

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. November 2020 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Christian Müller

**Stielkotelett vom Duroc-Schwein mit Steinpilz-Risotto
und Parmesanchip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kotelett:

300 g Stielkotelett vom Duroc-Schwein
25 g Butter, zum Braten
6 Blätter Salbei
Meersalz aus Cornwall
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Heißluft vorheizen.

Schweinekotelett waschen, trockentupfen und schneiden. Salbeiblätter abzupfen. Kotelett scharf anbraten, sodass es genügend Röstaromen bekommt und Hitze runter stellen. Weiter in Butter und je nach Geschmack mit etwas Salbei braten. Im Ofen weitergaren lassen, bis es eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat. Vor dem Servieren pfeffern und salzen.



Viele Hobby-Köche machen den Fehler, dass sie das Fleisch in eine zu kalte Pfanne legen. Idealerweise sollte man lang genug warten, bevor man das Fleisch in die Pfanne legt, damit sich die Pfanne stark genug erhitzen kann und das kalte Fleisch, sobald man es in die Pfanne legt, genügend Röstaromen bekommt.

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
300 g frische Steinpilze
1 große Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Stück Butter
1 Flasche Weißwein
½ TL Steinpilzöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinpilze putzen und schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze, Knoblauch und Zwiebel in einen Topf bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Risottoreis dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. Steinpilzöl dazu geben. Weißwein dazu geben und kurz verkochen lassen. Abschmecken und kontinuierlich Wasser (350 ml insgesamt) hinzugeben. Rühren, bis es vollständig gegart ist. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chip:

1 Stück Parmesan

Parmesan reiben. Parmesanhäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen zu Chips schmelzen lassen. Ins Risotto stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Petra Heinrichs

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und gemischtem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Kalbsfilet
250 g Champignons
1 Zwiebel
1 Zitrone
100 g Sahne
2 Zweige glatte Petersilie
100 ml Weißwein, zum Ablöschen
50 g Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und in grobe Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und hacken.

Eine hohe Pfanne erhitzen, Butter darin zerlaufen lassen, Kalbfleischstreifen reinlegen und hell anbräunen (ca. 30 Sekunden auf jeder Seite). Herausnehmen und warm stellen. Champignons unter Wenden in derselben Pfanne einige Minuten braten, dann die Zwiebel zugeben und goldgelb werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und Hitze reduzieren. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Sahne halb steif schlagen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 TL Schale abreiben.

Das Fleisch wieder in die Pfanne zu den Pilzen geben, die Energiezufuhr etwas erhöhen, dann die geschlagene Sahne unterziehen. Alles mit Petersilie, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt noch 2-3 Minuten ziehen lassen und dann sofort servieren.

Ggfs. bei 50 Grad im Ofen warmhalten.

Für die Rösti:

300 g festkochende Kartoffeln
1 Muskatnuss
2-3 EL Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln. Muskatnuss reiben. Kartoffelstreifen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann die Kartoffelmasse in ein Sieb geben und mit den Händen gut ausdrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Mehrere kleine Portionen der Kartoffelmasse bei mittlerer Hitze knusprig braun braten. Nach dem Wenden restliches Butterschmalz hinzufügen. Rösti herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

Gemischter, grüner Salat
(z.B. Frisée, aber kein Kopfsalat)
50 ml Gemüsefond
½ TL süßer Senf
½ TL scharfer Senf
1 TL Naturjoghurt
1 EL Balsamico bianco
1 EL Weißweinessig
5 EL mildes Olivenöl
1 Msp. mildes Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und sortieren.

Fond mit beiden Senfsorten, Joghurt und den beiden Essigsorten in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach Olivenöl unterrühren und Dressing mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Salat mit dem Dressing vermischen.

Das Zürcher Geschnetzelte mit den Rösti auf einem Teller anrichten. Salat in einer kleinen Schüssel servieren. Das Gericht servieren.



Valera Tokarev

Grünes Thai-Curry mit Erdnussbutter-Chili-Hähnchen und Kardamom-Sternanis-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 150 g Brokkoli
- 2 Karotten
- 250 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 3 EL Sesamsamen
- 300 ml Kokosmilch
- 20 g frischer Ingwer
- 2 TL grüne Currypaste
- 1 guter Schuss Sojasauce
- 1,5 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 40 g Butter, zum Abschmecken
- Kokosöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und auch fein würfeln. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Karotte, Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Brokkoli in kleinere, mundgerechte Stückchen schneiden. Kokosöl mit der Currypaste in einem Wok erhitzen und Paprika, Karotten, Zucchini, Aubergine und Brokkoli etwa 5 Minuten darin anbraten. Ingwer, Knoblauch, Curry und Kurkuma dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gemüse weiter garen lassen. Spinat gründlich waschen, trockentupfen und grob hacken. Kokosmilch zum Gemüse in den Wok geben und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Butter und Limettensaft abschmecken und mit einer Limetten-Hälfte servieren.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren über das Curry streuen.

Für das Hähnchen:

- 2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 Limetten
- 2 EL stückige, ungesalzene Erdnussbutter
- Olivenöl, zum Einreiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne vorheizen und das Hähnchen waschen, trockentupfen und von einer Seite ziselieren. Mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. 1 Limette waschen und trockentupfen. Schale dieser Limette abreiben und in das Hähnchen einmassieren. Hähnchenbrust mit der ziselierten Seite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen, fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Beide Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Limettensaft, Erdnussbutter, Chili und etwas Wasser zum Knoblauch in die Schüssel geben. Hähnchen drehen, mit der Sauce bedecken und anschließend für 5 Minuten in den Backofen geben.

Für den Reis:

- 1 Tasse Basmati-Reis
- 3 Kardamomkapseln
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Sternanis
- Salz, aus der Mühle

Reis in einen Topf geben. Kardamomkapseln leicht andrücken und zum Reis legen. Ingwer schälen und vierteln. Sternanis und Ingwer auch zum Reis geben und kräftig salzen. Mit 1,5 Tassen kaltem Wasser aufgießen, Deckel drauflegen und bei starker Hitze 8-10 Minuten kochen lassen. Anschließend mit der Gabel durchwühlen. Kardamom sowie Sternanis entfernen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maxi Halang

Selbstgemachte Käseknöpfe mit Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Knöpfleteig:

250 g griffiges Mehl
3 Eier
5 g Salz

Das Mehl, die Eier, das Salz und 50 ml Wasser mit einem Holzlöffel zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.

Einen Topf zum Kochen bringen und gut salzen.

Teig mit einer Knöpfereibe in kochendes Salzwasser reiben, einmal aufkochen lassen und sofort kalt abschrecken.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
100 g Bergkäse
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse reiben. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter hellbraun anrösten. Knöpfe (von oben) in die Pfanne geben und mit anrösten, bis sie heiß sind. Käse unterheben und zerlaufen lassen. Käseknöpfe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Röstzwiebeln anrichten.

Für die Röstzwiebeln:

2 große Zwiebeln
Mehl, zum Panieren
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Butterschmalz, zum Ausbacken

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit einer Gabel in einem Gemisch aus Mehl, Salz und Paprikapulver wälzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz auf mittlerer Hitze erhitzen. Nun nach und nach die Zwiebelringe in die Pfanne geben und gut schwenken, bis sie goldbraun ausgebacken sind.

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Hollerer

Steirischer Wurzelfisch: Gedämpfte Forellenröllchen mit Wurzelgemüse, Kartoffel-Meerrettich-Creme und Dillsauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte
1 gelbe Rübe
½ Sellerie
2 Scheiben Fenchel
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Karotte und gelbe Rübe schälen, von Enden befreien und in Stifte schneiden. Sellerie putzen, vom Strunk befreien und auch in Stifte schneiden. Karotte, Rübe und Sellerie im Salzwasser bissfest kochen.

Fenchel putzen, vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden und in Butter braten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

4 Forellenfilets, ohne Haut und Gräten
250 ml trockener Weißwein
500 ml Fischfond
250 ml französischer Wermut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forellenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit den blanchierten Wurzelgemüsestiften (von oben) belegen, einrollen und mit Zahnstochern befestigen. In einem Sud aus Weißwein, Wermut und Fischfond kurz dämpfen.



Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der **Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa** stammen. Ebenfalls akzeptabel sind **Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer)**, die mit **Stellnetze-Kiemennetzen** gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für die Sauce:

125 ml Sahne (Obers)
250 ml trockener Weißwein
250 ml französischer Wermut
500 ml Fischfond
2 Lorbeerblätter
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein und Wermut aufkochen und einreduzieren. Dill abrausen, trockenwedeln, fein hacken und 2 EL auffangen. Sahne und Fischfond aufgießen. Lorbeerblätter abzupfen. Sauce mit Lorbeerblättern, Dill, Salz und Pfeffer würzen und einkochen.

Für die Creme:

4 Kartoffeln
1 Glas Meerrettich-Raspeln
(alternativ 1 frische Meerrettich-Wurzel,
in Wasser eingelegt)
1 Muskatnuss
Butter, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und im Salzwasser garkochen. Kartoffeln mit 2 EL Meerrettich-Raspeln, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer aufmixen. Die Dillsauce (von oben) auf tiefen Tellern um die Creme herum verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bisrat John

Königsberger Klopse mit Basmati, selbstgemachtem Fladenbrot und marinierter Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für die Klopse:

400 g Kalbshackfleisch
 2 entrindete Toastbrotsscheiben
 1 kleine Schalotte
 1 kleines Glas Kapern
 1 Ei
 100 ml Milch
 200 ml Sahne
 2 EL Butter
 ½ TL grober Senf
 500 ml Gemüsefond
 Etwas Essig
 ½ Bund glatte Petersilie
 4 Lorbeerblätter
 2 Nelken
 2 EL Mehl
 1 Muskatnuss
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen

Milch lauwarm erhitzen und das Toastbrot darin einweichen.

Schalotte abziehen, fein Würfeln und in 1 EL Butter anbraten. Zur Seite legen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Das eingeweichte Toast mit den Händen gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Hackfleisch, angebratene Schalotte, Ei, Petersilie, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und kräftig durchkneten. Hackmasse mit feuchten Händen in ca. 5 cm große Klöße formen.

In einem Topf Fond aufkochen, Lorbeerblätter abzupfen und mit den Nelken dazugeben. Klopse darin bei milder Hitze 15-20 Minuten ziehen lassen. Fond aufbewahren.

Für die Sauce die restliche Butter in einem Topf oder einer großen Pfanne aufschäumen, das Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und aufkochen. Sahne dazu gießen. Klöße hineingeben und ca. 5 Minuten darin erhitzen. Muskatnuss reiben. 2-3 EL Kapern unter die Sauce rühren und Sauce mit Essig, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chili abschmecken. Restliche Petersilie über die Königsberger Klopse streuen.

Für den Reis:

1 Becher Basmatireis
 1 Prise Kurkuma
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit 2 Tassen Salzwasser zum Kochen bringen.

Reis waschen, im Sieb abtropfen lassen und kurz in Öl anbraten. Mit dem kochenden Wasser ablöschen und solange quellen lassen, bis er gar ist. Mit Kurkuma verfeinern.

Für das Fladenbrot:

2 EL schwarzer Sesam
 2 EL weißer Sesam
 ½ Packung Trockenhefe (Pulver)
 2 EL Naturjoghurt
 1 Schuss Pflanzenöl
 500 g Weizenmehl
 1 TL Zucker
 1 TL Salz

Hefe in etwas lauwarmen Wasser mischen. Mehl hinzugeben sowie Öl, Joghurt, Zucker und Salz. Alles zu einem Teig verarbeiten, zu Fladen formen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Sesam bestreuen und im Ofen ausbacken.

Für die Rote Bete: Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten.

1 vorgegarte Rote Bete
1 Zitrone
20 g Walnüsse
½ TL Honig
½ TL Dijonsenf
1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Marinade Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Zitronensaft mit Honig, Senf, Olivenöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer vermengen und die Rote Bete damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.