▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2024 ▪
Tagesmotto „schwarz-weiß“ mit Cornelia Poletto

Eric-Noah Langenfeld

Schwarzer Risotto mit gebratenem Steinbutt und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:
150 g Risotto
2 Bananenschalotten
1 frische Knoblauchzehe
150 g Parmesan
80 g Butter
500 ml Hühnerfond
200 ml trockener Weißwein
6 ml Sepia-Tinte
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Reis hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond nach und nach zum Risotto geben und dabei immer wieder rühren. Sepia-Tinte hinzugeben und gut verrühren. Solange unter Rühren köcheln lassen bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Parmesan reiben. Risotto mit Butterflocken und geriebenem Parmesan verfeinern. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:
400 g Steinbuttfilet, ohne Haut
Pflanzenöl, zum Braten
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Eine Flocke Butter hinzugeben und den Fisch darin schwenken. Anschließend in eine Auflaufform geben und bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Für die Sauce:
2 Schalotten
150 g kalte Butter + Butter, zum Braten
50 ml Sahne
250 ml trockener Weißwein
100 ml Fischfond
10 weiße Pfefferkörner
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Lorbeer, Pfefferkörner und Thymian hinzugeben. Etwas reduzieren lassen und mit Fischfond auffüllen. Nochmals reduzieren lassen. Anschließend den Sud passieren und auffangen. Sud mit Sahne angießen und mit einem Pürierstab aufmixen. Nach und nach kalte Butterwürfel hinzugeben und immer wieder mixen bis die gewünschte Konsistenz erwünscht ist.

Für die Garnitur:
20 g Parmesan
1 Lauchzwiebel

Ein kleines Stück vom weißen Teil der Lauchzwiebel mit einem Küchenbrenner verbrennen und als Garnitur verwenden. Parmesan reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF wird **Steinbutt** aus folgenden Fanggebieten empfohlen (Stand Mai 2024)

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich (Aquakultur: Kreislaufanlagen)

Monika Bürger

Konfierter Kabeljau mit Beurre blanc, Balsamico-Belugalinsen und weißer Bohnencreme

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:
300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
600 ml Olivenöl
Schwarzer Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erwärmen. Die Temperatur des Öls mit einem Fleischthermometer überprüfen. Kabeljau waschen, putzen, eventuell noch portionieren. Mit Salz und schwarzem Kampot-Pfeffer würzen und in einen kleinen Topf mit ca. 60 Grad heißem Olivenöl geben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Fisch für ca. 15 Minuten ziehen lassen, nach 5 Minuten umdrehen. Nach Ende der Garzeit auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.

Für die Linsen:
140 g Belugalinsen
1 Zwiebel
Butter, zum Braten
50 ml dunkler Balsamico-Essig
Schwarzer Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Linsen hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten den Balsamicoessig hinzugeben. Mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen.

Für die Bohnencreme:
400 g weiße Riesenbohnen aus der Dose
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft
2 EL Tahin
Olivenöl, zum Braten
Weißer Kampot-Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anbraten. Mit dem Saft von zwei Zitronen ablöschen. Anschließend Tahin hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und weißem Kampot-Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit etwas Wasser die gewünschte Konsistenz abstimmen.

Für den Beurre blanc:
250 kalte Butter
250 ml trockener Weißwein
1 Zitrone, Saft
½ TL getrockneter Estragon
1 Lorbeerblatt
10 weiße Pfefferkörner
Weißer Kompot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einem kleinen Topf auf die Hälfte reduzieren lassen. Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Eventuell kurz in den Tiefkühler stellen. Den reduzierten Weißwein durch ein Sieb geben. Mit einem Esslöffel Butter aufkochen. Die restliche kalte Butter nach und nach hinzugeben und die Sauce mit einem Stabmixer montieren.

Mit Zitronensaft, Salz und weißem Kampot-Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
1 TL schwarzer Sesam

Sesam über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF wird **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt empfohlen (Stand Mai 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen, Grundschleppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang

Marie Bernhardt

Aubergine "Asia Art" mit Joghurt-Sesam-Dip, weißem Bohnenmus und Algen-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:
1 Aubergine
3 cm Ingwer
3 EL Sojasauce
½ EL Zucker
Sesamöl, zum Braten

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Ingwer schälen und reiben. Aubergine waschen, trockentupfen und in ca. 2x2 cm Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auberginen-Stückchen in einen Topf mit Sojasauce und geriebenen Ingwer geben und ganz flach mit Wasser bedecken. Mit einem rund zugeschnittenen Deckel aus Backpapier bedecken und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze schmoren.

Für die Sojasauce:
2 EL Sojasauce
2 EL flüssiger Honig
1 TL schwarzer Sesam
Chiliflocken, zum Würzen
1 TL Speisestärke

Sojasauce und Honig miteinander vermengen und mit Sesam und Chiliflocken verfeinern. Sauce ggf. mit Speisestärke andicken. Sauce als Garnitur für die Aubergine nehmen.

Für den Joghurt-Dip:
150 g griechischer Joghurt
1 EL weißes Tahin
1 Limette, Saft
1 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt und Tahin miteinander vermengen und mit Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Algen-Chips:
2 Blätter Nori Alge
20 g weißer Sesam
1 TL Sojasauce
Salz, aus der Mühle

Algenblatt in Dreiecke schneiden. Sojasauce mit zwei Esslöffel Wasser vermischen. Anschließend die Dreiecke mit Sojasauce bepinseln und mit Salz und Sesam bestreuen. Algendreiecke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Für das Bohnenmus:
200 g weiße Bohnen, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1 EL weißes Tahin
1 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Saft einer halben Zitrone auspresse und auffangen. Bohnen in einem Sieb durchspülen. Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
1 kleines Beet Kresse
1 TL schwarzer Sesam

Gericht mit Kresse und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2024 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto

Spaghetti al nero di seppia mit Calamaretti

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:
2 Eier
1 EL Sepia Tinte
125 g Semola
75 g Mehl
1 Prise Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig verarbeiten und in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.
Teig danach mithilfe einer Nudelmaschine zu Spaghetti ausrollen.

Für die Calamaretti:
250 g Calamaretti
2 junge Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tentakel der Calamaretti vorsichtig aus dem Körper (Tube) ziehen. Längliches durchscheinendes Fischbein aus den Tuben entfernen. Die dunkle Haut der Tuben abziehen. Innereien und Augen oberhalb der Tentakel abschneiden. Kugelförmiges Kauwerkzeug jeweils aus der Mitte der Tentakel herausdrücken. Tuben und Tentakel waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Größere Tuben klein schneiden. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen und fein schneiden. Petersilien- und Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Spaghetti in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Calamaretti zugeben, ca. ½ Minute je Seite anbraten. Chili und Knoblauch zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Kräuter und abgetropfte Spaghetti untermischen, alles durchschwenken. Nach Wunsch etwas Nudelwasser unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF sind **Tintenfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)
- 1. Wahl Ostatlantik FAO 27, FAO 47 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)