

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2020 ▪  
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Jennyfer Grossmann

**Mildes gelbes Kichererbsencurry mit Naan**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kichererbsencurry:**

400 g Kichererbsen  
1 rote Paprika  
1 Karotte  
250 g Brokkoli  
150 g Zuckerschoten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g Cashewkerne  
400 ml Kokosmilch  
1 TL gelbe Currypaste  
2 EL Sojasauce  
1 EL Fischsauce  
1 EL Austernsauce  
Sesamöl, zum Anbraten  
5 cm Ingwer  
3 Stangen Zitronengras  
4 getrocknete Kaffirblätter  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Zimt  
½ TL gemahlenes Currypulver  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Brokkoliröschen von den Stielen trennen und waschen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika, Karotte, Brokkoli, und Zwiebeln in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten.

Zuckerschoten waschen, putzen und von Enden befreien. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Kichererbsen abgießen, unter Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Sesamöl in einem beschichteten Wok erhitzen, Knoblauch und Currypaste darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Zitronengras, Kaffirblätter und Ingwer hinzugeben und köcheln lassen. Den Sud mit Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce sowie Kreuzkümmel, Currypulver, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gebratene Gemüse hinzugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kichererbsen und Zuckerschoten unterheben und das Curry erneut abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Vor dem Servieren über das Curry geben.

**Für das Naan:**

50 g Butter  
50 g Naturjoghurt, 3,5% Fett  
65 ml Milch  
1 Ei  
125 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
½ TL Zucker  
1 EL neutrales Öl  
½ TL Salz

Butter in einem Topf schmelzen. Joghurt, Milch, Ei, Mehl, Backpulver, Zucker, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in drei Teile teilen und jeweils zu Kugeln formen.

Anschließend jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Teigfladen nacheinander ca. 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Fladen mit geschmolzener Butter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lutz Richter

## Gebratenes Zanderfilet mit Lauch-Tomaten-Gemüse, Kräuterbutter und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 250 g, mit Haut  
1 EL Butter  
1 Zweig Thymian  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen und trockentupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zander auf der Haut bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, dann wenden. Butter und Thymian hinzugeben. Pfanne vom Herd nehmen und Fisch kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Gemüse:

250 g Kirschtomaten  
1 Stange Lauch  
½ EL Dijon-Senf  
Butterschmalz, zum Braten  
½ EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Strunk entfernen. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Lauch mit Senf vermengen und in einer Pfanne mit Butterschmalz andünsten. Dann Kirschtomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alles kurz aufkochen lassen.

### Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter  
5 Zweige glatte Petersilie  
1 Zweig Dill  
5 Zweige Kerbel  
Salz, aus der Mühle

Petersilie, Dill und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Klein hacken. Kräuter mit der Butter vermengen und mit Salz abschmecken. Butter in einen Spritzbeutel geben und auf einem Teller anrichten.

### Für das Baguette:

4 Scheiben Baguette  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe zugeben und Baguette darin anrösten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Andreia da Costa Jalali**

## **Adlerfisch in Tomaten-Koriander-Ragout mit gebratenem Basmati**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ragout:**

500 g Adlerfischfilet, ohne Haut  
 1,2 kg reife Fleischtomaten  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 3 Lorbeerblätter  
 2 getrocknete Limetten  
 2 Bund Koriander  
 1 TL Kurkuma  
 2 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen und trockentupfen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Knoblauch und Lorbeerblätter hinzugeben.

Tomaten waschen, trockentupfen und die Haut abziehen. Halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Tomaten klein schneiden und in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Alles köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und die Tomaten-Zwiebel-Mischung mit einem Stabmixer grob zerkleinern. Ragout mit Kurkuma, Paprikapulver und Salz abschmecken. Getrocknete Limetten halbieren und zum Ragout geben. Alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Adlerfisch auf das Ragout legen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und ca. 1 Bund auf den Fisch legen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze den Fisch ca. 10 Minuten garen. Restlichen Koriander klein hacken und zum Schluss über das Gericht geben.

### **Für den Basmati:**

500 g langkörniger Basmatireis  
 20 Safranfäden  
 6 grüne Kardamomkapseln  
 1 Prise Zucker  
 4 EL Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle

Safranfäden in ein kleines Gefäß geben und mit heißem Wasser aufgießen. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis mithilfe eines Siebs gründlich waschen. Reis, Kardamomkapseln und Salz in das kochende Wasser geben. Reis für 10 Minuten auf höchster Stufe kochen. Dann das Wasser abgießen und die Kardamomkapseln entfernen.

Öl in einen beschichteten Topf geben und zwei Esslöffel des Safranwassers, ohne die Fäden, hineingeben. Eine Prise Salz und eine Prise Zucker mit in den Topf geben. Reis hinzugeben und die Oberfläche glattstreichen. Ein sauberes Geschirrhandtuch über den Topf legen und mit einem Deckel verschließen, auf den Herd stellen und bei hoher Stufe ca. 17 Minuten fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jonas Hörsgen**

## **Tagliatelle Carbonara mit Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Tagliatelle:** Die Eier, Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl und 1 TL Salz in einer Küchenmaschine verkneten, nach und nach Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig aus der Schüssel nehmen und nochmals mit den Händen durchkneten. In Frischhaltefolie einschlagen und zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Mithilfe einer Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen und Tagliatelle herstellen. Tagliatelle in Salzwasser garen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
- 2 Eier
  - 200 g Mehl
  - 200 g Hartweizengrieß
  - 1 EL Olivenöl
  - Salz, aus der Mühle
- Für die Carbonara:** Guanciale grob zerkleinern, Pancetta klein schneiden. Guanciale in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, dann Pancetta hinzugeben. Parmesan und Pecorino reiben und einem Ei und einem Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle hinzugeben sowie 50 ml Kochwasser der Nudeln. Alles mit dem Speck vermengen. Emulgieren lassen bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Parmesan und Pecorino über die Tagliatelle geben. Mit Pfeffer würzen.
- 50 g Pancetta
  - 50 g Guanciale
  - 2 Eier
  - 100 g Parmesan
  - 100 g Pecorino Romano
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Salat:** Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Walnüsse grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Balsamicoessig, Senf, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Wildkräutersalat, Walnüsse und Granatapfelkerne vermengen.
- 200 g Wildkräutersalat
  - ½ Granatapfel
  - 2 EL Walnüsse
  - 2 EL Balsamicoessig
  - 1 TL körniger Senf
  - 1 TL flüssiger Honig
  - 4 EL Olivenöl
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Gerda Frauenlob**

## **Scaloppine al limone mit Erbsen-Risotto, gebratenen Kräuterseitlingen und Parmesanchip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

2 Kalbsschnitzel à 130 g  
30 g Lauch  
1 Zitrone  
2 EL kalte Butter  
Butterschmalz, zum Anbraten  
100 ml Kalbsfond  
100 ml trockener Weißwein  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Jedes Schnitzel in drei Teile schneiden.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Lauch waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit 1 Esslöffel Butter und Zucker andünsten und mit Weißwein ablöschen. Etwas einköcheln lassen. Kalbsfond und Zitronenabrieb hinzugeben und den Sud etwas einreduzieren lassen. Mit restlicher Butter montieren.

Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren in der Sauce wenden. Fleisch mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

### **Für das Risotto:**

120 g Risotto-Reis  
75 g junge Erbsen  
1 Beet Erbsensprossen  
50 g Lauch  
1 Knoblauchzehe  
40 g Butter  
50 g Parmesan  
500 ml Gemüsegond  
100 ml trockener Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Chiliflocken  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem Topf erhitzen. Lauch waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Eine Flocke Butter in einen Topf geben und Lauch, ganze Knoblauchzehe und Zucker hinzugeben. Alles leicht karamellisieren lassen. Dann den Reis und das Lorbeerblatt hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Unter Rühren nach und nach den heißen Fond zugeben und das Risotto bissfest garen. Parmesan reiben. Zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto rühren. Die Knoblauchzehe entfernen. Erbsen zugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Risotto mit Erbsensprossen garnieren.

### **Für die Kräuterseitlinge:**

6 kleine Kräuterseitlinge  
200 g Butterschmalz  
Mehl, zum Mehlieren  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Pilze putzen und der Länge nach halbieren. Mehl mit Salz und Muskatnuss vermengen. Die Pilze darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze im heißen Fett ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Parmesanchip:**

80 g Parmesan

Parmesan reiben und ein Häufchen auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben. In den vorgeheizten Backofen geben und backen bis der Käse geschmolzen ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Oliver Meissner**

## **Hausgemachte Wildschwein-Bratwurst mit Preiselbeer-Currysauce, Bagger Fries und Apfel-Meerrettich-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Bratwurst:**

800 g Wildschweinbauch  
200 g Schweinebauch  
2 Meter Schweinedarm, eingelegt in lauwarmem Wasser  
10 g gemahlene Steinpilze  
1 Zweig Rosmarin  
1 Msp. gemahlener Piment  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Schweinedarm in einer großen Schüssel in lauwarmem Wasser 2 Stunden einweichen, dabei mehrfach spülen.

Wildschwein- und Schweinebauch fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fleisch mit Rosmarin und gemahlene Steinpilzen vermengen und alles mit Piment, Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse durch einen Fleischwolf geben. Danach das Brät mit den Händen gut verkneten und in den Darm füllen. Würste von ca. 15 cm Länge abdrehen und mit Wurstgarn abbinden. Bratwürste in der Pfanne mit Öl braten.

### **Für die Preiselbeer-Currysauce:**

1 rote Paprika  
250 g stückige Tomaten, aus der Dose  
30 g frische Cranberries  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 ml Cola  
80 g Tomatenmark  
400 g Wildpreiselbeeren, aus dem Glas  
15 g Currypulver  
15 g edelsüßes Paprikapulver  
15 g rosenscharfes Paprikapulver  
1 Prise Kurkuma  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika glasig anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Mit Cola ablöschen und kurz einkochen lassen. Dann die Dosentomaten und Preiselbeeren hinzugeben. Alles mit Salz, Currypulver, beiden Paprikapulvern und Kurkuma würzen. Einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren erneut abschmecken. Cranberries hacken und hinzugeben.

### **Für Bagger Fries:**

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
1 Ei  
1 Prise Zucker  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Kartoffelstärke  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Rapsöl, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, reiben und mit Stärke vermengen. Schalotten abziehen und ebenfalls reiben. Zur Kartoffelmasse geben. Ei unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Anschließend die Kartoffelmasse als Kartoffelpuffer in heißem Rapsöl anbraten. Kartoffelpuffer aus der Pfanne nehmen und in Pommes ähnliche Streifen schneiden. Diese Streifen erneut ins heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Paprikapulver würzen.

**Für die Mayonnaise:** Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In kleine Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Apfelwürfel mit Zitronensaft beträufeln.

1 Apfel  
1 Zitrone  
1 Ei

1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Sahnemeerrettich  
150 ml Rapsöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Sahnemeerrettich, Saft von einer halben Zitrone und Zitronenabrieb in ein hohes Gefäß geben. Anschließend Öl einfüllen. Einen Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen und einschalten. Nun solange mixen bis alles vermengt ist und eine dickliche Konsistenz entstanden ist. Den Mixer langsam nach oben ziehen und so das verbliebene Öl untermixen. Vor dem Servieren Apfelstücke unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.