

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2020 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Pia Schneider

Steinpilz-Risotto mit Kürbispüree und Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für das Steinpilz-Risotto:

250 g Carnaroli Risottoreis
250 g frische Steinpilze
15 g getrocknete, eingeweichte
Steinpilze
1 Schalotte
150 g Parmesan
100 g Butter
800 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Frische Steinpilze putzen und einen Teil davon mit den eingeweichten Steinpilzen würfeln und zu den Schalotten dazugeben. Das Pilzwasser der eingeweichten Pilze aufbewahren.

Risottoreis zu den Pilzen in die Pfanne geben und mit anschwitzen bis der Reis glasig ist. Mit Weißwein aufgießen und diesen vollständig einkochen lassen. Etwa 200 ml von dem Pilzwasser dazugeben, anschließend nach und nach den Gemüsefond angießen. Bis zu 20 Minuten einköcheln lassen, dabei ab und an umrühren.

Parmesan reiben. Kurz vor dem Anrichten Butter und Parmesan unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen frischen Steinpilze separat in einer Pfanne in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Garnieren verwenden.

Für das Kürbispüree:

1 kleiner Hokkaidokürbis
1 mehlig kochende Kartoffel
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
½ Zitrone
2 EL Butter
100 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Kürbis schälen, halbieren und von den Kernen befreien. Kartoffel schälen. Kürbis und Kartoffel kleinschneiden und mit Knoblauch in Butter anbraten. Fond dazugeben, Ingwer hineinreiben und köcheln lassen. Weichgekochten Kürbis und die Kartoffel in einen hohen Becher umfüllen, mit etwas Butter pürieren und durch ein Sieb streichen. Etwas Zitronensaft auspressen und das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gremolata:

1 Zitrone
5 EL Olivenöl
1 Bund Blattpetersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Die Schale einer Zitrone abreiben. Petersilie mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kürbiskerne anrösten und kleinhacken. Cherrytomaten waschen, trockentupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Fleur de Sel würzen.
3 EL Kürbiskerne
5 Cherrytomaten
Die Haut abziehen und zum Garnieren verwenden.
Olivenöl, zum Anbraten
Fleur de Sel, zum Würzen

Kürbispüree auf den Teller geben, in die Mitte das Risotto im Ring anrichten. Die angebratenen Steinpilze auf das Risotto geben und darüber etwas Parmesan hobeln. Die Cherrytomaten seitlich auf das Püree geben und Gremolata über die Kürbiscrème tröpfeln. Kürbiskerne zuletzt drüberstreuen, die Gremolata zusätzlich separat reichen, anschließend alles zusammen servieren.



Jasper Brinkmann

Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Walnuss-Pesto und Riesengarnelen

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:
250 g Spaghetti
Salz, aus der Mühle

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für das Pesto:
1 reife Avocado
1 Bund Basilikum
1 Packung Walnüsse
1 Limette
2 EL Sahne
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, vom Kern befreien, dann das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Fruchtfleisch mit Basilikum, Walnüssen, Limettensaft und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekochte Nudeln in eine große Pfanne geben und gleichmäßig mit dem Pesto vermengen. Sahne einrühren, erneut gut schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:
6 küchenfertige Riesengarnelen
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. entdarmen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls hacken. Garnelen scharf in einer Pfanne mit Knoblauch, Chili und Öl anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Nudeln anrichten.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Garnitur:
2 kleine Tomaten

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Bierbaum

Frikadellen mit Feta-Füllung, Kohlrabi-Gemüse in Béchamelsauce und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
75 ml Vollmilch
50 g Sahne
50 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf mit 1 Liter Wasser und 2 TL Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Danach abgießen.

Milch und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und kräftig mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Butter in Würfel schneiden, zu den heißen Kartoffeln geben, stampfen und anschließend zu einem Püree verarbeiten. Nach und nach die erwärmte Milch-Sahne-Mischung hinzufügen und das Püree cremig rühren. Erneut mit Salz und Muskat abschmecken.

Für das Kohlrabi-Gemüse in Béchamelsauce:

400 g Kohlrabi
50 ml Milch
½ EL Butter
250 ml Gemüsefond
½ EL Mehl
1 Prise Salz

Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Fond mit Salz aufkochen, Kohlrabi zugeben und zugedeckt ca. 10-15 Minuten garen, bis dieser bissfest ist. Kohlrabi danach in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Etwa 100 ml davon abmessen und aufbewahren. Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, dann mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Abgemessene 100 ml Kohlrabi-Wasser und Milch angießen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Sollte die Sauce zu fest sein, noch etwas Milch dazu gießen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den Kohlrabi in die Sauce geben und schwenken.

Für die Frikadellen mit Feta-Füllung:

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Scheibe Toastbrot
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei (M)
50 g Feta
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Paprikapulver
¼ TL getrockneter Oregano
¼ TL Zimt
¼ TL Chilipulver
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides in etwas Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Hackfleisch in eine Schüssel geben und Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Toastbrot ausdrücken, mit Ei und Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Zimt und Chilipulver vermengen und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer homogenen Masse verkneten. Hackfleischmasse in 6 Portionen teilen. Feta in 6 Würfel schneiden. Jeweils eine Mulde in die portionierten Hackfleischbällchen drücken, ein Stück Feta in die Mitte legen und zu Frikadellen formen. Darauf achten, dass die Füllung gut verschlossen ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen pro Seite ca. 4 Minuten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gert Wiescher

Kabeljaufilet in Olivenbutter mit Tomaten-Concassée, Apfel-Gemüse-Julienne und Drillingen

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet in Olivenbutter:

2 Kabeljaufilets mit Haut, à 150 g
50 g schwarze, entkernte Kalamata Oliven
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
250 g Butter
1 EL getrockneter Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und salzen. Butter in einer Sauteuse erhitzen. Oliven in dünne Ringe schneiden. Ca. 1 Esslöffel Oliven auf ein mit Backpapier belegtes Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen trocknen. Getrocknete Oliven als Garnitur verwenden. Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Oliven in die heiße Butter geben. Kabeljaufilet in der schäumenden Butter mit Oliven und Knoblauch anbraten und mit der aromatisierten Buttermischung arosieren. Fisch aus der Butter nehmen und die Hälfte der Olivenbutter für die Kartoffeln beiseitestellen. Fisch vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Koriander würzen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Für das Tomaten-Concassée:

2 kleine Fleischtomaten
3 Zweige Thymian
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckern, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Vor dem Anrichten das vorbereitete Tomatenconcassé kurz in der Pfanne erwärmen und mit Thymianblättchen bestreuen.

Für die Drillinge:

250 g Drillinge
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Drillinge schälen, der Länge nach vierteln und in gesalzenem Wasser garen. Drillinge kurz vor dem Servieren in der übrigen Olivenbutter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und Kartoffeln damit garnieren.

Für das Apfel-Gemüse-Julienne:

2 kleine säuerliche Äpfel
2 kleine Fenchelknollen
2 Karotten
1 Zitrone
Butter, zum Braten
3 EL Mineralwasser
Süßes Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen. Karotten schälen. Äpfel waschen und trockentupfen.

Fenchel, Karotten und Äpfel in feine Julienne schneiden. Zuerst die Karotten in etwas Butter schwenken und mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Mineralwasser garen.

Fenchel in einer zweiten Pfanne mit etwas Butter langsam bissfest garen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren und die Apfelstreifen hineinlegen.

Fenchel, Karotten und rohen Apfel vermengen und alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Lentsch

Rinderfilet mit Nusskruste, Rotwein-Zwiebeln und Süßkartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet mit Nusskruste:

2 Rinderfilets
50 g gerösteter & gesalzener Nussmix
40 g Weißbrot
3 EL Crème fraîche
70 g Schafskäse
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Nüsse und Schafkäse grob hacken. Das Weißbrot in Stücke schneiden. Weißbrot, Crème fraîche, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben und zu einer feinen Masse mixen. Nüsse und Schafskäse unterheben.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Butterschmalz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Oberseite mit der Nuss-Schafkäse-Masse bedecken. In den vorgeheizten Ofen geben und die Kruste bräunen.

Für den Süßkartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln
3 EL Milch
3 EL Sahne
50 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser mit einem Schuss Milch weichkochen. Kartoffeln stampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne und Butter unterrühren.

Für die Rotwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel
125 ml trockener Rotwein
1 EL Honig
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, schneiden und in Butter anschwitzen. Honig dazugeben, dann mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Rotwein-Zwiebeln mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Katheininger

Schweinefilet mit Semmelknödel und Champignonsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

150 g Semmelknödelbrot in Würfel
 1 Frühlingszwiebel
 50 g Speckwürfel
 2 Eier
 150 ml Milch
 1 Bund glatte Petersilie
 3 EL Semmelbrösel
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Eier hinzugeben und vermengen. Knödelmasse einige Minuten ziehen lassen. Gewürfelten Speck in eine heiße Pfanne geben bis er etwas kross ist, dann die geschnittene Frühlingszwiebel mit andünsten, evtl. etwas Öl dazugeben. Nach 2-3 Minuten zu den aufgeweichten Semmeln geben und kräftig durchmischen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Knödelmasse heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel dazugeben. Danach Knödel formen und in siedendem Salzwasser garen.

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet
 ½ Bund Basilikum
 ½ Bund Oregano
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Schweinefilet waschen, von Sehnen befreien und mit etwas Öl in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch auf Alufolie legen.

Basilikum und Oregano abrausen, trockenwedeln und das Fleisch damit belegen, dann alles fest in der Alufolie einwickeln. Ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und den Fleischsaft für die Champignonsauce auffangen.

Für die Champignonsauce:

200 g braune Champignons
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Sahne
 75 ml Geflügelfond
 75 ml Weißwein
 2 EL Olivenöl
 3 EL getrockneter Schnittlauch
 1 EL Speisestärke
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch abgebraten wurde. Bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann die Champignons dazugeben.

Nach einigen Minuten mit Wein ablöschen, dann den Fond, den aufgehobenen Fleischsaft und die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben. Zum Andicken Speisestärke einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.