

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2022** ▪
„Omega 3“ mit Björn Freitag



Michael Jandt

**Asiatische Forelle mit weißem Bohnenpüree,
Himbeersauce und Feldsalat mit Himbeer-Walnuss-
Dressing**

Zutaten für zwei Personen

Für das Bohnenpüree:

125 g weiße Bohnen aus der Dose, mit Flüssigkeit
 1 Frühlingszwiebel
 ¼ Thai-Chili
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 ½ Limette
 1 TL Sushi-Ingwer mit Saft
 2 EL Sashimi Sojasauce
 1-2 TL Ahornsirup
 150 ml Erdnussöl

Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Erdnussöl auf mittlerer bis niedriger Stufe erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel darin sanft garen. Nach ca. 10 bis 15 Minuten das aromatisierte Öl mit Inhalt, etwas Aquafaba und den Sushi Ingwer zu den weißen Bohnen in einen Topf geben und mit einem Pürierstab bis zur cremigen Konsistenz durchmischen. Mit Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup abschmecken. Bohnenpüree sollte bis zum Servieren abgedeckt bleiben, da es schnell an der Luft oxidiert.

Für die Himbeersauce:

300 g gefrorene Himbeeren
 1 Zitrone
 ½ Limette
 3 cm Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Shaoxing-Reiswein
 2 EL Sashimi Sojasauce
 ½ EL Ahornsirup
 1-2 Spritzer Fischsauce
 4 EL brauner Zucker
 1 EL Szechuan-Pfeffer
 1 EL Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen, ein Stück Schale abschneiden und Saft auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Gefrorene Himbeeren mit ca. 3 EL braunem Zucker, Zitronenschale, etwas Zitronensaft und aufgeschnittenem Ingwer in einem Topf erhitzen und einköcheln lassen. Himbeersud durch ein Sieb passieren. 2 EL davon für das Salatdressing aufbewahren.

Limette auspressen und einen Teil des Saftes für Dressing und Püree aufbewahren. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Erdnussöl und 2 EL Zucker karamellisieren lassen. Mit Reiswein und Sojasauce ablöschen, Fischsauce und 2 Spritzer Limettensaft dazu geben und köcheln lassen. Szechuan-Pfeffer zerstoßen, in einen Teebeutel füllen und mit in den Sud geben. Ziehen lassen und dann Himbeersud dazu geben und vermengen. Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Sojasauce abschmecken.

**Für den Feldsalat mit
Himbeerdressing:**

50 g Feldsalat
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 1 EL Reisessig
 1 EL Ahornsirup
 4 EL Walnussöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und putzen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein reiben. 2 EL vom Himbeersud mit Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, 2 Spritzern Limettensaft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Reisessig verrühren. Mit Walnussöl zu einem Dressing emulgieren. Feldsalat darin marinieren.

Für die Forelle:

2 Forellenfilets à 150 g, mit Haut und ohne Gräten	Einen Topf mit 200 ml Erdnussöl auf ca. 200-220 Grad erhitzen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides mit einer Reibe fein reiben.
1 Frühlingszwiebel	Koriander fein hacken. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer	putzen und in feine Ringe schneiden. Ein wenig Erdnussöl nutzen um die
1 Knoblauchzehe	Forelle in einer Pfanne auf der Hautseite ca. 1 Minute scharf anzubraten.
½ rote Thai Chili	Mit Salz würzen. Fisch wenden und für ca. 10-20 Sekunden weiterbraten.
4 Zweige Koriander	Filet auf eine Schaumkelle legen, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili und
1-2 EL Sashimi Sojasoße „Kikkoman	Knoblauch drauf verteilen und das 200 Grad heiße Öl vorsichtig über die
„Sushi & Sashimi“ Soja Sauce	Haut und die Gewürze gießen, sodass die Zellen des Gemüses sofort
200 ml Erdnussöl	aufplatzen und sich das Aroma über die Forelle ergießt. Forelle bis zum
Salz, aus der Mühle	Anrichten auf der Unterseite in einen hohen Teller mit etwas Sojasoße
	geben. Mit etwas Koriander garnieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Oktober 2022):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (Wildfang: Pelagische Langleinen)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Ley

Räucherhering-Eis mit Leinsamen-Blattspinat, Rote-Bete-Schaum und Speck-Brösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Eis:

600 g geräucherter Hering, ohne Haut
3 Zitrone
375 g griechischer Joghurt
300 ml Sahne
45 g Zucker
1 TL Piment d'Espelette
1 TL geriebene Muskatblüte
2 TL Salz
Salz, aus der Mühle

Die Zitrone heiß abwaschen, Zesten von einer Frucht abreiben und Saft von Dreien auspressen. Hering, Joghurt, Sahne, und Zitronenabrieb und -saft in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Piment d'Espelette, Muskatblüte und Salz abschmecken und in die Eismaschine geben.



Laut WWF ist Hering aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik **FAO 27** (Ausnahmen: Irische See, Keltische See und südwestlich Irlands, westlich Schottlands und Irlands) Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordwestatlantik **FAO 21**: USA, Fangmethoden: Ringwaden

Für den Blattspinat:

50 g junger Blattspinat
1 TL Leinsamen
1 Msp. geriebene Muskatblüte
1 EL Neutrales Öl
1 EL Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Leinsamen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, aus der Pfanne holen und zur Seite stellen. Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Öl andünsten. Spinat waschen und in die Pfanne zur Schalotte geben. Mit Sojasoße vermengen, mit Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den knusprigen Leinsamen mischen.

Für den Rote-Bete-Schaum:

50 ml Rote Bete Saft
1 Zitrone
4 zimmerwarme Eier
250 g Butter
50 ml Weißwein
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Etwa 20 ml Saft der Zitrone auspressen. Mit Weißwein und Rote Bete Saft in einer Metallschüssel vermengen und auf einem Wasserbad langsam erhitzen. Eigelbe einrühren und über dem Wasserbad aufschlagen. Butter separat schmelzen und nach und nach dazu geben bis die Menge sich ca. verdoppelt hat. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In Espuma-Flasche geben und gut schütteln.

Für die Speck-Brösel:

50 g weißer Speck
2 EL Panko
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Öl, bei mittlerer Hitze ausbraten. Panko dazu geben und anbraten, bis diese goldbraun sind. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marko Dietrich

Kabeljau mit Spinat-Ricotta-Ravioli, geschäumter Weißweinsauce und Walnuss-Rosenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g TK-Spinat
 1 Zitrone
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 2 Eier
 150 g Ricotta
 50 g Parmesan
 200 g Mehl
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Eier aufschlagen und mit Mehl zu einem glatten Nudelteig kneten, etwas ruhen lassen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ebenso Spinat. Beides mit in die Pfanne geben. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Ricotta und etwas Zitronenabrieb zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und rund ausstechen. Etwas Spinat-Ricotta-Füllung in die Mitte legen und mit Nudelteig bedecken. Ränder mit einer Gabel eindrücken, damit die Füllung beim Kochen nicht austritt. Die Ravioli in köchelndem Salzwasser ca. 2 Minuten garen.

Für den Walnuss-Rosenkohl:

100 g Rosenkohl
 300 ml Gemüsefond
 50 g Walnüsse
 20 g Butter
 Musaknuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Rosenkohl waschen, Blätter einzeln abzupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Rosenkohlblätter und etwas Butter hinzugeben und mit Salz, Muskat und etwas Zitrone von der Spinat-Ricotta-Füllung abschmecken.

Für den Weißweinschaum:

1 Schalotte
 200 ml Sahne
 50 g kalte Butter
 200 ml Weißwein
 200 ml Gemüsefond
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Weißwein hinzugeben und einkochen bis der Alkohol verdunstet ist. Mit Gemüsefond aufgießen und weiter köcheln lassen. Sahne hinzugeben, mit Salz abschmecken und mit kalter Butter und einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 100 g, ohne Haut
20 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Neutrales Öl, zum Braten

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kabeljau auf der Hautseite in einer Pfanne mit etwas Öl und den Kräutern anbraten. Wenn die Haut knusprig ist, Fisch wenden, Butter hinzugeben und gar ziehen lassen.



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 (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Asiatisches Lachstatar mit Erdnuss-Soja-Fond und Avocado-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
 ½ Frühlingszwiebel
 1 Limette
 3 Zweige Koriander
 40 g geröstete Erdnusskerne
 4 EL Sojasauce
 1-2 EL Sweet-Chili-Sauce

Das Lachsfilet mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel putzen und in feiner Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Erdnüsse klein hacken. Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Frühlingszwiebel, Koriander, Limettenzesten und Erdnüsse untermischen. Lachs hinzufügen und umrühren. Bis zum Verzehr kaltstellen.



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 Erdnuss-Soja-Fond:

200 ml Gemüsefond
 5 EL Sojasauce
 70 g Bio-Erdnussbutter
 ½ TL Zimt
 1 TL Reissessig
 Cayennepfeffer, zum Würzen

Gemüsefond kurz aufkochen lassen. Sojasauce, Erdnussbutter, Zimt und einen Spritzer Reissessig hinzufügen und mit dem Stabmixer aufschlagen. Festen Schaum abschöpfen und Fond mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Avocado-Creme:

1 reife, schwarze Avocado
 1 Limette
 1 TL koreanische Chilipaste
 1 EL hellen Balsamico
 Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren und entkernen. Avocadofleisch mit einem Esslöffel herauslösen, in einen Mixer geben und klein pürieren. Von der Limette die Schale mit dem Zestenreißer entfernen und den Saft ausdrücken. Balsamico, etwas Tabasco und die Limettenzesten zu der Avocado geben und untermischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Masse nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.