

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2020** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Atena Rabou-Degenkolbe**

**Lammfilet mit Tomaten-Dattel-Sud, Minz-Couscous und Tomaten-Gurken-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

300 g Lammhüfte  
 2 Strauchtomaten  
 1 rote Peperoni  
 12 Datteln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 große Zwiebel  
 2 Gemüse-Brühwürfel  
 ½ TL Tomatenmark  
 ½ TL Falafel-Gewürz  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Strauchtomaten waschen, trockentupfen und in Würfel scheiden. Datteln halbieren und entsteinen. Peperoni waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend in Streifen schneiden, Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Lammfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ringsherum für ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Parallel Gemüsebrühe im Wasser auflösen und etwas köcheln lassen.

Zwiebel und Knoblauch in die selbe Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch angebraten wurde. Alles anschwitzen, Tomaten in die Pfanne geben und anbraten, Datteln, Peperoni, dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiterbraten. 300 ml von der Gemüsebrühe sowie die Hälfte des Falafelgewürzes in die Pfanne geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nach 10 Minuten das zuvor gebratene Fleisch in den Tomatensud geben und weitere 5-6 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Minz-Couscous:**

150 g Couscous  
 2 EL Butter  
 200 ml Gemüsefond  
 1 Bund Minze  
 ½ TL Falafel-Gewürz

Fond mit Falafel-Gewürz in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Einige Minuten quellen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Butter sowie die gehackte Minze unter den Couscous heben.

**Für den Tomaten-Gurken-Salat:**

1 große Tomate  
 1 Gurke  
 1 rote Zwiebel  
 1 Zitrone  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate in Würfel schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Tomate, Gurke und Zwiebel mit Zitronensaft und Olivenöl würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Marco Van Der Kooi**

## **Pesto-Risotto mit gebratenen Garnelen und Bruschetta-Tomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

250 g Risotto Reis  
100 g Parmesan  
200 g Butter  
100 ml Weißwein  
2 L Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Risottoreis mit etwas Butter in einem Topf andünsten und mit Weißwein ablöschen. Fond erwärmen und nach und nach unter Rühren zugeben und köcheln lassen. Parmesan reiben und unter das Risotto heben, mit etwas Butter verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Pesto:**

2 Bund Basilikum  
1 Limette  
3 Knoblauchzehen  
100 g Pinienkerne  
100 g Parmesan  
130 ml Distelöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Knoblauch abziehen und grob hacken.

Für das Pesto Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Öl mit einem Stabmixer zerkleinern. Parmesan grob reiben und ebenfalls pürieren. Limette auspressen und das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Bruschetta-Tomaten:**

3 Romatomen  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 Zweig Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren bis die Schale aufplatzt. Tomaten herausnehmen und die Haut abziehen und würfeln. Tomatenwürfel in ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen.

Olivenöl unter die Tomatenwürfel heben und leicht erwärmen.

Basilikum sehr fein schneiden, Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Mit den erwärmten Tomaten mischen, die Tomatenflüssigkeit unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Garnelen:**

6 Riesengarnelen, im Ganzen, mit Schale  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
50 ml Weißwein  
½ Bund Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Oregano  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen von der Schale befreien, entdarmen und Kopf ablösen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karkassen und die Hälfte des Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit Weißwein ablöschen.

Kräuter im Ganzen zufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Die entstandene Garnelensauce durch ein Sieb passieren, auffangen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den restlichen Knoblauch und die geschälten Garnelen darin von beiden Seiten ca. 30 Sekunden garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alice Höber

## Tortilla-Wrap mit peppiger Guacamole, Salsa-Dip und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

### Für die Wraps:

200 g Weizenmehl  
50 ml Olivenöl  
2 TL Backpulver  
2 Prisen Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. 100 ml Wasser und Öl zugießen und alles mit einer Gabel verrühren. Sobald der Teig anfängt zu klumpen, mit den Händen auf der Arbeitsfläche 2 bis 3 Minuten glatt kneten. Anschließend zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Geschirrhandtuch abdecken und ca. 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Danach Teigkugel in Portionen teilen, flach drücken und mit einem Nudelholz zu Fladen ausrollen.

Beschichtete Pfanne gut vorheizen. Fladen hineingeben und ca. 30 bis 45 Sekunden bräunen, wenden und die andere Seite bräunen.

### Für die Hackfleischfüllung:

250 g mageres Rinderhackfleisch  
1 Salatherz  
2 Tomaten  
1 rote Paprikaschote  
100 g Mais, aus der Dose  
1 grüne, scharfe Chilischote  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 TL Crème fraîche  
150 g Cheddar  
2 EL scharfes Paprikapulver  
2 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und fein würfeln. Salatherzen putzen und klein schneiden. Mais abtropfen lassen.

Öl in eine Pfanne geben und das Rinderhackfleisch krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, nach und nach Paprika, Mais und Tomaten zugeben- Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Mit in die Pfanne geben. Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Hackfleischfüllung, Salat und Crème fraîche auf die Wraps geben, mit Käse bestreuen und gut zusammenrollen.

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado  
2 rote getrocknete Chilischoten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel rauskratzen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. und ca. 1-3 TL Zitronensaft in Mixer geben

Getrocknete Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in fein schneiden. Ca. 1/3 der Chili zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch abziehen und pressen.

Avocado, ca. 3 Teelöffel Zitronensaft, Chili und Knoblauch in einen Multizerkleinerer geben und alles fein pürieren. Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit restlicher Chili garnieren.

- Für den Salsa-Dip:** Tomaten einritzen und für ca. 3 bis 5 Minuten in siedendes Wasser geben.  
4 große Tomaten Tomaten aus dem Beutel nehmen, die Haut abziehen, halbieren und  
1 rote Paprikaschote entkernen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und  
1 Zwiebel pressen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von  
1 Knoblauchzehe Scheidewänden und Kernen befreien, in feine Würfel schneiden.  
1 Bund krause Petersilie Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.  
Salz, aus der Mühle Tomaten in einen Mixer geben und fein pürieren.  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Zwiebeln, Paprika und Knoblauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer  
würzen. Vor dem Servieren die Petersilie unterrühren.
- Für den Parmesan-Chip:** Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan fein hobeln, in eine  
250 g Parmesan Schüssel geben und mit Paprikapulver mischen. Kleine Kugeln formen und  
4 TL edelsüß Paprikapulver auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten  
backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und vorsichtig vom  
Backpapier lösen.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Löffler

## Handgeschabte Spätzle mit Schweinemedallions und Morchelrahmsauce

Zutaten für zwei Personen

**Für die Spätzle:**  
200 g Spätzlemehl  
2 Eier  
30 g Butter  
25 g Paniermehl

Das Mehl mit den Eiern und 50 ml Wasser Rühren bis der Teig Blasen wirft. Ruhen lassen. Den Morchelbruch in Wasser einweichen.

Wasser in einem Topf für die Spätzle aufsetzen. Spätzleteig auf ein Spätzlebrett geben, in kleinen Abständen vom Brett schaben und im leicht kochenden Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Spätzle anschließend kurz in kaltes Salzwasser geben und wieder abgießen.

Spätzle in etwas Butter und Paniermehl anbraten.

**Für die Schweinemedallions:**  
300 g Schweinefilet am Stück  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Schweinefilet ggf. parieren, in vier gleich große Stücke schneiden und in Frischhaltefolie fest einwickeln, so dass kein Wasser eindringen kann.

Die eingewickelten Schweinefilets in das leicht kochende Wasser geben und ca. 8-10 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, die Folie entfernen und in einer Pfanne in etwas Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Morchelrahmsauce:**  
30 g getrockneter Morchelbruch  
1 Schalotte  
150 ml Sahne  
150 ml Rinderfond  
75 ml Morchelwasser  
1 EL Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Morchelbruch abtropfen lassen und das Morchelwasser auffangen. Die Morcheln zu den Schalotten in die Pfanne geben und beides zusammen kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond und Sahne ablöschen und 10 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen.

Etwas von dem aufgefangenen Morchelwasser in die Sauce geben und erneut abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Manar Bdeiwi

### Auberginen-Bulgur-Röllchen mit Tomatensauce und Salat

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Füllung:

200 g grober Bulgur  
1 Zwiebel  
150 g Schafskäse  
300 ml Gemüsefond  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zimt  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Bulgur waschen und zu der Zwiebel geben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken, Fond hinzugeben, aufkochen und anschließend 10 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen. Schafskäse klein schneiden. Sobald der Bulgur gar ist, den Schafskäse unterheben.

#### Für die Sauce:

2 Tomaten  
1 rote Chilischote  
4 Knoblauchzehen  
500 g Tomaten, aus der Dose  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Tomaten zusammen mit Dosentomaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Knoblauch und Chili zu den Tomaten geben, dann alles mit Olivenöl ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Röllchen:

2 Auberginen  
50 g Feta  
Olivenöl, zum Braten

Aubergine waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Scheiben salzen und das ausgetretene Wasser mit einem Küchentuch abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils einen Esslöffel der Bulgurfüllung mittig auf die Auberginenscheibe geben und fest zusammenrollen. Vorgang für alle Auberginenscheiben wiederholen. Dann die Röllchen in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Feta über die Röllchen bröseln. Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und alles für ca. 5-10 Minuten überbacken.

#### Für den Salat:

2 Tomaten  
1 Kopf Romanasalat  
1 kleine Gurke  
4 Radieschen  
1 grüne Paprika  
1 rote Chilischote  
2 Zitronen  
100 ml Olivenöl  
2 Zweige Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten klein schneiden. Gurke schälen und klein schneiden.

Radieschen klein schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Romana abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika und Radieschen mit Salz, Olivenöl, Zitronensaft und Thymian abschmecken und auf einem Romana-Salatblatt servieren und anschließend zu den Auberginenröllchen reichen.

#### Für die Garnitur:

1 Bund Minze

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lars Förster

## Panko-Fischstäbchen mit Asia-Spitzkohl und Wasabi-Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

### Für das Wasabi-Kartoffelpüree:

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
100 ml Milch  
300 g Butter  
½ EL Wasabi-Paste  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen. Milch und Butter in einem Topf leicht erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu cremigem Püree stampfen. Mit Wasabi-Paste und Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Asia-Spitzkohl:

½ Spitzkohl  
100 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Sesam  
4 EL Teriyakisaucе  
2 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Strunk herausschneiden.

Kohl waschen und von der Spitze bis zum Strunk in feine Ringe schneiden oder fein hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und wieder herausnehmen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Kohl und Tomaten kurz mitdünsten, den gerösteten Sesam mit dazu geben und mit Teriyakisaucе ablöschen und 3-5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Fischstäbchen:

400 g Kabeljaufilet  
1 Zitrone  
1 Ei  
2 EL Mehl  
80 g Panko  
½ TL Chiliflocken  
Rapsöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Die Filets in passende Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, ein wenig Zitronensaft würzen und abgedeckt kaltstellen.

Mehl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken mischen. Eier verquirlen.

Eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Panko in drei tiefen Tellern aufbauen. Fischstäbchen zuerst im Mehl wenden, dann vorsichtig durch die Eier ziehen und etwas abtropfen lassen. Zum Schluss in den Pankobröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.