

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2020 ▪  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Julia Haßfeld**

**Schweinefilet mit Chorizo-Paprika-Füllung,  
 Süßkartoffelpüree und geschmorten Balsamico-Tomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

- 250 g Schweinefilet
- 1 Chorizo
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL mildes Paprikapulver
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- ½ TL Salz

Einen Ofen auf 175 Grad Grillfunktion vorheizen und einen weiteren Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und von allen Sehnen und Häutchen befreien. In einer Mischung aus Olivenöl, Paprikapulver und Salz marinieren.

Fleisch auf der Oberseite der Länge nach etwa 2 cm tief einschneiden. Chorizo würfeln. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch in feine Würfel schneiden. Die Chorizo- und Paprika-Würfelchen in den Einschnitt des Fleisches drücken. Das Filet von einer Seite kurz in Öl anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 10-12 Minuten garen. Das Fleisch weitere 10 Minuten zugedeckt warm ruhen lassen.

**Für das Püree:**

- 2 Süßkartoffeln
- 150 ml Kokosmilch
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Zweig Thymian
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Würfel in einen Topf geben und mit Kokosmilch, Sahne, Chili, Salz und Pfeffer für 15 Minuten weichkochen.

Kartoffeln von Hand grob zerstampfen. Mit einem Pürierstab ca. 5 Minuten lang cremig aufgeschlagen. Püree mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und den Stampf damit dekorieren.

**Für die Tomaten:**

- 250 g gelbe und rote Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- Zucker, zum Karamellisieren

Zwiebel abziehen, zerkleinern und mit etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und in eine Auflaufform geben. Balsamico mit Olivenöl vermengen. Knoblauchzehe abziehen und hineinpressen. Thymianblättchen hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Marinade über die Tomaten gießen, Zwiebeln hinzufügen und alles ca. 15-20 Minuten bei 200 Grad im Backofen rösten. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

**Für die Garnitur:**

- 50 g Chorizo
- ½ rote Paprikaschote

Paprikaschote waschen, trockentupfen, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Chorizo ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Chorizo und Paprikawürfel ohne Fett bei geringer Hitze braten, bis die Paprikawürfel gar sind. Überschüssiges Fett abgießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit den Würfeln garniert servieren.



**Udo Paul**

## **Rheinische Schweinemedallions, "Ärpel mit Schlaat" und Pumpernickel-Radieschen-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die rheinischen Medallions:**

- 1 Schweinefilet, à ca. 600 g  
(oder zwei kleinere Filets)
- 1 Stück kalte Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL dunkler Zuckerrübensirup
- 2 EL dunkler Balsamico
- 250 ml Fleischfond
- 1 Zweig Rosmarin
- Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und in heißem Öl im Ganzen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15 Minuten nachgaren.

Tomatenmark im heißen Bratensatz des Filets kurz anschwitzen und mit Fond ablöschen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rübensirup einrühren und Rosmarin hinzugeben. Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Rosmarin herausnehmen und Sauce mit kalter Butter binden.

### **Für die Ärpel mit Schlaat:**

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Kopf Endiviensalat
- 1 Zwiebel
- 80 g Butter
- 200 ml Milch
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL neutrales Öl
- 1 Muskatnuss
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Diese 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Inzwischen den Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Aus Zwiebelwürfeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.

In einem kleinen Topf Milch erwärmen, aber nicht kochen. Butter darin schmelzen, eine Prise Salz einstreuen und Muskat hineineinreiben.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Zerstampfen und währenddessen die warme Milch einrühren, bis der Stampf schön fluffig aber nicht zu flüssig ist. Den Salat mit dem Dressing vermengen und unter den warmen Stampf heben.

### **Für den Crunch:**

- 2 Scheiben Pumpernickel
- 10 Radieschen
- Olivensöl, zum Beträufeln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pumpernickel in grobe Stücke zerbröseln und diese in einer Pfanne ohne Fett rösten. Radieschen waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann sofort mit dem gerösteten Pumpernickel vermischen.

Das Filet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Je zwei Medallions auf einen Saucenspiegel auf einen Teller setzen. Stampf und Crunch daneben anrichten. Das Gericht servieren.



**Ann-Kristin Seidler**

## **Lammlachs mit Zitronen-Kräuter-Kruste, Couscous-Salat, Gurken-Joghurt-Creme und kleinem Pfannen-Fladenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Lamm mit Kruste:**

300 g Lammlachs  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
6 EL zimmerwarme Butter  
½ Bund Basilikum  
½ Bund Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
5 EL Semmelbrösel  
Chiliflocken, zum Würzen  
2 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone für den Couscous-Salat aufbewahren. Basilikum und Thymian abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Butter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Chili verrühren. Anschließend Semmelbrösel dazugeben. Im Kühlschrank kaltstellen.

Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Lammlachse waschen, trockentupfen, in einer heißen Pfanne scharf mit Rosmarin und Knoblauch in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alu-Folie einwickeln. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad bringen. Mit der Kräuter-Kruste bestreichen. Unter dem heißen Backofengrill 2-4 Minuten goldbraun braten.

### **Für den Couscous-Salat:**

100 g Couscous  
120 g Perltomaten  
¼ Salatgurke  
2 EL Pinienkerne  
100 g Feta  
250 ml Gemüsefond  
1 EL Olivenöl  
2 EL Essig  
2 Zweige Minze  
1 Prise Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen.

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

### **Für die Fladen:**

125 g griechischer Joghurt  
1 EL Olivenöl  
1 EL getrockneter Rosmarin  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Etwas Butter, zum Ausbacken

Mehl, Rosmarin und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben und zu einem Teig verrühren. Teig zu kleinen Fladen formen und in der Pfanne mit Butter ausbacken. Dabei mit Öl beträufeln.

### **Für die Creme:**

½ Salatgurke  
1 Zitrone  
200 g griechischer Joghurt  
Essig, zum Abschmecken  
Chiliflocken, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, fein reiben und mit etwas Salz ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt dazu geben und alles mit Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Essig abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Henrik Bathke**

## **Gefüllte Rinderfilet-Rouladen mit Kartoffelwürfeln und Salsa verde**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Rouladen:**

400 g Rinderfilet  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
2 EL mittelscharfer Senf  
6 Zweige Rosmarin  
4 Stängel glatte Petersilie  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen zweiten auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in schmale Streifen schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in schmale Streifen schneiden. 5 Zweige Rosmarin und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Nadeln und Blätter klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin anbraten. Petersilie und Rosmarin mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in vier gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Evtl. etwas flacher drücken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischscheiben jeweils auf einer Seite mit ½ EL Senf bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Zu Rouladen zusammenrollen und an den Nahtstellen mit Zahnstochern fixieren.

Restliche Rosmarinzweige abbrausen und trockenwedeln. Rouladen mit Öl in einer Pfanne bei starker Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Einen Zweig Rosmarin und Knoblauchzehe dazugeben. Alles auf ein Backblech geben und in 5-6 Minuten im Ofen bei 170 Grad medium garen. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher entfernen und diagonal halbieren.

### **Für die Würfel:**

200 g festkochende Kartoffeln  
2 Zweige Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und in kleine Würfeln schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Kartoffelwürfeln vermengen. Im Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen.

### **Für die Salsa:**

2 Sardellenfilets  
½ Knoblauchzehe  
1 rote Zwiebel  
1 Zitrone  
½ Glas Kapern  
100 ml Olivenöl  
1 EL Balsamico  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Koriander  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Petersilie und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sardellen, Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft, Kapern, Olivenöl, Balsamico, Petersilie, Koriander und Salz in einem Multi-Zerkleinerer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabine Kulenkampff**

## **Doppelkotelett vom Lamm mit Rosmarinkartoffeln, geschmorten Kirschtomaten, Spargelspitzen und griechischem Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Lamm:**

2 Doppelkoteletts vom Lamm  
1 rote Chili  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Doppelkotelett waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Lamm auf der einen Seite braten, bis es sich löst. Knoblauch und Chili ins Olivenöl legen. Lamm umdrehen und wenn es sich löst, für 12 weitere Minuten in den Backofen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Kartoffeln:**

500 g festkochen Kartoffeln  
3 Knoblauchzehen  
Griechisches kaltgepresstes Olivenöl  
3 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Backblech mit Backpapier auslegen

Kartoffeln schälen, waschen, trocken und je nach Größe mit einem Nicer-Dicer in 0,5 cm große Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen und mit dem Handrücken zu den Kartoffeln drücken. Kartoffeln mit Salz, Olivenöl und Pfeffer würzen und in den Backofen geben. Nach 10 Minuten die Kartoffeln wenden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und evtl. noch etwas Olivenöl zu den Kartoffeln geben, gut mischen und weiterbacken. Insgesamt brauchen sie 32 Minuten im Ofen.

### **Für das Gemüse:**

8 Stangen grüner Spargel  
10 kleine, süßliche Bio-Tomaten  
1 Zitrone  
Olivenöl, zum Braten  
Butter, zum Braten  
Meersalz

Knapp 20 Minuten vorm Servieren den Spargel schälen und Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomaten, sofern Zeit vorhanden ist, mit heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter zerlassen und den Spargel darin braten. In eine zweite Pfanne die Tomaten hineingeben und schmoren lassen. Mit Meersalz würzen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Hauch über den Spargel geben.

### **Für den Joghurt:**

500 g Bio-Magerjoghurt  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Kerbel  
1 Zweig glatte Petersilie  
¼ TL Anissamen, alternativ  
Fenchelsamen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Anissamen mörsern. Ein wenig Zitronensaft mit Joghurt, Knoblauch, Öl, Kerbel, Petersilie, Thymian und Anissamen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Benjamin Blickle**

## **Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Minz-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Curry:**

500 g Süßkartoffeln  
 200 g TK-Bohnen  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ rote Chilischote  
 1 Limette  
 30 g Ingwer  
 1 EL Rosinen  
 200 ml Gemüsfond  
 200 ml Kokosmilch  
 1 TL mildes Currypulver  
 ½ TL Cumin  
 1 Msp. rotes Paprikapulver  
 1 Msp. Kurkuma  
 1 Msp. Fenchelpulver  
 2 EL Koriandergrün  
 1,5 EL Maisstärke  
 1 EL Butterschmalz, zum Anschwitzen  
 Salz, aus der Mühle

Bohnen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin zwei Minuten lang anbraten. Süßkartoffel-Würfel hinzugeben und weitere zwei Minuten mitdünsten. Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma, Fenchelpulver und Cumin hinzugeben und kurz mitrösten. Alles mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen. Evtl Maisstärke mit etwas Wasser anrühren. Bohnen und Rosinen untermischen und fünf Minuten weitergaren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Salz und Limettensaft würzen. Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 EL gehacktes Koriandergrün zum Curry geben.

### **Für das Naan:**

100 g Naturjoghurt  
 1 TL Backpulver  
 130 g Mehl  
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, 50 ml lauwarmes Wasser, Joghurt und ½ TL Salz mit dem Handrührgerät oder per Hand zu einem Teig verarbeiten. Teig in Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine Pfanne erhitzen und die Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten je 1-2 Minuten ausbacken.

### **Für den Dip:**

1 Limette  
 150 g griechischer Joghurt (10%)  
 2 Zweige Minze  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, 3-4 Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.