

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2020 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Yvonne Bungartz

Bœuf Stroganoff mit Knöpfle und Mausöhrchensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Stroganoff:

200 g Rinderfilet
 1 Tomate
 50 g braune Champignons
 2 Schalotten
 1 Limette
 1 TL Senf
 2 EL Gurkensud-Essig
 200 ml Rinderfond
 150 g Crème Fraîche
 Etwas Speisestärke
 Etwas Zucker
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomate kreuzförmig einritzen und mit heißem Wasser übergießen, häuten und das Fruchtfleisch klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, würfeln und in Öl in einer Pfanne andünsten. Tomaten, Champignons, Gurkensud, Senf und Crème Fraîche dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig köcheln lassen. Fond dazu geben und etwas einkochen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Kurz in einer Pfanne in Öl anbraten und erst kurz vor Schluss zur Sauce geben. Ggf. Sauce mit Speisestärke abbinden und mit Salz, Pfeffer, Limette und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Dill-Gurke
 1 Kugel vorgekochte Rote Bete
 4 Stängel glatte Petersilie

Gurke und Rote Bete würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Am Schluss über das Gericht streuen.

Für die Knöpfle:

200 g Mehl
 2 Eier
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Natron
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl, Eier, Kurkuma und Natron mit 110 ml warmem Wasser zu einem Teig anrühren. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Teig rein reiben, aufkochen lassen und Spätzle herausnehmen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne in Butter schwenken.

Für den Mausohrsalat: Kartoffel in Salzwasser garkochen, pellen und pürieren. Ei trennen und Eigelb mit Essig und Senf dazugeben und langsam Öl einträufeln. So viel Fond dazugeben, bis es sämig ist. Schalotten abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schnittlauch und Schalotten unter das Dressing heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat waschen und mit dem Dressing marinieren.

- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Kartoffel
- 1 Ei
- 1 Schalotte
- 100 Rapsöl
- 1 EL Weinessig
- 50 ml Gemüsefond
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL Senf
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ahmet Özdemir

Hähnchenbrust mit Roséwein-Sauce und mediterranem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

- Für die Hähnchenbrust:** Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
 2 Hähnchenbrüste, à ca. 150 g Hähnchenbrust waschen und abtupfen.
 2 Knoblauchzehen Rosmarinnadeln abstreifen, abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und
 1 EL Honig mit Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Knoblauch abziehen,
 1 Zweig Rosmarin hineinpressen und verrühren. Das Hähnchen mit der Marinade einreiben.
 2 EL Olivenöl Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite 3 Minuten bei
 Olivenöl, zum Braten mittlerer Hitze anbraten. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten weiter
 Salz, aus der Mühle garen.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Roséwein-Sauce:** Senf, Eier, Speisestärke und Zucker mit etwas Wein anrühren und mit
 2 Eier Salz und Pfeffer würzen.
 2 EL süßer Senf Den restlichen Wein mit ¼ Liter Wasser in einem kleinen Topf erhitzen.
 500 ml Rosé Die Senf-Eier-Mischung zugeben und rühren bis die Masse etwas
 1 TL Stärke dickflüssiger wird. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 125 g Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Gemüse:** Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. ½ gelbe und ½ rote
 1 gelbe Paprika Paprikaschote putzen und in 3 cm breite Spalten schneiden.
 1 rote Paprika Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
 2 Zucchini Zucchini darin von beiden Seiten hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer
 1 Rispe Kirschtomaten würzen, aus der Pfanne nehmen.
 1 Zitrone Pflaumen mit etwas Öl ebenso für ein paar Minuten anbraten und wieder
 5 frische Pflaumen aus der Pfanne nehmen.
 1 rote Zwiebel Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
 1 Knoblauchzehe Knoblauch fein hacken. Erneut Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln,
 ½ Bund Koriander Knoblauch und Paprika darin ca. 2 Minuten anbraten, Tomaten zugeben
 ½ Bund Basilikum und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Tomatensaft
 100 ml Tomatensaft ablöschen. Aufkochen und etwa 1 Minuten schmoren lassen.
 Olivenöl, zum Braten Zucchini und Pflaumen zugeben und erneut gut durchschwenken.
 Salz, aus der Mühle Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Schale der Zitrone
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle abreiben und etwas Zitronenschale unterheben.
 Blätter des Korianders und Basilikum abzupfen, abbrausen,
 trockenwedeln, grob hacken und ebenfalls unterheben.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luka Göttsche

Matjes-Tatar mit Hausfrauen-Dip, Kartoffelchips und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

4 Matjesfilets (plus deren Saft)
6 Saure Gurken
½ Gurke
1 Apfel (süßlich, aber fest)
2 rote Zwiebeln
2 cm Ingwer
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Matjesfilets würfeln. Saure Gurken würfeln. Gurke schälen und würfeln. Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.



Gegen Matjes ist aus ökologischen Gründen nichts einzuwenden, sofern er aus der Nordsee-Region kommt. Hier sind die Bestände noch stabil. Heringe aus der westlichen Ostsee haben es da deutlich schwerer.

Das MSC-Siegel bescheinigte den Heringsfischern in der Ostsee bisher eine nachhaltige Befischung. Doch genau dieses Siegel haben die Heringsfischereien aus Deutschland, Dänemark und Schweden in der westlichen Ostsee verloren.

Um zu wissen, ob es sich tatsächlich um regionalen Fisch handelt, bleibt Verbrauchern nichts Anderes übrig, als direkt nach der Herkunft zu fragen.

Für den Dip:

1 Limette
500 g Schmand
Saft der sauren Gurken
3 Lorbeerblätter
3 Wacholderkörner
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand mit dem Gurkenwasser und Fischsaft des Matjes' zu einer leicht cremigen Konsistenz verrühren. Lorbeerblätter etwas zerkleinern und mit den Wacholderkörnern in einem Teesieb oder direkt (dann später wieder herausuchen) hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Dip mit Limettensaft und Zesten abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

2 Handvoll Wildkräuter
1 EL Honig
3 EL Walnussessig
3 EL Olivenöl
1 EL mittelscharfen Senf
½ Bund Dill

Salat waschen und trockenwedeln. Aus Honig, Essig, Öl, Senf und Dill ein homogenes Dressing herstellen. Damit den Salat kurz vor dem Anrichten marinieren.

Für die Chips: Kartoffeln waschen und schälen. Dünne Scheiben (entweder gehobelt oder dünn geschnitten) mit heißem Wasser und Essig übergießen. Die Scheiben 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Je nach übrigbleibender Zeit in einer Fritteuse ein oder zweimal frittieren. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

2 lila festkochende Kartoffeln (Vitelotte)
2 festkochende Speisekartoffeln
100 ml Apfelessig
Neutrales Öl, zum Frittieren
Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Radieschen vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Mit Weißweinessig und Salz marinieren. Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

2 EL Weißweinessig
3 Radieschen
1 Apfel

Das Tatar in der Mitte der Teller anrichten. Dip auf das Tatar setzen und mit Radieschenscheiben, Apfelscheibe, Dill und den Kartoffelchips dekoriert servieren.



Kevin Kogel

Zander mit Sekt-Kraut, Petersilienwurzelpüree und Riesling-Beurre-blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:
 2 Zanderfilets, mit Haut, à ca. 200 g
 25 g Mehl
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite anbraten. Zu Beginn mit einem Pfannenwender in die Pfanne drücken, damit der Fisch flacher bleibt. Die Fleischseite des Fisches salzen und pfeffern. Nach ca. 4-5 Minuten wenden und kurz auf der Fleischseite braten.



Zander sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer (MSC)** stammen, um ihn guten Gewissens essen zu können.

(Stand: Januar 2020)

Für das Sekt-Kraut:
 200 g Sauerkraut, aus dem Glas/ Dose
 1 Zwiebel
 1 Apfel
 60 g kernlose helle Weintrauben
 10 g Butter
 1 TL Honig
 50 ml Fond
 100 ml trockener Sekt
 1 TL Wacholderbeeren
 1 Lorbeerblatt
 40 ml Sahne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und 1/3 würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Apfelwürfel darin andünsten. Sauerkraut abwaschen, mit in den Topf geben und gut vermengen. Wacholderbeeren und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen füllen und ebenfalls in den Topf legen. Ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln. Gewürzsäckchen wieder entfernen. Trauben halbieren. Honig und Trauben zufügen, Sekt, Fond und Sahne angießen und kurz weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:
 150 g Petersilienwurzel
 20 g Butter
 175 ml Milch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch mit etwas Salz erwärmen. Petersilienwurzel schälen, kleinschneiden und in der gesalzenen Milch garkochen. Die gegarten Petersilienwurzeln pürieren, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Riesling-Beurre-blanc:
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 100 ml Riesling
 Butter, zum Anbraten
 Kalte Butter, zum Binden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und eine Hälfte würfeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottewürfel darin anschwitzen. Weißwein zugeben und gut einreduzieren lassen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Temperatur stark verringern und kalte Butter einarbeiten. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michaela Bergmann

Fischgeschnitzeltes "Stroganoff Art" mit Tagliatelle

Zutaten für zwei Personen

Für das Fischgeschnitzelte:

350 g Seeteufelfilet, ohne Haut
 100 g kleine Champignons
 ½ Salatgurke
 80 g vorgekochte Rote Bete
 2 Zweige Dill
 30 g Butter
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, trocken abreiben und in dicke Scheiben schneiden bzw. vierteln. Gurke schälen, längs vierteln und mit einem Messer entkernen. Gurkenviertel in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. Rote Bete klein würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln, Dillspitzen abzupfen und hacken.

Butter in einem Topf zerlassen, Gurkenstifte darin etwa 1 Minute andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill untermischen.

2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fischscheiben darin bei mittlerer Hitze in etwa 1 Minute scharf anbraten. Fischscheiben herausnehmen und in einer Schüssel mit Sieb abtropfen lassen.

Restliches Öl in die Pfanne geben, Champignons darin 1-2 Minuten braten. Champignons zum Fisch geben. Pfannensud für die Sauce aufheben.



Laut WWF sollte der Seeteufel nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Sollten Sie unbedingt Seeteufel zubereiten wollen, achten Sie darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Island (Va)** stammt und mit **Grundlangleinen, Bodenstellnetzen** und **Grundscherbrettnetzen** gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa)**, die mit Bodenstellnetzen gefangen werden.

Auf Seeteufel, die aus dem **restlichen Nordatlantik** (außer eben aus Va, VIIIc und IXa) oder aus dem Fanggebiet **FAO 37 Mittelmeer** stammen und mit **Grundscherbrettnetzen, Baumkurren, Grundlangleinen** und **Bodenstellnetzen** gefangen werden, sollten Sie unbedingt verzichten!

Für die Sauce:

2 Schalotten
 40 ml Wermut
 130 ml Fischfond
 ½ Bund Brunnenkresse
 80 g Crème Fraîche
 1 TL körniger Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in den Pfannensud geben und im Olivenöl glasig dünsten, mit Wermut ablöschen. Fond dazu gießen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen.

Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln. Crème Fraîche und Senf unter die Sauce rühren und sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tagliatelle: Mehl, Eier, Olivenöl, Salz und 2-2½ EL Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Hilfe der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig ausrollen und mit dem Tagliatelle-Aufsatz Nudeln schneiden.

300 g Mehl
3 Eier
20 g Butter
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen und danach kurz in Butter in einer Pfanne schwenken.

Fisch und Champignons unter die Sauce mischen und erwärmen. Nudeln in Teller geben. Das Geschnetzelte auf die Teller verteilen. Gurkenstifte und Rote Bete darauf verteilen. Mit Brunnenkresse garniert servieren.



Thomas Mau

Hackbällchen in arabischer Sauce mit Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

250 g Rinderhack
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Koriander
½ TL Isot
1 TL Cuminpulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Isot, Cumin, eine Prise Salz und etwas Pfeffer gut miteinander vermengen und unter das Rinderhack mengen. Kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Für die Sauce:

2 Küchenzwiebeln
3 cm Ingwerstück
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cuminpulver
1 Prise Safran
4 EL Rinderfond
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Koriander

Zwiebel abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Mit etwas Rinderfond aufgießen.

Paprikapulver, Cumin und Safran hinzugeben und evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls die Konsistenz zu dickflüssig sein sollte. Die Sauce leicht köcheln lassen.

Die angebratenen Hackbällchen in die Sauce geben und ca. 5 Minuten in der leicht köchelnden Sauce ziehen lassen.

Für den Couscous:

75 g Instantcouscous
1 EL Olivenöl
½ TL Sumach
Salz, aus der Mühle

75 ml gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen. Nach ca. 5 Minuten mit einer Gabel auflockern und dabei Olivenöl und Sumach einarbeiten.

Für die Garnitur:

40 g Granatapfelkerne
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Koriander

Petersilien- und Korianderblätter von den Stielen zupfen, abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und kurz vorm Servieren in die Sauce geben. Granatapfelkerne kurz vorm Servieren über den Couscous geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.