

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2023 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Björn Freitag

Warenkorb

1. Rotbarbe
2. Oliven (grün, ohne Stein)
3. Basilikum
4. Frische Artischocken
5. Pinienkerne
6. Kirschtomaten
7. Kartoffeln (vorw. festkochend)
8. Ziegenfrischkäse
9. Kapernäpfel
10. Yuzu
11. Panko
12. Piment d'Espelette

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	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



Kurt Daibenzeiher

Auf der Haut gebratenes Rotbarbenfilet mit geschäumter Zitrus-Beurre-blanc, Kartoffelstampf und Kirschtomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rotbarbenfilet:

4 kleine Rotbarbenfilets, mit Haut
 1 Schlotte
 1-2 Knoblauchzehen
 1 Limette, davon Saft
 40 g Butter
 1 Bund Thymian
 1 Bund Rosmarin
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Mehl, zum Mehlieren
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets zuschneiden und darauf achten, dass sowohl alle Gräten als auch die Schuppen auf der Hautseite komplett entfernt sind. Die Filets noch mal waschen und gut trocknen. Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Direkt vor dem Anbraten das Filet auf der Hautseite in Mehl drücken, dass diese gut mit diesem benetzt ist.

Schalotte und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Den Fisch bei hoher Hitze nur auf der Hautseite mit Knoblauch, Schalotte, Thymian und Rosmarin kross braten. Wenn die Fleischseite anfängt glasig zu werden, den Fisch aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Filets mit der Hautseite nach oben anrichten.



Laut WWF ist die **Rotbarbe** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juni 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak und Kattegat (3), Nordsee (4), östlicher Kanal (7.d) (Handleinen und Angelleinen)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Tyrrhenisches Meer (GSA 10) (Stellnetze-Verwickelnetze)

Für die Sauce:

1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Zitronensaft
 140 g kalte Butter
 80 ml Sahne
 50 ml Milch
 100 ml trockener Weißwein
 100 ml Fleischfond
 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Weißwein, Schalotten, Pfefferkörner und Knoblauch im Topf zum Kochen bringen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist.

Sahne zugeben und 1 Minute aufkochen. Die Flüssigkeit abseihen. Mit dem Schneebesen die kalten Butterstücke nach und nach unter die Sauce rühren, bis die gesamte Butter verarbeitet ist. Die Sauce darf währenddessen auf keinen Fall mehr kochen. Die fertige Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sauce mit etwas erhitzter Milch mischen und dann in eine Espuma-Flasche geben. Darin aufschäumen.

Für den Kartoffelstampf:

4-5 vorwiegend festkochende Kartoffeln
 100 g weiche Butter
 100-200 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und vierteln. In Salzwasser garen. Kartoffel von der Schale befreien und mit dem Stampfer in einem Gefäß unter Zugabe von weicher Butter und heißer Milch zerstampfen. Mit ausreichend Salz und Muskat würzen.

Für den Salat:	Kirschtomaten waschen und vierteln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie fein hacken.
6-8 Kirschtomaten	Senf, Honig, Weißweinessig und die Gewürze mit etwas Wasser mixen.
10-15 Pinienkerne	Nach und nach Olivenöl einträufeln und zu einer Emulsion mixen.
¼ Schalotte	Pinienkerne in etwas neutralem Öl goldbraun anbraten. Aus der Pfanne entnehmen und in Papier vom Öl befreien.
1-2 EL Weißweinessig	Kirschtomaten mit dem Dressing mischen und beim Anrichten die Petersilie drüber streuen, mit Pinienkernen dekorieren.
1 TL Senf	
1 TL Honig	
2 Zweige glatte Petersilie	
1 EL neutrales Öl	
3-4 EL Olivenöl	
1 Prise Salz	
1 Prise Pfeffer	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tarkan „Benni“ Özgöz

Rotbarbenfilet mit Oliven-Kräuterkruste, gebratenen Artischocken und Tomaten-Concassée

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade der Rotbarbe:

- ½ Orange, davon Saft & Abrieb
- ¼ TL Piment d'Espelette
- 4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl mit Orangensaft, Orangenesten und dem Piment d'Espelette zu einer Marinade mischen.



Laut WWF ist die **Rotbarbe** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juni 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak und Kattegat (3), Nordsee (4), östlicher Kanal (7.d) (Handleinen und Angelleinen)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Tyrrhenisches Meer (GSA 10) (Stellnetze-Verwickelnetze)

Für den Fisch mit der Kruste:

- 2 Rotbarbenfilets, ohne Haut
- 12 grüne Oliven, ohne Stein
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 EL weiche Butter
- 4-5 Zweige Petersilie
- 1-2 Zweige Thymian
- 6-8 EL Pankomehl

Filetstücke mit der hergestellten Orangenmarinade einreiben und auf einem mit Backpapier belegtes Backblech zugedeckt beiseitelegen.

Knoblauch abziehen. Kräuter, Oliven und Knoblauch kleinhacken und zusammenmischen.

Butter mit Panko vermischen und die gehackten Zutaten dazugeben. Die Filets mit der Kruste bestreichen und mit einer Butterflocke belegen. Im Ofen ca. 8 Minuten garen.

Für die Artischocken:

- 4 Baby-Artischocken oder Artischocken
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 Bund Thymian
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Artischocken putzen und sofort mit Zitronensaft einreiben. Anschließend in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Schalotten, Knoblauch und Thymian anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tomaten-Concassée:

- 300 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 2-3 Zweige Basilikum
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Sobald sich die Haut abziehen lässt das Wasser abschütten und die Tomaten enthäuten. Kerne der Tomaten entfernen und das Tomatenfleisch würfeln. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Tomaten mit Schalotten in der Pfanne in wenig Olivenöl kurz anwärmen (die Würfel sollen noch roh sein), mit Salz und Pfeffer würzen und den kleingeschnittenen Basilikum unterziehen.

Für die Garnitur:

- 1-2 Blätter Basilikum

Gericht mit Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Steinkopf

Rotbarbe mit Kartoffelschuppen, Yuzu-Basilikum-Sud, gegrillter Artischocke, Kapern-Oliven-Pesto und frittierten Kapernäpfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

- 2 Filets von der Rotbarbe, mit Haut
- 1 größere, vorwiegend festkochende Kartoffel
- 1 Ei
- 2 EL Speisestärke
- 5 EL Olivenöl
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rotbarbe von Gräten befreien, Haut dran lassen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut mit Speisestärke bepudern. Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln und mit einem kleinen, runden Ausstecher die „Schuppen“ ausstechen. Eiweiß mit 1 EL Stärke vermengen und die Kartoffelschuppen von einer Seite bepinseln. Die Schuppen auf der Hautseite platzieren und leicht andrücken. In einer Pfanne mit Olivenöl mit der Kartoffelseite knusprig braten. Dann kurz auf die Fleischseite drehen und 1-2 Minuten braten. Fisch herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten. Die Kartoffelschuppen nochmal mit etwas Salz und Chili würzen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die **Rotbarbe** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juni 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak und Kattegat (3), Nordsee (4), östlicher Kanal (7.d) (Handleinen und Angelleinen)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Tyrrhenisches Meer (GSA 10) (Stellnetze-Verwickelnetze)

Für den Sud:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 1-2 TL Honig
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 2-3 EL Yuzusaft
- 2-3 Zweige Basilikum
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Schalotten mit 1 TL Honig in der Butter glasig dünsten und leicht karamellisieren lassen, Knoblauch dazugeben und kurz andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und Basilikum mit Stielen und Blättern dazugeben. Sud für 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Sud passieren und zurück in den Topf geben. Mit Gewürzen, ggfs. mehr Honig und Yuzusaft abschmecken. Nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

Für die gegrillte Artischocke:

- 4 Artischocken
- 1 Zitrone, davon Saft
- Piment d'Espelette, zum Würzen
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Artischocken putzen. Dafür den Stiel herausbrechen, das obere Drittel der Artischocke abschneiden und die restlichen Blätter mit einem großen Messer ringsherum abschneiden. Das Heu mit einem Löffel aus dem Artischockenboden kratzen. Die Artischocken sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Artischocken trocken tupfen und ringsherum in der Grillpfanne anbraten und garen. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

- Für das Pesto:** Stiele von den Kapernäpfeln entfernen. Oliven und Kapern in einen Messbecher geben. Parmesan fein reiben und zu den Kapern und Oliven geben. Pinienkerne ohne Öl und bei schwacher Hitze in einer Pfanne leicht anrösten. 40 Gramm der Kerne mit in den Messbecher geben. Restlichen Kerne zur späteren Dekoration aufheben. Alles zusammen mit dem Pürierstab mixen. Pesto mit Olivenöl, Gewürzen, Honig und Basilikum abschmecken und ggfs. nochmal pürieren, dass die gewünschte Konsistenz erreicht wird.
- 2 EL grüne, entsteinte Oliven
 - 1 EL Kapernäpfel
 - 25 g Parmesan
 - 50 g Pinienkerne
 - Honig, zum Abschmecken
 - 2-3 Zweige Basilikum
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die frittierten Kapernäpfel:** Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Kapernäpfel mehlieren und im Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen.
- 4 Kapernäpfel
 - Mehl, zum Mehlieren
 - 200 ml Rapsöl
- Für die Garnitur:** Tomaten in einer Grillpfanne in etwas Öl „schmelzen“. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gericht mit Tomaten, Parmesan und Basilikum garnieren.
- 4 Kirschtomaten mit Rispe
 - Parmesan, zum Reiben
 - Kleine Basilikumblätter
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2023** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Zusatzgericht" von Björn Freitag**



Saure Brat-Barbe mit Tomatenstampf und Artischocke

Zutaten für zwei Personen

Für die Brat-Barbe:

1 Rotbarbe oder 2 Rotbarbenfilets mit Haut
1 Zwiebel
Weißweinessig, zum Ablöschen
1-2 TL Senfkörner
1 TL Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
0,5-1 EL Zucker
Semola, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren. Bauchlappen wegschneiden und die Gräten entfernen. Fischfilets salzen, Hautseite leicht mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und nur auf dieser einen Seite braten.

Wacholderbeeren in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett mit Senfkörnern und Lorbeer anrösten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Alles mit Weißweinessig ablöschen und warten, bis sich der karamellierte Zucker aufgelöst hat. Sud vom Herd nehmen und ca. 100 ml Wasser angießen, um den Sud herunter zu kühlen.

Sobald der Fisch kross gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und direkt mit der Hautseite nach oben in den Sud legen. Sud mit Salz abschmecken. Zwiebel abziehen, fein schneiden und zum Sud geben. Fischfilets nun so lange wie möglich ziehen lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank.



Je fester die Gräten im Fisch sitzen, desto frischer ist der Fisch.



Laut WWF ist die **Rotbarbe** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juni 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak und Kattegat (3), Nordsee (4), östlicher Kanal (7.d) (Handleinen und Angelleinen)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Tyrrhenisches Meer (GSA 10) (Stellnetze-Verwickelnetze)

Für den Tomatenstampf:

ca. 20 Kirschtomaten
1 TL Kapern
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
1 Schuss Weißweinessig
100-200 ml Pflanzenöl
Piment d'Espelette, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, in eine Auflaufform geben und diese in den vorgeheizten Ofen schieben. Tomaten 15-20 Minuten im Ofen garen.

Öl in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, halbieren, in das Öl geben und braun werden lassen.

Sobald die Tomaten im Ofen weich und etwas gebräunt sind, herausnehmen und mit Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen. Essig und Kapern hinzugeben. Das hergestellte Knoblauch-Öl über die Tomaten gießen und alles leicht stampfen. Mit Salz abschmecken.

- Für die Artischocken:** Artischocke putzen. Dafür die unteren Blätter lösen, den Boden mit dem Stiel abschneiden und weitere Blätter entfernen. Geputzte Artischocke halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. „Heu“ im Inneren der Artischocke entfernen. Boden der Artischocke in kleine Stücke schneiden. Artischockenstücke in der Pfanne braten, in der zuvor die Fischfilets gebraten wurden. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.
- 1 Artischocke
1 Zitrone, davon Saft
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Basilikum zupfen und über das Gericht geben.
1 Zweig Basilikum
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.