die seitlichen Enden dabei einklappen. So mit dem restlichen Teig verfahren. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und diese heiß werden lassen, darin die Röllchen rundherum knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angélique Leunissen

Ravioli mit Kapern-Tomaten-Oliven-Füllung, Parmesansauce und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
1 EL Olivenöl
200 g Weizenmehl + Mehl zum
Ausrollen
2 Prisen Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl in die Küchenmaschine geben, eine Mulde in die Mitte machen und die Eier leicht hineinschlagen. Salz und Olivenöl dazugeben und Teig zu einer homogenen Masse verkneten. Eine Kugel formen und im Kühlschrank für circa 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g entkernen schwarze Oliven
30 g eingelegte Tomaten in Öl
15 kleine Kapern
1 Knoblauchzehe
1 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit Tomaten, Oliven, Kapern, Paniermehl und Salz in einen Mixer geben, gut mixen und kaltstellen.

Für den Chip:

200 g Parmesan

Parmesan auf ein Backblech mit Backpapier reiben, in die gewünschte Form bringen und für 10 Minuten im Ofen knusprig ausbacken.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem bemehlten Ravioliausstecher runde Nudelplatten ausstechen. Je einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Wasser bestreichen und mit einer weiteren Nudelplatte verschließen. Die Ravioli im Wasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Sauce:

220 g Parmesan
400 ml Sahne, min. 15% Fett
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem Topf erwärmen. Parmesan reiben, zur Sahne geben, mit Pfeffer würzen und aufkochen. Sauce circa 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

¼ Bund glatte Petersilie

Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.