▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2024 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag

Romy Krämer

Fregola sarda mit Krustentiersauce, gebratenen Garnelen, Flusskrebsfleisch und Limetten-Mascarpone

Zutaten für zwei Personen

Für die Krustentiersauce:
100 g geschältes, vorgekochtes, tiefgefrorenes Flusskrebsfleisch
100 g Krustentierkarkassen
4 Stangen Sellerie
2 Möhren
200 g Kirschtomaten mit Saft, aus der Dose
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne
150 ml Krustentierfond
150 ml Weißwein
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
½ TL Piment d'Espelette
1 Prise Fleur de sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und Fäden vom Sellerie ziehen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Alles in Würfel schneiden. Karkassen und Flusskrebsfleisch mit Möhren, Sellerie und Schalotten in Olivenöl kräftig anrösten. Knoblauch kurz danach hinzugeben. Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach Krustentierfond angießen. Lorbeerblatt mit köcheln lassen. Kirschtomaten und deren Saft hinzufügen. Gut mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Sauce reduzieren lassen. Zwischendurch die Fregola sarda aufsetzen und eine Kelle Pastawasser sowie Sahne mit in die Krustentiersauce einrühren. Anschließend Sauce abseihen. Flusskrebsfleisch kann anderweitig verwendet werden, wenn gewünscht.

Für die Fregola sarda:
150 g Fregola sarda
150 g geschältes, vorgekochtes, tiefgefrorenes Flusskrebsfleisch
30 g Parmesan
25 g eiskalte Butter
4 Zweige Basilikum
4 Zweige krause Petersilie
Olivenöl, zum Braten
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fregola sarda in reichlich Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, zur Seite stellen und warmhalten. Flusskrebse grob zerkleinern, kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Fregola sarda mit der Hälfte der Krustentiersauce, Parmesan und den Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kalte Butter unterrühren. Bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren alles miteinander verbinden lassen. Flusskrebse unterheben.

Für die Ofen-Tomaten:
1 Rispe Cocktailtomaten
2 Prisen Zucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im Backofen etwa 15 Minuten rösten.

Für den Parmesan-Chip:
30 g Parmesan

Parmesan in zwei kleinen Häufchen auf einem Backblech mit Papier reiben und im Ofen etwa 10 Minuten zu einem Chip werden lassen.

Für die Limetten-Mascarpone:
1 Limette, Abrieb & Saft
100 g Mascarpone
2 EL Sahne
2 TL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle

Mascarpone mit der Sahne, Limettensaft und –abrieb mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen. Mit Salz würzen und bei Bedarf mit Agavendicksaft abschmecken.

Für die Garnelen:
6 Eismeergarnelen, geschält und entdarmt
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Garnelen in einer Pfanne mit reichlich Öl und Knoblauch von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie innen noch glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:
Essbare rote oder orange Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF empfiehlt es sich **Flusskrebse** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: USA, Aquakultur: Teichanlagen
- 2. Wahl: FAO 05: Ägypten, Portugal, Spanien, Wildfang: Reusen (Fallen)

Laut WWF ist die **Eismeergarnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5), Grundschleppnetze
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: Westgrönland, Grundschleppnetze

Thomas Eberhardt

Backhendl „Wiener Art“ mit Kartoffel- und Spitzkohl-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:
200 g festkochende Kartoffeln
1 Salatgurke
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsefond
5 cl weißer Balsamico
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL süßer Senf
2 EL Rapsöl
4 Zweige krause Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Gemüsefond garen. Abseihen, Fond auffangen und zurück in den Topf gießen. Kartoffeln kurz auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch andrücken. Beides in den Fond geben. Fond mit Pfeffer würzen.

Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in dünne Scheiben hobeln. In einem Sieb leicht salzen und abtropfen lassen. Dann zu den Kartoffeln geben. Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus dem Fond holen und zu Kartoffeln geben. Knoblauch entfernen. Petersilie hacken und unterrühren. Aus Balsamico, Öl, Salz, Pfeffer und Senf ein Dressing anrühren. Bei Bedarf mit Fond anreichern. Über die Kartoffeln und Gurken gießen und etwas ziehen lassen. Vorsichtig vermengen.

Für das Backhendl:
4 Hähnchenbrüste
2 Eier
100 g Salzstangen
100 g Panko
100 g Mehl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hühnerbrust kalt abwaschen, trocknen tupfen und je nach Größe der Länge nach halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salzstangen grob zerkleinern und mit Panko vermengen. Eier verquirlen. Aus Mehl, Eiern und Salzstangen-Panko-Gemisch eine Panierstraße aufstellen und Hähnchenbrüste panieren. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Spitzkohlsalat:
1 Spitzkohl
1 Zitrone, Saft
200 ml Sahne
3 EL flüssiger Honig
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Sahne und Honig ein Dressing anmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch hacken und daruntermischen. Dressing über den Spitzkohl geben und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur:
1 Zitrone, ganze Frucht
2 EL Preiselbeermarmelade
1-2 Zweige krause Petersilie
Essbare Blüten, zum Garnieren

Jeweils zwei Scheiben Zitrone abschneiden und mit Preiselbeeren toppen. Restliche Zitrone in Viertel schneiden und neben das Backhendl legen. Gericht mit Petersilie und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Hawkins

Fischpflanzerl mit Zitronen-Mayonnaise, Kartoffelstroh und Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischpflanzerl:
200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
200 g Lachsforellenfilet, ohne Haut
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zitronen, Saft & Abrieb
1 Ei
½ Bund Petersilie
1 Prise Piment d‘Espelette
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Kurkuma
50 g Panko
1 Dinkelbrötchen
2 EL Olivenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Piment d‘Espelette, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma eine Gewürzmischung herstellen. Fischfilets in eine Auflaufform legen und mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Für 10 Minuten in den Ofen geben.

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Dinkelbrötchen klein hacken.

Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Panko, Dinkelbrötchen, Zitronenabrieb und restlichen Saft in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer und zuvor hergestellter Gewürzmischung würzen. Ei verquirlen und unter die Masse mischen.

Fisch aus dem Backofen nehmen, kurz auskühlen lassen und mit einer Gabel auseinanderzupfen. Fisch unter die Masse heben und daraus Pflanzerl formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten, bis sie schön braun sind.

Für den Gurken-Radieschen-Salat:
1 Gurke
1 Bund Radieschen
1 Zitrone, Saft
2 EL Sauerrahm
1 EL süßer Senf
2 Zweige Dill
2 EL Olivenöl
1 Prise Fleur de sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch entfernen. In kleine Stücke schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Dill hacken.

Alles zusammen in eine kleine Schüssel geben.

Zitrone auspressen und Saft mit Sauerrahm, Dill, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Über den Salat geben und etwas ziehen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise:
1 Ei
½ Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig
200 ml Rapsöl
½-1 TL Fleur de sel

Zitrone heiß abwaschen und Zesten abziehen. Saft auspressen. Ei mit Zitronensaft, Senf und Salz in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab kurz aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weitermixen bis eine Emulsion entsteht. Mit Zitronenabrieb, Salz und Essig abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:
2 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
1 Prise Fleur de sel

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in kleine, dünne Spiralen schneiden. Mit Küchenkrepp trockentupfen. In Mehl wenden und in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur, (Durchflussanlagen)

Laut WWF empfiehlt es sich **Lachsforellen** (auch Bach-/Seeforellen genannt) aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich. Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland. Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Binnengewässer Schweiz, Nordirland. Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze

Paul Berger

Wurstspätzle mit Semmelbrösel-Schmelze und Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für die Wurstspätzle:
200 g gerauchte Schinkenwurst
3 Eier
150 g Mehl, Type 405
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Einen großen Topf mit Wasser erhitzen. Mehl und Eier in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Teig mit einem Holzlöffel schlagen, bis er eine zähflüssige Konsistenz erreicht. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Haut der Wurst entfernen, Wurst in kleine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken. Beides zum Teig geben. Wenn das Wasser kocht, ordentlich salzen. Spätzleteig in das Wasser schaben. Einmal aufschäumen lassen, Spätzle herausholen und in eine Schüssel mit lauwarmem, kräftig gesalzenem Wasser geben. Direkt vor dem Anrichten absieben.

Für das Carpaccio:
2 Rote-Bete-Knollen
1 Limette, Saft
100 g Walnüsse
1 EL flüssiger Honig
100 ml dunkler Balsamico
100 ml Olivenöl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Rote Bete kurz von beiden Seten andünsten. Mit Balsamico ablöschen und weiter dünsten, bis sie weich ist. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Öl, Saft der Limette und Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Carpaccio auf einem Teller ausbreiten, mit Dressing beträufeln und Walnüsse darüber streuen.

Für die Schmelze:
100 g Semmelbrösel
100 g Butter

Semmelbrösel in Butter schmelzen.

Für die Garnitur:
3 Zweige krause Petersilie

Carpaccio mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Knewitz

Kabeljaufilet mit Zitrus-Kräuter-Kruste, Sahnesauce, Gemüsenudeln, Zuckerschoten und Süßkartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:
2 Kabeljaufilets à 200 g, ohne Haut
½ Orange, Abrieb
½ Zitrone, Saft
30 g Parmesan
200 ml Fischfond
½ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Minze
1 Zweig Thymian
1 EL Vollkornsemmelbrösel
1 EL Olivenöl+ Olivenöl, für die Auflaufform
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Eine große Auflaufform mit ½ TL Olivenöl einfetten. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. 1 EL der Kräuter beiseitelegen. Kabeljau waschen und trockentupfen. Anschließend salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Parmesan fein reiben. Semmelbrösel mit Parmesan, dem Abrieb der Orange, Kräutern und restlichem Olivenöl vermengen. Fisch in die Auflaufform setzen und die Kräutermasse darauf verteilen. Orange und Zitrone vollständig auspressen und Saft mit Fischfond zusammen an den Fisch gießen. Im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad garen, dann Temperatur auf 160 Grad reduzieren und 5-10 Minuten weiter garen lassen.

Für die Gemüsenudeln:
2 Karotte
1 Zucchini
80 g Zuckerschoten
½ TL Knoblauchgranulat
1 Prise gemahlener Sternanis
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte und Zucchini schälen. Mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und große Exemplare nach Belieben längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsenudeln und Kaiserschoten 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sternanis abschmecken.

Für die Sauce:
2 EL Sahne

Sud aus der Auflaufform (s.o.) mit Sahne aufkochen.

Für den Süßkartoffelstampf:
1 Süßkartoffel
100 g Butter
100 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kartoffel schälen und klein schneiden. Kartoffelstücke in das Wasser geben und 10-15 Minuten kochen. Dann das Wasser abgießen. Sahne und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 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

Oliver Bauer

Schnitzel mit Jägersauce und Kartoffelecken

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:
2 Schweineschnitzel aus der Oberschale
2 Eier
Butterschmalz, zum Braten
50 g Mehl
75 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Jägersauce:
200 g Champignons
3 Schalotten
200 ml Sahne
Butter, zum Braten
250 ml trockener Weißwein
100 ml Rinderfond
1 EL Sojasauce
2 EL Tomatenmark
2 Zweige krause Petersillie
2 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Pilze in die Pfanne geben und andünsten. Tomatenmark einrühren und mit anbraten. Dann mit Weißwein ablöschen und mit Sahne aufgießen. Fond einrühren und einkochen lassen. Bei Bedarf mit etwas Mehl abbinden und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie unterrühren.

Für die Kartoffelecken:
4 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Rapsöl
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und achteln. In eine Schüssel geben und mit Rapsöl begießen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Chili würzen und alles miteinander vermengen. Danach auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.