

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. September 2025** ▪
Finalgericht von Björn Freitag



Muschel-Risotto mit Petersilienpüree und gegrillten Sepien

Zutaten für zwei Personen

Für die Sepia:

300 g Sepia
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, zum Würzen

Die Sepia putzen, vierteln und mit einem Messer auf einer Seite rautenförmig einritzen. In den letzten 10 Minuten der Kochzeit in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ruhen lassen.

Für die Muscheln:

200 g frische Venusmuscheln
 200 g frische Miesmuscheln
 ½ Fenchelknolle
 ½ mittelgroße weiße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 200 ml trockener Weißwein
 50 ml Wermut
 2 EL Weißweinessig
 ½ TL Piment d'Espelette
 1 TL Fenchelsamen
 1 Lorbeerblatt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Einen weiteren großen Topf erhitzen und die küchenfertigen Muscheln reingeben. Zwiebel abziehen. Fenchel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und nach etwa 3 Minuten mit allen restlichen Zutaten dazugeben. Mit Deckel nochmals 5 Minuten köcheln lassen und alles durch ein großes Sieb geben, dabei den Muschelfond auffangen.

Muscheln von der Schale befreien und in einer Schüssel aufbewahren. Sie werden zum Schluss unter das Risotto gehoben.

Für das Risotto:

150 g Rundkornreis
 2 Schalotten
 10-20 g Pecorino
 1 EL Butter
 Muschelfond, von oben
 300 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen, Muschelfond (s.o.) zufügen und ggf. abschmecken.

Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und mit heißem Fond übergießen. Damit der Reis schneller gar wird, kann man den kompletten Fond angießen und das Ganze mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Pecorino reiben. Zum Schluss Butter, Käse und die Muscheln unterheben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:
 100 g Babyspinat
 ½ mittelgroße weiße Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 10 Zweige glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 L Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Dann mit der Petersilie (mit Stiel) zusammen in das kochende Wasser geben und 5 Minuten weich garen. Dann noch für 1 Minute den Spinat dazu geben, alles mit einer Schaumkelle abschöpfen und direkt in einen Multizerkleinerer geben. Öl und Gewürze dazugeben und zu einem grünen feinen Püree mixen.

Für die Garnitur:
 1 Zitrone, Abrieb
 1 Beet Erbsenkresse

Zitronenschale abreiben. Erbsenkresse abzupfen.

Das fertige Risotto in einem tiefen Teller anrichten. Mit einem Löffel in der Mitte eine Mulde machen, wo ein großer Klecks grünes Püree platziert wird. Die Streifen vom Sepia anrichten und das Gericht mit Zitronenabrieb und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Melanie:
keine

Melanie hat keine Zusatzzutaten verwendet.

Zusatzzutaten von Christoph:
 Safran, Honig, Orange

Christoph verwendete den Safran für die Brühe des Risottos und Honig, Orangenabrieb und -saft zum Abschmecken des Risottos.



Laut WWF sind **Venusmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2025):

- 1. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Adria (GSA 17, 18) Mit der Hand gesammelt, Handrechen

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2025)

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es besteht mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF sind **Sepien** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2025):

- 1. Wahl: Nordatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Handleinen und Angelleinen (handbetrieben)