▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. April 2024 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Cornelia Poletto

Warenkorb

1. Flunderfilet
2. Brunnenkresse
3. Weißer Spargel
4. Rote Bete
5. Macadamia
6. Avocado
7. Lardo
8. Risotto
9. Filoteig
10. Champagner
11. Crème fraîche
12. Ras el-Hanout

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

Tung Nguyen

Flunderfilet in Tempurateig mit Rote-Bete-Püree, Spargel-Brunnenkresse-Salat und Sauce hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
400 g Flunderfilet, ohne Haut
1 Ei
1 TL Ras el-Hanout
100 g Mehl
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

180 ml kaltes Wasser und Ei gut einrühren, Mehl langsam hinzugeben, mit Piment d'Espelette würzen und mit einer Gabel langsam und leicht rühren.

Fisch in die Masse eintauchen und ca. 4 Minuten in heißem Öl frittieren, bis der Mantel goldbraun wird.

Für das Rote-Bete-Püree:
250 g Rote Bete
80 g Macadamia
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Crème fraîche
50 ml Sahne
Öl, zum Braten
1 TL Ras el-Hanout
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und klein würfeln. In Salzwasser kochen bis die Bete weich ist. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Pfanne mit Öl braten.

Macadamia im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen.

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut pürieren, mit Crème fraîche, Sahne, Ras el-Hanout, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und Abrieb abschmecken.

Für den Salat:
300 g weißer Spargel
30 g Brunnenkresse
20 g Macadamia
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Zucker
1 Prise Chili
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel schälen, in Salz-Zucker-Zitronen-Knoblauch-Wasser köcheln lassen. Dann in ca. 5-7cm schräge Stücke schneiden.

Brunnenkresse kleinhacken, mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken.

Macadamia klein hacken, in der Pfanne rösten, mit Salz und Chili würzen und am Ende über dem Gericht verteilen.

Für die Sauce hollandaise:
1 Zitrone, Saft
1 Orange, Saft & Abrieb
3 Eier
200 g Butter
50 ml Weißwein
3 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfefferkörner und Lorbeer in einem Topf mit Weißwein einköcheln und reduzieren lassen. Durch ein Sieb geben. Butter im Topf schmelzen lassen, bis die Butter und Molke sich voneinander trennt. Eier trennen und Eigelbe mit dem Weißweinsud, 1 EL Zitronensaft und 50 ml Orangensaft in eine Schüssel über ein köchelndes Wasserbad geben.

Mit Schneebesen gleichmäßig und gut rühren, bis die Masse cremig wird. Butter langsam eingießen (ohne Molke) und gleichzeitig mit Schneebesen rühren, bis die Konsistenz einer Hollandaise erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist **Flunder** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (ICES 22, 23: Großer Belt), Stellnetze-Kiemennetze