

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. November 2022** ▪
„3 Komponenten“ mit Björn Freitag



Michael Jandt

Wasabi-Apfel-Waffel mit pikanter Crème-fraîche-Garnele und Fenchelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Wasabi-Apfel-Waffel:

1 Apfel
 1 Ei, Kl. M
 32 g weiche Butter
 62 g Buttermilch
 43-60 g Wasabi-Paste
 62 g Mehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Ahornsirup
 2 TL Zucker
 1 Prise Salz
 Puderzucker, zum Bestreuen
 Butter, zum Braten
 Neutrales Öl zum Ausbacken

Das Ei mit weicher Butter, Zucker und Ahornsirup schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und Esslöffelweise unterrühren. Wird der Teig zu fest mit Buttermilch verflüssigen, sodass am Ende ein glatter Teig entstanden ist. Wasabi unterrühren. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Scheibchen schneiden. Apfelscheiben zum Waffelteig geben und die Waffeln im Waffeleisen ggf. mit etwas Butter ausbacken. Bei Waffeleisen, die dünne Waffeln backen, empfiehlt es sich, die Waffel anschließend auf einer Seite noch mal kurz in Butter anzubraten, damit diese schön knusprig wird. Beim Anrichten die Waffel mit etwas Puderzucker bestäuben.

Für die Crème-fraîche-Garnele:

2 küchenfertige Riesengarnelen
 1 Frühlingszwiebel
 1 Limette
 ½ Knoblauchzehe
 2 TL Crème-fraîche
 ½ Jalapeño
 1 Msp. Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Riesengarnele in der Mitte zerteilen. Jalapeño waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und auch in feine Scheiben schneiden. Schnittflächen der Garnelen mit Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeño belegen und dann in einer sehr heißen Pfanne anbraten und salzen. Nach ca. 30 Sekunden drehen und Knoblauch, Jalapeño und Frühlingszwiebeln von Garnele runterkratzen und kurz in der Pfanne mitbraten. Nach ca. 10 Sekunden Crème fraîche in die Pfanne geben. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Garnelen mit einem Spritzer Limettensaft würzen und mit Crème fraîche glasieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)).

Für den Fenchelsalat:

¼ Fenchel mit Fenchelgrün	Hälfte der Zitrone auspressen und Traubensaft mit 2 TL Zitronensaft, Ahornsirup, Rauchsatz, Salz, Pfeffer, Sojasauce und etwas vom Ingwersaft vermengen. Mit Olivenöl zu einem Dressing emulgieren.
1 Zitrone	Fenchel waschen, Grün abschneiden und zur Dekoration beiseitelegen.
2 EL roter Traubensaft	Fein hobeln mit Salz bestreuen und durchkneten, danach mit Dressing marinieren. Etwas Sushi-Ingwer in feine Streifen schneiden, ebenfalls ins Dressing geben, vermengen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Fenchelsalat abtropfen lassen.
½ EL Sushi-Ingwer im Saft	
1 TL Sojasauce	
1 TL Ahornsirup	
2-3 EL Olivenöl	
1-2 Prisen Rauchsatz	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Ley

Rehtatar mit Pilz-Wan-Tan und Tomaten-Kokos-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für das Reh-Tatar:

- 300 g pariertes Rehfilet
- ½ Boskoop Apfel
- ½ Limette
- 1 kleine rote Chili
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL helle Misopaste
- 1 TL Koriandersamen

Einen Topf mit Öl erhitzen.

Rehfilet waschen und trockentupfen. In feine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Koriandersamen mörsern. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Koriander, Chili, Limettenabrieb, Mirin, Sojasauce, Misopaste zu einer Marinade vermengen. Fleisch und Apfel mit der Marinade mischen und bis zum Servieren kaltstellen.

Für den Tomaten-Kokos-Sud:

- 500 g reife, große Fleischtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 cm Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 6 Kaffir-Limettenblätter
- 1 Spritzer Tomatenessig
- 50 ml Chili-Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, halbieren und grob würfeln. Zwiebeln abziehen, halbieren. Ingwer schälen. Alles mit den Limettenblättern in einem Multizerkleinerer zu einem feinen Püree mixen. In ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen und abtropfende Flüssigkeit auffangen. Abgetropften Tomatensud mit Kokosmilch und Tomatenessig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud zum Tatar angießen und Chili-Öl darüber träufeln.

Für die Wan-Tan:

- 150 g Pfifferlinge
- 100 g Austernpilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln mit Wurzeln
- ½ Limette
- 1 Ei
- 1 EL Butter
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL schwarze Knoblauchpaste
- 500 ml Erdnussöl, zum Frittieren
- 150 g Weizenmehl
- 4 EL Kartoffelstärke
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weizenmehl mit Ei und 20 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren und anschließend etwa 20 Minuten kaltstellen.

Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter und Sesamöl anrösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zu den Pilzen geben. Pilze so lange braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Knoblauchpaste zu den Pilzen geben und mit Salz, Pfeffer, sowie etwas Limettenabrieb abschmecken.

Teig vierteln und jeweils mit Stärke auf dem Küchensieb hauch dünn ausrollen. In Quadrate schneiden und jedes Quadrat mit einem EL Pilzfüllung versehen und zu einem kleinen Päckchen formen. Mit einem Schnittlauchhalm zubinden und im heißen Öl 3-4 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Frühlingszwiebeln putzen, Wurzeln abschneiden und für ein paar Sekunden im heißen Öl frittieren und anschließend abtropfen lassen. Als Deko zur Seite stellen.

Für die Garnitur:

- Gemischte essbare Blüten

Blüten zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marko Dietrich

Sesam-Lachs mit gebratenem Lauch und Orangen-Hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g
50 g kalte Butter
25 g schwarzer Sesam
100 ml Sojasauce
200 ml dunkler Balsamico
1 EL Speisestärke
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Die Haut vom Lachs entfernen und bei Bedarf Gräten herausziehen. Haut beiseitelegen. Lachs in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Balsamico in einem kleinen Topf aufkochen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit Sojasauce abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Lachs erst in den Sud geben und dann im Sesam wälzen. Fischhaut zwischen Backpapier legen und in einer Pfanne mit einem Topf beschweren und zum Chip ausbacken/braten.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für den gebratenen Lauch:

2 Stangen Lauch/Porree
Neutrales Öl, zum Braten

Lauch putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne mit einem Schuss Wasser und bei geschlossenem Deckel dünsten. Wenn der Lauch weich ist, Wasser abgießen und mit etwas Öl an den Schnittflächen dunkel anbraten.

Für die Orangen-Hollandaise:

1 Orange
1 Zitrone
3 Eier
100 g Butter
1 TL Speisestärke
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb in einem Wasserbad mit Salz und Zucker auf kleiner Hitze schaumig schlagen. Butter in einem Topf schmelzen. Butter unter ständigem Rühren in das schaumige Eigelb geben. Orange und Zitrone heiß abwaschen. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Orangensaft und Abrieb würzen und mit Zitronensaft verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Kabeljau aus dem Bacon-Sud mit Schalotten-Rote-Bete-Creme und Pommes soufflées

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau-Loin
100 g Baconwürfel
2 Schalotten
25 ml trockenen Weißwein
150 ml Gemüsefond
75 ml Sahne
25 g kalte Butter

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Gräten vom Kabeljau entfernen und Fisch in zwei gleich große Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Baconwürfel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten. Schalotten dazu geben und mit braten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Gemüsefond angießen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Baconsud durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Sud erneut aufkochen, Hitze reduzieren mit Butter montieren und Kabeljau hineinlegen. Topf vom Herd nehmen und Kabeljau ca. 15 Minuten ziehen lassen. Fisch aus dem Sud nehmen und mit einem Flambierbrenner kurz abflämmen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für die Schalotten-Rote-Bete-Creme:

2 große Schalotten
20 g vorgekochte Rote Bete
50 g Butter
20 g Crème double
2 EL Wermut
1 EL trockener Weißwein
1 Zweig Estragon
1 TL Estragonessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze leicht braun anschwitzen. Hitze reduzieren, mit Wermut und Weißwein ablöschen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Crème double, Estragon, Essig und die Rote Bete hinzufügen. Creme pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel umfüllen.

Für die Pommes soufflées:

1 große festkochende Kartoffel

1 Ei

1 TL Maisstärke

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Salz, aus der Mühle

Kartoffel waschen und auf einem Trüffelhobel in feinste Scheiben schneiden. Wenn gewünscht mit einem runden Ausstecher zu gleichmäßigen Kreisen ausstechen. Scheiben auf Küchentuch auslegen. Ei trennen und Eiweiß verquirlen. Hälfte der Kartoffelscheiben damit bestreichen. Eine zweite Scheibe darauflegen und andrücken. Die Scheiben in Stärke wenden und überflüssige Stärke abklopfen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Fleur de Sel

Erbsenkresse

Gericht mit Erbsenkresse garnieren und mit Fleur de Sel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Torsten Kluske

Praline von der Entenbrust mit Rotkohl-Salat und Steckrübenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust-Praline:

1 kleine Entenbrust à 300 g
1 Orange
1 cm Ingwer
½ TL 5-Spice-Gewürz (Sternanis,
Szechuanpfeffer, Zimt, Fenchelsamen,
Gewürznelken)
½ TL Salz

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrust mit Haut und Sehnen in grobe Würfel schneiden. Fleisch sollte möglichst kalt bzw. leicht angefroren sein.

Orangenschale abreiben. Ingwer schälen und reiben. In einer Schüssel zusammen mit 1/2 TL Salz, 1 TL Orangenabrieb, 1 cm fein geriebenen Ingwer und 1/2 TL 5-Spice-Gewürz und Pfeffer aus der Mühle vermischen und mit der 3 mm Scheibe in einen Fleischwolf geben.

Aus der Masse zwei gleich große Kugeln formen (ca. 5 cm Durchmesser) in einer Fritteuse in 180 Grad heißem Rapsöl kurz ca. 2 Minuten frittieren, bis sie rundherum knusprig braun sind. Anschließend auf einem Gitterrost im Backofen bei 80 Grad Heißluft ca. 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

Für den Rotkohl-Salat:

¼ Rotkohl, ca. 200 g
1 Zwiebel
100 ml Glühwein
20 ml Sojasauce
2 EL Honig
50 ml dunkler Balsamico
50 ml Rapsöl
½ TL Stärke
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln oder schneiden. In eine Schüssel geben, mit je einem TL Salz und Zucker bestreuen und gut durchkneten. 10 Minuten marinieren lassen.

Zwiebel abziehen, von der Wurzel befreien, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebel-Streifen mit Honig und Rapsöl anschwitzen. Mit Glühwein ablöschen und diesen auf etwa 1/3 reduzieren. Stärke in 50 ml kaltem Wasser glattrühren.

Balsamico und Sojasauce hinzufügen und die glattgerührte Stärke nach und nach in die kochende Marinade geben, bis diese leicht dickflüssig gebunden ist. Die noch heiße Sauce über den Rotkohl gießen und alles gut vermischen. Nach 10 Min. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Steckrübenpüree:

½ Steckrübe, ca. 200 g
1 Zitrone
150 ml Buttermilch
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steckrübe schälen und grob würfeln. Mit Salzwasser bedeckt in einem Topf mit Deckel weichkochen. Wenn die Steckrübe weichgekocht ist, das Kochwasser abgießen und das Gemüse in einem Standmixer mit Butter zu einem Püree mixen. Dabei so viel Buttermilch zugeben, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

50 g Walnüsse
1 TL Zucker
2 Petersilienstängel

Walnüsse nicht zu fein hacken und mit dem Zucker in einer heißen Pfanne karamellisieren lassen. Petersilie hacken.

Das Püree kreisförmig mittig auf den Teller geben, darauf etwas Rotkohl-Salat verteilen und darauf die Entenpraline setzen. Mit den karamellisierten Walnüssen und der gehackten Petersilie garnieren.



Sonja van der Werff

Filetsteak mit Kirschlack, Maroni-Creme und gebratenen Pfifferlingen

Zutaten für zwei Personen

Für das Filetsteak:

2 Rindersteaks à 180 g
1 Lauchzwiebel
50 g Butterschmalz
30 g gepoppter Quinoa
20 ml Rapsöl
Milde Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten. Butterschmalz in einer Pfanne zu brauner Butter werden lassen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit brauner Butter einpinseln. Im vorgeheizten Ofen weiter garen, bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Zum Schluss würzen. Lauchzwiebeln fein hacken.

Das Fleisch wird immer wieder mit dem Kirschlack (s.u.) eingepinselt und kurz vor dem Servieren mit gepopptem Quinoa und fein geschnittener Lauchzwiebel ummantelt.

Für den Kirschlack:

100 g TK-Kirschen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
2 TL Zucker
2 TL Sesamöl
100 ml Kirschsafte
70 ml Teriyaki-Sauce
30 ml helle Sojasauce
10 ml Reisessig
10 ml Mirinsauce
Honig, zum Abschmecken
Chiliflocken, zum Würzen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Zimt, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Zucker karamellisieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote entkernen und hacken. Nun die fein gewürfelte Schalotte, den Knoblauch und die Chilischote hinzufügen und anschwitzen. Das Sesamöl hinzufügen und mit den restlichen Zutaten ablöschen. Nun muss die Sauce stark eingekocht werden, bis sie dicklich wird. Die Sauce fein pürieren und abschmecken. Nochmals reduzieren lassen.

Für die Maroni-Creme:

500 g vakuumierte, vorgegarte Maronen
200 g Butter
300 ml Milch
400 ml Sahne
200 ml Geflügelfond
Butter, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit den flüssigen Zutaten ablöschen und die Maronen zusammen mit der Butter darin ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Masse nun fein pürieren und mit Salz und ggf. Butter abschmecken.

Für die Pfifferlinge: Pfifferlinge putzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Pfifferlinge darin scharf anschwitzen. Die Schalotte und den Knoblauch hinzufügen und mit anschwitzen. Kräuter hacken. Zum Schluss alle Kräuter hineingeben und gut durchschwenken. Die Pfifferlinge würzen und abschmecken.

- 250 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Butterschmalz
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.