

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2021 ▪
 Warenkorb „Jubiläumssendung“ mit Sarah Wiener

Warenkorb:

Rotbarbe (ganz, mit Schuppen)
 Paprika (rot)
 Fregola sarda
 Safranfäden
 Pastis
 Oregano (frisch)
 Schwarzer Knoblauch
 Feta
 Kapern
 Baguette

Basics:

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Rapsöl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer/Weißer Pfeffer



Alexander Herrmann

Falsche Bouillabaisse

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
1 Rotbarbe
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Rotbarbe entschuppen, filetieren und die Gräten vorsichtig ziehen. Fischfilet mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Olivenöl vorsichtig erwärmen. Dann in Stücke schneiden.



Der WWF-Ratgeber empfiehlt Rotbarben eher nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation Rotbarben aus dem **Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal)**, die mit Handleinen gefangen wurden.

Gar nicht akzeptabel sind Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Ausnahmen sind Nordsee und Ärmelkanal), aus dem Mittelmeer FAO 37 und aus dem mittleren Ostatlantik FAO 34.

Für den Safran-Pastis-Sud:
2 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Orange
6 cl Pastis
300 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond
1 Prise Safran
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls anschwitzen, dann mit reichlich Weißwein ablöschen. Kurz einkochen, dann Gemüsefond angießen. Pastis und Safran hinzugeben. Sud langsam einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, hacken und hinzugeben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls zum Sud geben. Orange auspressen und den Sud damit abschmecken. Topf mit einem Deckel abdecken und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren und den Sud zurück in den Topf geben. Erneut aufkochen lassen und zum Schluss mit Olivenöl aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Paprika-Rosmarin-Gemüse:
1 rote Paprika
2 Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, schälen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Zwiebeln, Paprika und Rosmarin langsam in Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen.

Für das geröstete Baguette:
½ Baguette
3 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
50 ml Sonnenblumenöl

Knoblauch abziehen. Baguette in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Knoblauch, Olivenöl und Pflanzenöl anrösten.

**Für die Zitronen-Knoblauch-
Mayonnaise:**

1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1 EL Senf
200 ml Rapsöl
150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Knoblauch abziehen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Eigelbe, Knoblauch, Zitronensaft und –abrieb, Salz und Senf in einen hohen Becher geben, dann Raps- und Olivenöl hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für das Petersilien-Thymian-Öl:

1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen. Kräuter in einen Becher geben, Olivenöl und Salz hinzugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für die frittierten Kapern:

2 TL Kapern
Olivenöl, zum Braten

Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen. Dann die Kapern in einer Pfanne mit Olivenöl langsam knusprig herausbraten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Kumptner

Knusprige Rotbarbe mit Fregola sarda in Paprika-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarbe:
 1 Rotbarbe (nicht zu klein)
 100 g Butter
 400 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Die Rotbarbe filetieren und die Schuppen mit einem Löffel vorsichtig aufstellen. Beide Seiten mit Salz würzen. Den Fisch auf ein Gitter mit einer Auffangschale darunter legen. Öl auf 200 Grad erhitzen. Dann das heiße Öl immer wieder über den Fisch gießen, sodass sich die Schuppen aufstellen und der Fisch anfängt zu garen.

Butter zu einer Nussbutter aufschäumen und den Fisch darin mit der Fleischseite leicht durchziehen lassen.



Der WWF-Ratgeber empfiehlt Rotbarben eher nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation Rotbarben aus dem **Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal)**, die mit Handleinen gefangen wurden.

Gar nicht akzeptabel sind Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Ausnahmen sind Nordsee und Ärmelkanal), aus dem Mittelmeer FAO 37 und aus dem mittleren Ostatlantik FAO 34.

Für die Fregola sarda:
 200 g Fregola sarda
 ½ rote Paprikaschoten
 1 EL Kapern
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 150 g Parmesan
 50 g Butter
 1 l Gemüse- oder Fleischfond
 4cl Weißwein
 1 Zweig Thymian
 1/2 Bund Petersilie
 Etwas Safran
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Thymian und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schalotten und Paprika in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Schalotten, Paprika und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, dann Fregola sarda hinzugeben. Safranfäden und Thymian dazugeben, alles mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit warmem Fond immer wieder bis zum gewünschten Garpunkt aufgießen. Parmesan reiben. Parmesan und Butter unterrühren und mit gehackter Petersilie und Abrieb von einer Zitrone vollenden.

Für den Paprika-Sud:
 2-3 rote Paprikaschoten
 1-2 Zwiebeln
 100 g kalte Butter
 150 ml Sahne
 1 l Gemüse- oder Fleischfond
 100 ml Weißwein
 1 EL Honig
 2 Lorbeerblätter
 Zucker, zum Abschmecken

Zwiebeln abziehen und grob schneiden. In etwas Butter und neutralem Öl glasig schwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls grob schneiden. Für ca. 15 Minuten schmoren, mit Honig, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen reduzieren. Lorbeer abrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Fond aufgießen und für weitere 5 Minuten kochen lassen. Sahne dazugeben und alles kräftig mixen. Durch ein Sieb seihen, nochmals etwas einkochen und mit kalten Butterflocken zu einer cremigen Konsistenz montieren.

Chili, aus der Mühle
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ralf Zacherl

Rotbarbe auf Soubise-Creme und rote Paprika

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarben, mit Haut und Schuppen
500 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft-Grill-Funktion vorheizen.

Pflanzenöl auf 200 Grad erhitzen. Rotbarbe filetieren, mit Salz würzen und die Schuppen mit der Hand leicht aufstellen (vom Schwanz zum Kopf). Fischfilets auf ein Backofengitter legen, das Gitter auf eine Pfanne stellen und die Filets mit dem heißen Öl immer wieder übergießen. Auf diese Weise die Schuppen knusprig frittieren und den Fisch garen.



Der WWF-Ratgeber empfiehlt Rotbarben eher nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation Rotbarben aus dem **Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal)**, die mit Handleinen gefangen wurden.

Gar nicht akzeptabel sind Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Ausnahmen sind Nordsee und Ärmelkanal), aus dem Mittelmeer FAO 37 und aus dem mittleren Ostatlantik FAO 34.

Für Soubise-Creme:

2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
100 ml Sahne
100 ml trockener Riesling
3 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides farblos in Butter anschwitzen. Lorbeer abrausen und trockenwedeln. Mit Sahne und Weißwein in die Pfanne geben und mit Salz würzen. Alles weich schmoren. Anschließend zu einer Zwiebelcreme pürieren.

Für die gerösteten Paprika:

2 rote Paprika
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im heißen Ofen solange rösten, bis die Haut der Paprika schwarz und verbrannt ist. Paprika aus dem Ofen nehmen und die verbrannte Haut abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden. Ein Stück für die Garnitur beiseitelegen.

Für den Paprika-Sud:

2 rote Paprika
1 EL frischer Ingwer
1 Msp. Safran
2 cl Pastis
Stärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika zusammen mit Ingwer in einen Entsafter geben und entsaften. Paprika-Ingwer-Saft mit Safran, Pastis und Salz auf ca. ¼ reduzieren. Ggf. mit Stärke binden.

Für die frittierten Kapern:

2 TL Kapern
Rapsöl, zum Frittieren

Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen. Dann die Kapern in einer Pfanne in Öl langsam knusprig herausbraten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Öl: Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden.
½ Bund glatte Petersilie Mit Olivenöl und Salz in einen Becher geben und mit einem Stabmixer
½ Bund Oregano fein pürieren. Auf ein Sieb geben und passieren. Dabei das grüne
2 EL Olivenöl Kräuteröl auffangen.
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Ein kleines Paprikastück aus dem Ofen (s.o.) mit Feta belegen, zu einem
20 g Feta Röllchen aufrollen und mit einem Rosmarinzweig befestigen. Röllchen als
1 Zweig Rosmarin Garnitur verwenden.

Die Zwiebelcreme zentral auf warme Teller anrichten, die gerösteten Paprika dazugeben, das Kräuteröl außen heruntropfen, dann die Fischfilets auf der Zwiebelcreme anrichten. Den Paprikasud am Tisch angießen.