

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2020 ▪  
 “Kulinarische Kindheitserinnerungen“ mit Björn Freitag



Cornelia Poletto

**Oma Seppis süßsaure Nierchen mit Spätzle**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Nierchen:**

300 g küchenfertige Kalbsnieren  
 4 Schalotten  
 2 EL Butterschmalz  
 1 EL Butter  
 2 EL kalte Butterflocken  
 1 EL grober Senf  
 2 EL Rübenkraut  
 300 ml dunkler Kalbsfond  
 2 EL Balsamicoessig  
 2 Zweige Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Kalbsnieren eine Weile wässern, mit Küchenkrepp trockentupfen und in Streifen schneiden. Schalotten abziehen, längs halbieren und in Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Kasserolle erhitzen und die Kalbsnieren darin von allen Seiten kurz scharf anbraten und wieder herausnehmen. In der selben Pfanne nun 1 EL Butter und das Rübenkraut hineingeben und leicht karamellisieren lassen.

Thymianzweige abbrausen, trockenwedeln und mit den Schalotten in der Pfanne anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Einkochen lassen und mit dem Kalbsfond angießen. Alles um die Hälfte einkochen lassen, die Kalbsnieren wieder dazugeben und mit den Butterflocken leicht abbinden. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Spätzle:**

20 ml Milch  
 2 Eier  
 1 EL Butter  
 100 g Mehl  
 1 Muskatnuss  
 Salz, aus der Mühle

Das Mehl sieben und mit Milch, Eiern und etwas Salz zu einem glatten Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spätzle mit einem Spätzlehobel hinein schaben. Die Spätzle nach zwei bis drei Minuten mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Pfanne mit Butter und Muskat durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2020** ▪  
**“Surf & Turf“ mit Björn Freitag**



**Cornelia Poletto**

**Vitello tonnato contrario**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Vitello tonnato contrario:**

400 g Thunfischfilet (Sushi Qualität)  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und eventuell etwas anfrieren lassen, damit er sich besser schneiden lässt. In dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Sauce:**

100 g Kalbsfilet  
 1 Limette  
 4 getrocknete Tomatenfilets in Olivenöl  
 1 TL Kapern in Salz  
 1 Sardellenfilet  
 200 ml Kalbsfond  
 1 EL Olivenöl  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Kalbsfleisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Fond zum Kochen bringen und das Kalbsfleisch darin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen. Das gegarte Fleisch mit den getrockneten Tomaten, Kapern (einige für die Garnitur beiseitelegen), Sardellenfilets und Olivenöl fein mixen. Etwas von dem heißen Kalbsfond dazugeben bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Limette halbieren, auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Mayonnaise:**

1 Ei  
 1 TL Senf  
 100 ml neutrales Öl  
 2 EL Olivenöl  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Öl, Olivenöl und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren, dabei den Stab immer wieder hochziehen bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

**Für die Garnitur:**

1 Limette  
 2 TL Kapernäpfel  
 4 Halme Schnittlauch  
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Limettenfilets auslösen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 TL Kapern darin knusprig frittieren.

Zum Anrichten den plattierten Thunfisch auf Tellern auslegen und mit der Kalbsauce beträufeln. Mit Limettenfilets, frittierten und unfrittierten Kapernäpfeln und Schnittlauch garnieren und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Mai 2020 ▪**  
**“Vegetarische Küche“ mit Björn Freitag**



**Cornelia Poletto**

**Handgemachte Ricotta-Spinat-Agnolotti in Salbeibutter**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

6 g Nudelgrieß  
 1 Ei  
 40 g Mehl  
 1 Prise Salz  
 Nudelgrieß, zum Ausrollen

Den Grieß, das Ei, Mehl und eine Prise Salz miteinander verkneten und in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

250 g Blattspinat  
 1 Knoblauchzehe  
 125 g Ziegenricotta  
 1 Ei  
 25 g Parmesan  
 1 EL Olivenöl  
 1 Muskatnuss  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenricotta in einem Leinentuch mindestens 2 Stunden vorher abhängen lassen, damit er nicht zu viel Wasser enthält.  
 Blattspinat waschen und putzen. Knoblauch abziehen und halbieren. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Blattspinat mit der Knoblauchzehe in heißem Olivenöl durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Knoblauchzehe wieder herausnehmen und den Spinat in einem Tuch kräftig ausdrücken. Den trockenen Spinat grob hacken. Parmesan reiben und unter den Spinat mischen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Spinat, Eigelb und Ziegenricotta in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachschmecken.

**Für den Salbei-Sud:**

2 EL Saubohnenkerne  
 4 getrocknete Ofentomatenfilets  
 60 g Butter  
 250 ml Geflügelfond  
 2 Zweige Salbei  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saubohnen in gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten weichkochen. Geflügelfond aufkochen, die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach einrühren. Salbeiblätter abrausen. Die Hälfte der Salbeiblätter mitkochen lassen und später wieder herausnehmen. Die restlichen Salbeiblätter in Streifen schneiden und mit den Saubohnenkernen und Tomatenfilets in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Agnolotti:**

1 Ei  
 20 g Parmesan  
 Salz, aus der Mühle

Für die Herstellung der Agnolotti den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in Quadrate von 8 cm Kantenlänge schneiden. Jeweils 1 TL der Ricotta-Spinat-Füllung in die Mitte setzen. Ei trennen und die Kanten mit Eiweiß bestreichen und zu Agnolotti formen.  
 Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Agnolotti hineingeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte jetzt nicht mehr kochen. Den hergestellten Salbeisud erhitzen, die Agnolotti hineingeben und durchschwenken.  
 Parmesan grob hobeln.

Die Agnolotti in tiefen Tellern anrichten, nach Geschmack mit Parmesanhobeln bestreuen und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Mai 2020 ▪**  
**“Hauptgang & Dessert“ mit Björn Freitag**



**Cornelia Poletto**

**Gefüllte Kalbspiccata auf gegrillten Tomaten mit Basilikum-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die gefüllte Kalbspiccata:**  
 8 Scheiben Kalbsfilet, á ca. 30 g  
 4 Scheiben Parmaschinken  
 ½ Scheibe Toastbrot ohne Rinde  
 80 g Mozzarella  
 2 Eier  
 15 g Parmesan  
 2 Zweige Basilikum  
 1 EL Butterschmalz, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.  
 Die Kalbsfilets waschen, trockentupfen und evtl. etwas plattieren.  
 Basilikum abbrausen, trockenschleudern und die Blätter abzupfen.  
 Mozzarella in Scheiben schneiden.

Für die Füllung die Hälfte der Kalbsfiletscheiben mit jeweils einer halben Scheibe Parmaschinken, 4 Blättern Basilikum und einer Scheibe Mozzarella belegen. Die leere Hälfte der Kalbsfiletscheiben hinüberklappen und verschließen.

Für die Panade ein halbes Toastbrot zerbröseln und 1 EL Parmesan fein reiben und mit den Eiern mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kalbsfleischscheiben durch die Panade ziehen und von beiden Seiten goldgelb anbraten.  
 Im vorgeheizten Backofen ca. 3-5 Minuten fertig garen.

**Für die gegrillten Tomaten:**  
 2 Ochsenherztomaten  
 2 EL brauner Zucker  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen, den Blütenansatz herausschneiden und in Scheiben schneiden. Kurz anfrieren lassen.  
 Eine Grillpfanne mit Olivenöl bepinseln, die Tomaten mit braunem Zucker bestreuen und von beiden Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Basilikum-Öl:**  
 75 ml Pflanzenöl  
 4 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Mit dem Öl fein mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2020** ▪  
**“Warenkorb: Loup de mer / Granny-Smith-Apfel / Quinoa“ mit Björn Freitag**



**Cornelia Poletto**

**Loup de mer auf Quinoa mit Apfel-Fenchel-Sud**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets mit Haut, à ca. 150 g  
 20 g Butter  
 1 TL Honig  
 ½ TL Korianderkörner  
 1 TL Kardamom  
 Mehl, zum Bestäuben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. Danach salzen, pfeffern, auf der Hautseite anritzen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in Olivenöl auf der Hautseite knusprig anbraten.

Filets auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech mit der Hautseite nach oben nebeneinandersetzen. Die Filets mit dem Honig in dünnen Fäden benetzen. Korianderkörner und Kardamom grob zerstoßen und die Filets damit bestreuen. Die Butter in kleinen Flocken darauf verteilen und das Backblech beiseitestellen.

Danach mit dem Quinoa beginnen und erst wenn dieser fertig ist, die vorbereiteten Fischfilets auf die oberste Schiene des vorgeheizten Ofens stellen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Fisch damit übergießen.

**Für den Quinoa:**

80 g Quinoa  
 ½ Gurke  
 20 ml Olivenöl  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle

Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser übergießen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Quinoa genug Feuchtigkeit aufgenommen hat und keinen harten Biss mehr hat.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Quinoa langsam darin erhitzen und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und würfeln. Wenn der Quinoa heiß ist, Petersilie und Gurke zugeben und gut durchmischen. Abdecken und warm stellen.

**Für den Apfel-Fenchel-Sud:**

4 Baby-Fenchel mit Grün  
 10 Granny Smith Äpfel  
 50 ml Weißwein  
 1 TL Fenchelsamen  
 1 TL Zucker  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die restlichen Äpfel waschen, trockentupfen und durch einen Entsafter drücken, bis 100 ml Apfelsaft entsteht. Fenchel waschen, trockentupfen und vierteln.

Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Fenchelsamen mörsern und in einer heißen Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelspalten und Fenchel in den Sud geben und darin bissfest garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Fenchelgrün dazugeben.

Den Quinoa heiß auf den Teller als flachen Sockel anrichten. Die Fischfilets darauf platzieren, mit dem Apfel-Fenchel-Sud umgießen. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.