

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Warenkorb" mit Robin Pietsch**

1. Zanderfilet, mit Haut
2. Bauernspeck
3. Perlgraupen
4. Süßkartoffeln
5. Lauch
6. Boskop-Apfel
7. Blätterteig
8. Mascarpone
9. Mandelblättchen
10. Kakaopulver
11. Cassislikör
12. Aceto Balsamico

Basics

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



Romy Krämer

Perlgraupen-Risotto mit Süßkartoffel, Zanderfilet im Speckmantel, Apfel-Mascarpone und Lauch

Zutaten für zwei Personen

Für den Lauch:

1 Stange Lauch
200 ml Gemüsefond
Etwas Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Zwei ca. 5 cm rundum geschlossene Stücke vom Lauch schneiden und im Gemüsefond ca. 8-10 Minuten garkochen. In Eiswasser abkühlen. Herausnehmen und gut abtrocknen. Die trockenen Schnittflächen mit einem Küchenbunsenbrenner abflämmen. Etwas Salz und Olivenöl über den Lauch geben.

Für die Apfel-Mascarpone:

2 Boskop-Äpfel
½ Zitrone, Abrieb
3 EL Mascarpone
2 EL Sahne
Salz, aus der Mühle

Äpfel entsaften und mit Mascarpone und Sahne cremig mixen. Mit etwas Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Risotto:

200 g Perlgraupen
2 Süßkartoffeln
2 Schalotten
1 Zwiebel
30 g Parmesan
100 ml Sahne
50 ml Milch
100 g Butter + 1 EL eiskalte Butter
800 ml Gemüsefond
150 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
¼ Bund Blattpetersilie
Chili, aus der Mühle
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen. Schalotten und Zwiebel abziehen und feinhacken. Süßkartoffeln würfeln und mit Zwiebel in reichlich Butter und Olivenöl anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond begießen und 20 Minuten weich köcheln lassen. Nach Bedarf Flüssigkeit hinzugeben. Mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und je nach gewünschter Cremigkeit mit Milch, Butter und Sahne verfeinern. Schalotten mit den Perlgraupen in reichlich Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und nahezu vollständig einreduzieren. Gemüsefond immer wieder auffüllen. Lorbeerblatt, Thymian und Rosmarin mitköcheln lassen. Parmesan reiben. Am Ende das Süßkartoffelpüree einarbeiten und mit 3 EL geriebenem Parmesan, eiskalter Butter und Sahne cremig rühren. Lorbeerblatt und Kräuterzweige entfernen und gehackte Petersilie unterheben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, ohne Haut
8 dünne Scheiben Bauernspeck
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilets sparsam mit Salz und Pfeffer würzen und mit Speck umwickeln, sodass das Zanderfilet komplett bedeckt ist. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zanderfilets mit der Naht des Specks nach unten in die Pfanne legen, damit sich der Speck gut verbindet. Fisch von allen Seiten etwa 2–3 Minuten pro Seite anbraten. Butter, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Zander noch 3 Minuten in der Pfanne lassen und mit der aromatisierten Butter begießen. Auf dem Risotto anrichten.

Für die Garnitur: Mandelblättchen in der Pfanne mit Salz und Butter rösten und für die Garnitur nutzen. Aus dem Apfel kleine Perlen ausstechen. Gericht mit der Garnitur ausgarnieren. Zitronenabrieb und Parmesan über das Gericht geben.

1 Apfel
1 Zitrone, Abrieb
10 g Parmesan
1 TL Butter
30 g Mandelblättchen
1 Zweig Blatt Petersilie
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von **Zander** auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen