

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2025** ▪
Tagesmotto „Leichte Sommerküche“ mit Alexander Kumptner



Charlotte Kreiensiek

Gebratener Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree, Erdbeer-Chili-Sauce und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets mit Haut, ca. 150-200 g
 pro Stück
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Fisch salzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten. Butter dazugeben und noch 1-2 Minuten fertig garen. Zitronensaft drüber träufeln.

Für das Püree:

250 g TK-Erbsen
 1 kleine, mehligkochende Kartoffel, ca.
 80 g
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 50-100 ml Sahne
 100 ml Gemüsefond
 10-20 Blätter frische Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, würfeln und in Fond ca. 8 Minuten weichkochen. Erbsen für die letzten 3 Minuten mitkochen. Alles mit Butter, Sahne und Minze pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

200 g frische Erdbeeren
 ½ rote Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 1 TL Honig
 Ggf. Speisestärke, zum Andicken
 Salz, aus der Mühle

Erdbeeren putzen und würfeln. Chili fein hacken. Zitronensaft auspressen.

Erdbeeren, Chili, Honig und 1 Teelöffel Zitronensaft aufkochen.

Ggf. etwas Stärke in Wasser auflösen und die Sauce damit andicken. Mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

2 große, festkochende Kartoffeln
 1 L neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider oder Messer in sehr feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser 5 Minuten wässern.

Öl in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kartoffelstroh gut abtrocknen, dann portionsweise frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind (ca. 2-3 Minuten), dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen



Alexander Kutsch

Zweierlei Taco: Mit Hähnchenbrust, Pfirsich-Salsa, Jalapeño-Pesto und gepickelten Zwiebeln & Mit schwarzen Bohnen, Avocado-Mango-Salsa, Pico de gallo und Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:

125 g nixtamalisiertes Maismehl
1 EL Butterschmalz
½ TL Salz

175 g Wasser erwärmen und Schmalz darin schmelzen. Mit dem Salz und dem Maismehl zu einem Teig kneten und in 8 gleich große Teile teilen. Jedes Teil ausrollen oder platt pressen. In einer heißen Pfanne mit wenig Fett backen und die fertigen Tacos in einem Küchentuch warmhalten.

Für die Pfirsich-Tacos:

100 g Hähnchenbrustfilet
½ Gurke
1 frische Jalapeño
1 Pfirsich
1 Passionsfrucht
1 rote Zwiebel
50 ml Apfelessig
1 TL Honig
50 g Pinienkerne
5 g Koriander
2 Zweige Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in feine Ringe schneiden und mit dem Apfelessig, 50 ml Wasser und Honig mischen und für 25 Minuten zur Seite stellen.

Gurke vom Kerngehäuse befreien. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen. Pfirsich, die andere Zwiebelhälfte und die Gurke würfeln. Koriander hacken und alles vermischen. Nach Geschmack etwas Passionsfrucht dazu geben.

Pinienkerne rösten und etwas abkühlen lassen. Je nach Geschmack 2-3 Scheiben Jalapeño, Petersilie, Pinienkerne und Öl im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in etwas Öl anbraten.

Taco mit Pesto bestreichen, mit Pfirsich-Salsa und Fleisch füllen und mit gepickelten Zwiebeln toppen.

Für die Bohnen-Tacos:

200 g gekochte, schwarze Bohnen, aus der Dose
1 kleine Tomate
1 frische Jalapeño
½ rote Zwiebel
½ Mango
½ Avocado
1 Limette, Saft
50 g Feta-Käse
5 g Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Koriander hacken und Limette pressen. Alles vermischen und ziehen lassen.

Bohnen abwaschen und mit Salz und Limettensaft mischen.

Tomate vom Strunk befreien. Zwiebel abziehen. Beides fein würfeln und nach Geschmack Jalapeño klein schneiden und dazu mischen (Pico de gallo).

Taco mit Mango-Avocado-Salsa und den Bohnen füllen. Pico de gallo darüber geben und schließlich Feta drauf bröseln.



Die Korianderstiele lassen sich auch gut verarbeiten – sie bringen Struktur und Geschmack.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elke Hedtheyer

Hähnchenbrust aus dem Ofen mit Gemüse-Couscous, Schafskäse-Dip und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste je 150 g
 1 Zwiebel
 100 ml Hühnerfond
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust parieren und mit Salz und Paprikapulver würzen. In eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zwiebspalten um die Hähnchenbrust verteilen. Fond angießen. In den vorgeheizten Ofen geben und für 20-25 Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 74 Grad haben.

Für den Gemüse-Couscous:

100 g Couscous
 2 Möhren
 1 dünne Stange Porree
 1 orange Paprika
 1 Zucchini
 3 Flaschentomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 mittelscharfe Chilischote
 1 Zitrone, Abrieb
 100 g Feta
 20 g Butter
 250 ml Gemüsefond
 1 TL gerebelter Oregano
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

200 ml Gemüsefond erhitzen, über den Couscous geben und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Tomaten von Strunk befreien, auf der anderen Seite die Haut kreuzweise einritzen. Anschließend für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Restliches Gemüse ggf. schälen, waschen, trockentupfen und gleichmäßig fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Möhren, Paprika und Chili darin braten. Nach ca. 8 Minuten Zucchini und Lauch hinzugeben. Knoblauch abziehen, reiben und ebenfalls hinzugeben. Mit restlichem Gemüsefond ablöschen. Tomaten hinzugeben. Mit Oregano, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Couscous unter das Gemüse heben und mit einer Flocke Butter verfeinern. Feta würfeln und als Garnitur verwenden.

Für die Pinienkerne:

3 EL Pinienkerne

Pinienkerne auf einem Backblech verteilen und für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

Für den Dip:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g griechischer Joghurt
 50 g Feta
 ½ Bund Schnittlauch
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten fein mixen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Dip heben.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.