

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2019** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Franziska Schulte

Kräuter-Pistazien-Falafel mit Tomatensalat und Hummus

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 20 g Pistazienkerne
 1 Ei
 2 EL Semmelbrösel
 3 Zweige Minze
 4 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Liebstöckel
 1 Bund Schnittlauch
 ½ TL gemahlene Koriandersaat
 1 Prise Chilipulver
 4 EL Olivenöl
 ½ TL Fleur de sel
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien grob hacken. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Kichererbsen mit Ei, Semmelbröseln, Fleur de sel, Pfeffer, Koriander und Chilipulver in einem Blitzhacker fein mixen. Kichererbsen-Masse in eine Schüssel füllen und die Pistazien und Kräuter unterkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen 8 Kugeln daraus formen und etwas flach drücken.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Für den Hummus:

125 g Kichererbsen, aus der Dose
 2 EL Joghurt (3,8 %)
 ½ Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 1 EL helles Tahin (Sesampaste)
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit dem Knoblauch in einen Rührbecher geben. Zitrone auspressen und den Saft, Tahin und Joghurt dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren, evtl. 1-2 EL Wasser dazugeben.

Hummus mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Für den Tomatensalat:

100 g rote Cocktailtomaten
 100 g gelbe Cocktailtomaten
 1 Zitrone
 ½ Bund Minze
 ½ TL brauner Zucker
 ½ TL Kreuzkümmel
 1,5 EL Sonnenblumenöl
 ½ TL tasmanischer Pfeffer, ganze Körner
 Fleur de sel, zum Abschmecken

Die Tomaten waschen und halbieren. Minzblätter vom Stiel zupfen, hacken und zu den Tomaten geben.

Pfeffer im Mörser malen und den braunen Zucker, Kreuzkümmel und das Öl dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und ebenfalls mit in den Mörser geben. Die Vinaigrette mit Salz abschmecken und mit den Tomaten vermengen.

Für die Garnitur: Den Hummus auf zwei Tellern verteilen mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Schwarzkümmel und den Granatapfelkernen bestreuen. Die Falafel auf den Kohlblättern verteilen und die Teller mit den Minzeblättern verzieren.

- 2 TL Olivenöl
- 2 Blätter Rotkohl
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 Zweige Minze
- ¼ TL Schwarzkümmel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kilian Brandenburg

Seezungenröllchen in Zitronen-Öl mit buntem Gemüse und Basilikum-Stampfkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2 Seezungenfilets, á 100 g, ohne Haut
 1 Zitrone
 2 EL Pinienkerne
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Crème fraîche
 50 Olivenöl
 1 Bund Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und Basilikumblätter abzupfen. Alles zusammen in einem Mixer fein hacken. In eine Schüssel geben, Olivenöl und Crème fraîche nach und nach untermischen, und zu einer Paste rühren.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dünn mit der Paste bestreichen, aufrollen und feststecken.

Zu dem unten zubereiteten Gemüse geben und zugedeckt 5 Minuten dämpfen lassen.

Für das Gemüse:

200 g junge Möhren
 1 kleine Zucchini
 1 TL Balsamicoessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf mit Siebeinsatz etwas Wasser zum Kochen bringen. Möhren und Zucchini putzen und in Streifen oder Würfel schneiden. Im Siebeinsatz verteilen und salzen und pfeffern. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Von dem Abrieb ein wenig an das Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Vor dem Servieren das Gemüse mit Balsamico beträufeln.

Für die Zitrone-Ölsauce:

1 Zitrone
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. ¼ TL Salz in 75 ml Wasser auflösen. Das Olivenöl in einer kleinen Schüssel in ein warmes Wasserbad setzen. Nach und nach das Salzwasser und den Zitronensaft langsam zufließen lassen und mit dem Schneebesen kräftig unter das Öl schlagen.

Für die Kartoffeln:

160 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Bund Basilikum
 100 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und etwas ausdampfen lassen. Im Topf stampfen. Basilikum vom Stängel zupfen und zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fatma Atalay

Türkische Hähnchen-Pfanne mit Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 entbeinte Hähnchenschenkel
 1 rote Paprika
 1 grüne Paprika
 200 g gewürfelte Tomaten, aus der Dose
 1 Zwiebel
 ½ TL Pul Biber, süß
 ½ TL Pul Biber, scharf
 3 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In der Pfanne anbraten. Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und dazugeben. Beide Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den gehackten Tomaten mit in die Pfanne mit Salz, schwarzem Pfeffer und Pul Biber abschmecken. Einköcheln lassen.

Für den Bulgur palavi:

150 g grober Bulgur (für Pilaw)
 3 EL sehr feine, türkische Fadennudeln
 1 Zwiebel
 20 g Butter
 2 EL Pinienkerne
 10 g Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel und Pinienkerne in den Topf geben und anbraten. Bulgur in einen separaten Topf geben, mit 300 ml warmem Wasser aufgießen und salzen. Aufkochen lassen, Herd auf unterste Stufe stellen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Zwiebeln und Pinienkernen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Schmidt

Gefüllte Zucchini mit Kokos-Ratouille

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 30 g Cornflakes
- 1 Scheibe Vollkornbrot (mit Kernen)
- 10 g Pinienkerne
- 10 g Parmesan
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Olivenöl, für die Backform

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, von den Enden befreien und halbieren.

Mit einem Esslöffel Zucchini aushöhlen und Fruchtfleisch aufbewahren.

In einer Schüssel Cornflakes und Vollkornbrot fein zerbröseln. Pfanne erhitzen, Pinienkerne kurz anrösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Pinienkerne, Knoblauch, Butter und Parmesan in die Schüssel geben. Ei aufschlagen, ebenfalls dazugeben und alles zu einem Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beide Hälften der Zucchini damit füllen und die Füllung andrücken. Für 20 Minuten in einer geölten Backform backen.

Für das Ratouille:

- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Kokosmilch
- 20 g Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 1 Bund Basilikum
- 2 g getrockneter Oregano
- 2 g getrockneter Thymian
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken. Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit Zwiebel und Knoblauch hacken. Aubergine waschen, von den Enden befreien, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und vermengen. Mit Rotwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Basilikum abrausen und trockenwedeln. Einen Zweig zur Seite legen, den Rest fein hacken. Gehackte Tomaten mit Basilikum, Oregano und Thymian mit in die Pfanne geben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Löffelweise Kokosmilch hinzugeben, bis eine dunkle orange Farbe erreicht wird. Solange kochen lassen, bis das Ratouille kurz am Kochlöffel hängen bleibt und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit der Zucchini und Basilikum garnieren und servieren.



Katja Kraher

Lammlachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-creme

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch in einer heißen Pfanne scharf anbraten und anschließend für ca. 25 Minuten im Backofen medium garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

125 g Couscous
½ Salatgurke
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
½ Zitrone
1 Zwiebel
1 Chili
500 ml Gemüsefond
2 TL Sambal Oelek
1 TL Tomatenmark
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen und den Couscous zugeben. Im Topf garziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kerngehäuse der Paprika entfernen und zusammen mit der Gurke ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Nach Belieben dazugeben.

Aus dem Sambal Oelek, dem Tomatenmark und Olivenöl ein Dressing anrühren. Couscous mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-creme:

1 Avocado
200 g Joghurt
½ Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und Kern entfernen. Kleinschneiden und mit dem Joghurt in ein hohes, schmales Gefäß geben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rainer Kurz

Leber "Berliner Art" mit Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

250 g Kalbsleber
1 säuerlichen Äpfel
3 Zwiebeln
200 ml Kalbsfond
100 g Butter
1 EL Rapsöl
1 Bund Thymian
3 Zweige Salbei
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Thymian und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten goldbraun braten, leicht salzen und herausnehmen.

Leber waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Leber putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. 1 EL Öl und Butter in der Zwiebelpfanne erhitzen. Leber auf jeder Seite bei starker bis mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Thymian und Salbei dazugeben und mit braten. Leber und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit Kalbsfond ablöschen und reduzieren lassen. Mit der restlichen Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
50 g Butter
100 ml Hühnerfond
1 Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Butter schmelzen und Kartoffeln abgießen. Butter, Milch und mit Hühnerfond in einer Schüssel zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.