

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. November 2025 ▪**
„3 Pflichtzutaten: Spitzkohl, Shiitake, Miso“ mit Nelson Müller



Cordula Pollok

Miso-Spitzkohl aus dem Ofen mit Kürbis-Miso-Püree, zweierlei Shiitake und glasierter Eismeerforelle

Zutaten für zwei Personen

Für den Kohl:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 30 g helle Misopaste
- 10 ml Sojasauce
- 20 ml Reisessig
- 1 TL Srirachasauce
- 40 ml geröstetes Sesamöl
- 20 g brauner Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl halbieren und in Viertel schneiden. Den Strunk dabei nicht entfernen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben.

Limettensaft, Misopaste, Reisessig, Sojasauce, Srirachasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben und gut verrühren.

Spitzkohlstücke auf einem Backblech auslegen und mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen. Etwas Marinade übrig lassen für die Lachsforellenstücke.

Backblech in den Ofen geben und 25-30 min backen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmal den Kohl mit der Marinade bestreichen, die auf das Backblech gelaufen ist.

Für die gebratenen Shiitake:

- 100 g Shiitake
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake säubern, Stiele entfernen. Pilzköpfe in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze mit dem Thymian ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie fein hacken und zu den Pilzen geben.

Für die gepickelten Shiitake:

- 100 g Shiitake
- 3 cm Ingwer
- 1 Orange, Saft & Abrieb
- 50 ml helle Sojasauce
- 50 ml Reisessig
- 1 TL Ahornsirup

Shiitake in 5 mm dicke Streifen schneiden. Orange auspressen. Helle Sojasauce, Reisessig und Orangensaft aufkochen. Etwas Ingwer und die Pilze dazu geben, alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen und einreduzieren. Mit Ahornsirup abschmecken.

Abkühlen lassen, Pilze aus dem Sud nehmen und mit Orangenzensten servieren. Sud in einem kleinen Schälchen anbei stellen.

Für das Kürbis-Miso-Püree:

- 400 g Hokkaido
- 1 Zwiebel
- 1 Limette, Saft
- 50-80 g Butter
- 1-2 TL helle Misopaste
- 100 ml Mineralwasser
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis anschließend würfeln. Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einen Topf geben, Kürbis und Zwiebel bei mittlerer Hitze leicht andünsten, mit Mineralwasser ablöschen und zugedeckt 15-20 Minuten dünsten.

Kürbis mit Miso in eine hohen Rührbecher geben, sehr fein pürieren, Butter unterrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Limettensaft abschmecken. Im Wasserbad warmhalten. Zum Servieren Kürbis-Miso-Püree mittig auf den Teller streichen.

Für die Eismeerforelle:

2 Eismeerforellenfilets ohne Haut à 180-
250 g
1 Limette, Abrieb
1 Ei ungeröstetes Sesamöl
Restliche Miso-Marinade vom Spitzkohl

Eventuell Gräten mit Grätenzange entfernen.

Sesamöl in die Pfanne geben, die Forellenstücke bei mittlerer Hitze langsam glasig braten, den Rest der Marinade (die für den Spitzkohl zubereitet wurde) hinzufügen und glasieren, so dass sich die Sauce um den Lachs legt. Mit Limettenabrieb würzen.

Für die Garnitur:

1 Stange Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam
2 Zweige Kerbel

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gericht auf Tellern anrichten, Mit Kerbel, Frühlingszwiebel und Sesam garnieren und servieren.



Laut WWF sind **Eismeerforellen** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (22-29), Wildfang: Langleinen
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich, Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen