

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2019** ▪  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Linn Mackenzie**

**Monkeyburger: Pink Burger mit veganem Bananen-Patty und Barbecue-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Brötchen:**

250 g Dinkelmehl (Type1050)  
 160 ml Rote-Bete-Saft  
 2 TL neutrales Pflanzenöl  
 1 EL Sesamsamen  
 2 TL Backpulver  
 1 TL Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Rote-Bete-Saft, Öl, Sesam, Backpulver und Zucker mit einem Handrührgerät verkneten. Aus dem Teig mit feuchten Händen Kugeln formen und auf der mittleren Schiene 16 bis 20 Minuten backen und aufschneiden.

**Für die Barbecue-Sauce:**

1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Tomatenmark  
 50 ml trockener Rotwein  
 1 EL Sojasauce  
 2 cl zubereiteter Espresso  
 2 TL Apfelessig  
 ½ TL getrockneter Thymian  
 ½ TL getrockneter Majoran  
 2 EL neutrales Pflanzenöl  
 25 g Zucker  
 ½ TL Rauchsatz

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem kleinen Kochtopf in Pflanzenöl anschwitzen. Wenn sie goldbraun sind, Tomatenmark hinzugeben und mit dem Rotwein ablöschen.

Sojasauce, Espresso, Zucker, Essig und 50 ml Wasser einrühren. Mit Thymian, Majoran und Rauchsatz würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

**Für die Pattys:**

150 g Räuchertofu  
 1 sehr reife Bananen  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Erdnüsse  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL Tahin  
 30 g Dinkelmehl  
 1 TL Erdnussbutter  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 1 TL Zucker  
 2 TL Rauchsatz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und den Tofu zerbröseln. Erdnüsse plattklopfen. Tofu, Schalotte, Knoblauch, Tahin, Banane, Erdnüsse, Salz, Pfeffer, Mehl, Erdnussbutter und Sojasauce vermischen und zu einer Masse vermengen. Daraus die Pattys formen und in Mehl wenden.

Anschließend bei mittlerer Hitze in Öl braten und so wenig wie möglich wenden.

**Für die Garnitur:** Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.  
50 g Rucola Rucola waschen und trockenschleudern. Banane in Scheiben schneiden  
3 Strauchtomaten und in einer Pfanne in Ahornsirup karamellisieren. Die aufgeschnittenen  
¼ Gurke Buns mit der BBQ Sauce bestreichen und mit dem Salat belegen, das  
2 EL Crunchy Erdnussbutter Patty auf die Unterseite legen, mit Erdnussbutter bestreichen, mit  
½ Banane Tomate, Gurke und Banane belegen und zuklappen. Langes  
2 EL Ahornsirup Holzstäbchen mittig in den Burger stecken und servieren.



**Tanja Hagelüken**

## **Sapore di mare: Meeresfrüchte in Safransauce mit Spinatstrudel**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Meeresfrüchte und Sauce:**

- ½ Paket Bouchot Muscheln (Miesmuscheln)
- ½ Netz Venusmuscheln
- 7 Rotgarnelen (mit Kopf & Schale)
- 100 g Queller
- ½ Stange Porree
- 2 Karotten
- ½ Knollensellerie
- 1 Stangensellerie
- 5 Kirschtomaten
- 4 Zitronengrasstängel
- ½ Fenchel
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml feine passierte Tomaten
- 1 EL Krustentierpaste
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1,5 Bund Estragon
- 1 Zitrone
- 200 ml Weißwein
- 100 ml weißer Portwein
- 100 ml französischer Wermut
- 6 cl Cognac
- 200 ml Sahne
- 250 g Crème fraîche
- 100 g Butter
- 100 g Mehl
- 1 Dose Safranfäden
- 1 EL Bottarga
- Knoblauchöl, zum Braten
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und die Safranfäden darin auflösen. Aus Mehl und Butter eine Mehlbutter herstellen und im Gefrierfach einfrieren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Muscheln darin 3 Minuten kochen. Garnelen von der Schale befreien. Garnelenschalen und Muscheln in einer Pfanne anrösten und mit einem Schuss Cognac ablöschen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Karotten schälen. Karotten, Porree, Fenchel, Knollensellerie, Stangensellerie und Zitronengras würfeln und mit Knoblauch und Schalotten anrösten.

Mit Wermut, weißem Portwein, Weißwein, Krustentierpaste und etwas passierten Tomaten aufgießen und einköcheln lassen. Safran und Bottarga hinzugeben. Mit Sahne und etwas Crème fraîche einkochen lassen.

Einen Teil der Muscheln gegart herausheben.

Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomaten grob hacken. Fond weiter einkochen lassen, sieben, mit Mehlbutter montieren, gehackte Tomaten hineingeben, mit Estragon, Petersilie, Salz, Pfeffer und einer Prise Chili abschmecken. Queller hinzugeben.

Muscheln und Tomatenstückchen kurz vor dem Anrichten in der Sauce erwärmen.

Zitrone waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Rotgarnelen in Knoblauchöl anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Petersilie, Zitrone und etwas Chili abschmecken. In das Curry geben.

- Für den Spinatstrudel:** Salzwasser in einem Topf aufkochen und teilen.
- 1 Filoteig Spinat im Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken, dann abkühlen lassen. Spinat mit Nordseekrabben, Sardellenfilets, Frischkäse und etwas Ricotta verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - 150 g Nordseekrabben
  - 300 g frischer Spinat
  - 2 eingelegte Sardellenfilets Ei trennen.
  - 250 g Frischkäse
  - 200 g Ricotta
  - Butterschmalz Filoteig-Viereck mit Eiweiß bepinseln und Spinatmasse darin einrollen. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten und aufschneiden.
  - 1 Ei
  - Eiswürfel
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Estragon abbrausen und trockenwedeln. Gericht mit Queller und Estragon garnieren.
- 1 Zweig Estragon
  - Etwas Queller
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Keziah Coonghe**

## **Sri-lankisches Garnelen-Curry mit Auberginen-Dip und Papadam**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Curry:**

8 Riesengarnelen (küchenfertig)  
 100 g Reis  
 2 Tomaten  
 2 rote Zwiebeln  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Ingwerknolle  
 1 Bund Koriander  
 Rapsöl, zum Braten  
 100 g Tamarindenpaste  
 7 Curryblätter  
 3 TL Kokosnusspulver  
 2 EL Weizenmehl  
 ½ TL Kurkuma  
 1 TL Kreuzkümmel  
 2 TL Chilipulver  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis mit der 1,5-fachen Menge an Wasser und etwas Salz gar kochen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. 1 ½ Zwiebeln, Knoblauchzehen, ein kleines Stück Ingwer, Kurkuma und Tomaten im Mixer pürieren.

Rapsöl im Topf erhitzen. ½ Zwiebel und eine Prise Salz zugeben und leicht anbraten. Curryblätter dazugeben.

Chilipulver und die Paste aus dem Mixer zufügen. Mit Deckel köcheln lassen. Tamarindenpaste kurz danach zugeben.

Nach und nach etwas Wasser hinein füllen, bis eine dicke Flüssigkeit entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosnusspulver zugeben und verrühren.

Garnelen waschen, Kurkuma, Salz, Kreuzkümmel und Mehl zugeben und ca. 2-3 Minuten in Öl anbraten.

Garnelen ins Curry geben und mit Koriander garnieren.

### **Für den Auberginen-Dip:**

1 Aubergine  
 1 rote Zwiebeln  
 200 g Naturjoghurt  
 1 Zitrone  
 4 Zweige Koriander  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 ½ TL Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, trockentupfen, Kurkuma zugeben, würfeln und salzen. In viel Öl frittieren.

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Aubergine und dem Joghurt vermengen, salzen, pfeffern und Zitronensaft und Koriander zugeben und vermengen.

### **Für das Papadam:**

100 g Kichererbsenmehl  
 100 ml Neutrales Öl  
 4 Zweige Koriander  
 1 TL Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle

Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel und Salz mit lauwarmem Wasser vermengen sodass eine Teigartige Masse entsteht.

Gut verkneten und sehr flach klopfen.

Teig zwischen zwei eingeölte Stücke Frischhaltefolie geben und mit einem Nudelholz flach ausrollen. Mit einer runden Form ausstechen und in Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katharina Ernst**

## **Rinderfilet mit Schalotten-Rotweinsauce und Petersilien-Kartoffelpüree**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 300 g  
2 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 110 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen, parieren, salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten.

Ein Fleischthermometer hineinstecken und auf 48 Grad Kerntemperatur schalten. Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten rosa garen.

### **Für die Sauce:**

3 kleine Schalotten  
1 TL Tomatenmark  
150 ml trockener Rotwein  
250 ml Rinderfond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und gegebenenfalls halbieren. Schalotten in dem Bratenfett des Fleisches anschwitzen, das Tomatenmark einrühren, kurz Farbe nehmen lassen, mit dem Rotwein ablöschen, den Fond angießen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze leicht sämig einköcheln lassen.

### **Für die Kartoffeln:**

250 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 Bund glatte Petersilie  
30 g Butter  
120 ml Milch  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blättchen in einem Mixer fein pürieren. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Butter und Petersilie zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.

Das Rinderfilet aus den Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Hilfe eines runden Ausstechers das Püree auf Teller anrichten, den Ausstecher vorsichtig entfernen und die Rinderfiletscheiben darauf anrichten. Die Schalotten-Rotweinsauce drumherum verteilen und sofort servieren.



**Beate Wist**

## **Truthahnspieße mit Basmati, Kaiserschoten und Chinakohl mit Kiwi**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Truthahnspieße:**  
 400 g Truthahnbrust  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ Zitrone  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL Honig  
 1 EL ganze Korianderkörner  
 1 EL trockener Oregano  
 2 EL Butterschmalz  
 2 EL Butter  
 200 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Große Schüssel mit ca. einem Zentimeter Olivenöl füllen. Knoblauch einrühren, anschließend Oregano, Korianderkörner, Sojasauce, Honig und einige Spritzer Zitronensaft zugeben und gut verrühren. Fleischwürfel in Marinade wenden und salzen. Evtl. im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend auf Holzspieße stecken.

Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Spieße rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit einem Schuss Wasser ablöschen. Mit etwas Butter abbinden, mit weißem Pfeffer würzen und als Art Sauce zum Gericht reichen.

**Für den Basmati:**  
 100 g Basmati  
 ½ kleine Zwiebel  
 ½ Zitrone  
 1 Gewürznelke  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und Nelke hinein stecken. Butter in Topf erwärmen und Reis zugeben. Reis unter Rühren glasig anschwitzen. Wasser dazu gießen und Zwiebel in Sud geben. Zugedeckt auf kleinster Flamme ca. 10 Minuten kochen lassen.

Zwiebel entfernen. Reis salzen. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und vorsichtig umrühren.

**Für das Gemüse:**  
 100 g Kaiserschoten  
 1 kleiner Chinakohl  
 1 Kiwi  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Estragonessig  
 3 EL Maiskeimöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaiserschoten waschen, trockentupfen, in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern.

Knoblauch abziehen. Eine Schüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben und darin eine Marinade aus Estragonessig und Maiskeimöl verrühren. Chinakohl in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles miteinander vorsichtig vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





**Louiza Tiedje**

## **Ofenlachs mit Laugenbrezel-Knödel und Rahm-Lauch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs:**

- 2 Lachsfilets à 200 g (ohne Haut)
- 1 EL flüssigen Blütenhonig
- 1 EL Senf
- 2 Zweige Dill
- 1 Orange
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Orange waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Auf Alufolie jeweils 2 Orangenscheiben legen und den Lachs darauf geben.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Aus Senf, Honig, Salz und Dill eine Marinade anrühren und den Lachs damit bestreichen.

Die Alufolie verschließen und 12 Minuten in den Ofen geben.

Anschließend 6 Minuten bei geöffneter Alufolie weitergaren lassen.

Lachs mit einer halben gebackenen Orangenscheibe garnieren.

### **Für die Brezelknödel:**

- 3 Laugenstangen vom Vortag
- 250 ml Milch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g Bergkäse
- 3 g Knödelgewürz
- Butter zum Ausfetten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Laugenstangen klein schneiden, mit warmer Milch begießen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und dazugeben. Bergkäse reiben und zusammen mit dem Knödelgewürz hinzufügen und die Masse mit den Händen verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Knödel formen.

Auflaufform mit Butter ausfetten und die Knödel hineingeben. Im Ofen 15 Minuten backen.

### **Für den Rahm-Lauch:**

- 1 Stange Porree
- 200 g Sahne
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Grober Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Porree waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. In Butter anbraten, Sahne hinzufügen und einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.