

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2021** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Leoni Schmitz**

**Schweinefilet mit selbstgemachter Teriyaki-Sauce,  
Süßkartoffelpüree und Baby-Pak-Choi**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Schweinefilets:**

2 Mittelstücke vom Schweinefilet,  
à 150 g  
Etwas von der selbstgemachten  
Teriyaki-Sauce (siehe unten)  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilets im Ganzen salzen und pfeffern, rundherum in etwas heißem Öl scharf anbraten und dann für etwa 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Den Bratensatz in der Pfanne für den Pak Choi aufbewahren. Fleisch zwischendurch immer mal wieder mit Teriyaki-Sauce bepinseln.

**Für die Sauce:**

2 Knoblauchzehen  
2 cm Ingwer  
100 g Sojasauce  
Etwas Sesamöl  
100 g Zucker

In einem ausreichend hohen Topf den Zucker mit ein wenig Wasser karamellisieren, bis er eine hellgoldgelbe Farbe erreicht hat und komplett flüssig geworden ist.

Währenddessen Ingwer und Knoblauch abziehen, in je 3-4 Stücke schneiden und etwas andrücken.

Parallel dazu in einem anderen Topf die Sojasauce etwas erwärmen, aber nicht kochen.

Sobald sich der Zucker verflüssigt hat, Knoblauch und Ingwer in den Zucker geben und unterrühren. Dann vorsichtig nach und nach die erwärmte Sojasauce zu dem Karamell geben, bis sich der Karamell vollständig in der Sojasauce aufgelöst hat. Dann sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**Für das Püree:**

1-2 große, orangefleischige  
Süßkartoffeln  
1 Stück Ingwer  
1 Dose Kokosmilch  
1 Schuss Sojasauce  
Cayennepfeffer

Ingwer schälen und reiben. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Würfel zusammen mit der Kokosmilch, einem Schuss Sojasauce und etwas Ingwer in einen Topf geben und aufkochen. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, etwa 1/3 der Flüssigkeit abgießen und auffangen. Dann Süßkartoffeln in der restlichen Kokosmilch zu Püree stampfen und - falls nötig - wieder etwas Flüssigkeit dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

**Für den Pak Choi:** 2 Baby Pak-Choi putzen, in etwas siedendes Salzwasser stellen, ein paar Minuten vorgaren, rausnehmen und trocken tupfen. Halbieren und zur Seite legen. Bei dem dritten Pak Choi grün und weiß trennen. Die weißen 'Stiele' putzen, in Streifen schneiden, in der Pfanne vom Schweinefilet anschwitzen, salzen und mit Chili und Crème fraîche knackig abschmecken. Das Grün putzen und in etwas Öl knusprig frittieren.

3 Baby Pak-Choi  
Etwas Crème fraîche  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Etwas Sesamöl, zum Braten  
Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle

Kurz vor dem Servieren die halbierten Pak Choi in der Pfanne in Sesamöl nochmal scharf anbraten.

Das Püree auf einen Teller geben, das Filet in Scheiben darauf geben, mit Sauce beträufeln, gebratenen Pak Choi anlegen und mit frittierten Blättern garnieren. Das Gericht servieren.



Daniel Dohr

## Som Tam: Thai-Papaya-Salat mit Tempura-Garnelen und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für den Salat:

- 200 g Reisnudeln
- 2-4 Kirschtomaten
- 1-2 große Schlangenbohnen
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 frische Chili
- 1 grüne Thai Papaya
- 2-3 Limetten
- 50 g Erdnüsse (geröstet)
- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 Bund Koriander
- Etwas brauner Zucker

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Reisnudeln ca. 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und ca. 1 Minuten ins kochende Wasser geben oder damit übergießen.

Papaya und Karotte waschen, trockentupfen, schälen, ggfs. von Enden befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Chili waschen und trockentupfen.

In einem Thai-Mörser Knoblauch, Chili und Erdnüsse stampfen.

Tamarindenpaste in heißem Wasser einweichen. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Bohnen in 2 cm breite Stücke schneiden.

Papaya und Karotte zu der Knoblauch-Chili-Erdnuss-Masse geben und ein bisschen stampfen (nicht zu viel). Danach Kirschtomaten und Bohnen hinzugeben, jetzt nur noch leicht mit dem Mörser andrücken. Mit Tamarindensud, Fischsauce, Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Reisnudeln untermischen oder separat dazu reichen.

### Für die Garnelen:

- 4-6 Black Tiger Garnelen
- 1 rote Chilischote
- 1 Ei
- Etwas Sojasauce
- 1 Zweig Koriander
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 L Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili waschen, trockentupfen und fein hacken. Garnelen waschen, trockentupfen und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Chili würzen.

Für den Tempurateig Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei, Salz, Mehl, Speisestärke, Backpulver und 120 ml Wasser vermischen und mit Koriander vermengen. Die Garnelen mehlieren, durch die angerührte Panade ziehen und sofort in heißem Öl frittieren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bio-Aquakultur 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 den Dip:**  
2 EL feine Erdnussbutter  
1 rote Chilischote  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Limette  
1 TL brauner Zucker  
1 TL Sojasauce  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Erdnussbutter mit 50 ml Wasser für ca. 20 Sekunden in bei schwacher Hitze in einem Topf auf dem Herd zum Schmelzen bringen. Erhitzte Erdnussbutter mit den restlichen Zutaten vermengen und mit dem Mixstab zu einem glatten Dip mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**  
2 Bananenblätter  
Koriander-Blätter

Bananenblätter putzen. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Papaya-Salat auf Bananenblättern anrichten, die Garnelen darauf platzieren und mit einem Korianderblatt verzieren. Das Gericht servieren.



Tina Rass

## Fregola sarda mit Riesengarnelen, karamellisiertem Chicorée und Safranschaum

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fregola sarda:

150 g Fregola sarda  
1 Spitzpaprika  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Scheibe Ingwer  
½ EL Tomatenmark  
100 ml Gemüsefond  
1 Zweig Petersilie  
Einige Wacholderbeeren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Ingwer und Tomatenmark leicht in Öl anrösten, mit Fond aufgießen und Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Fregola in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in den Topf zum Gemüse geben.

### Für die Garnelen:

250 g Riesengarnelen (3-4), mit Schale  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Garnelen waschen, trockentupfen, schälen und mit 1 EL Petersilie, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und kurz marinieren. Garnelenschale für den Schaum aufbewahren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bio-Aquakultur 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 den Schaum:

2 EL kalte Butter  
2 EL süße Sahne  
150 ml Gemüsefond  
Ein paar Safranfäden

Die Garnelenschalen (von oben) trocken anrösten, bis sie eine schöne rote Farbe habe. Safranfäden mörsern und mit dem Fond zu den Schalen geben. Etwas einkochen lassen, dann durch ein Sieb geben. Kalte Butter und Sahne unterrühren und mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.

### Für den Chicorée:

2 Chicorée  
1 EL Butter  
50 ml Gemüsefond  
2 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen, putzen, trockentupfen, vom Strunk befreien, längs halbieren und dann vierteln, sodass die Blätter noch zusammenhalten. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Chicorée dazugeben und braten. Fond und Butter zugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Krieger

## Schweineschnitzel mit Zwiebel-Chutney, gegrillten Frühlingszwiebeln und Püree-Duett

Zutaten für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel, á 100 g  
1 Zitrone  
1 Ei  
50 g Mehl  
100 g Semmelbrösel  
Butterschmalz, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle

Die Schnitzel schneiden, salzen, auf einem festen Brett mit Backpapier abdecken und mit dem Plattireisen platt klopfen. Ei verquirlen und salzen. Die geklopfen Filets in Mehl wenden, anschließend im Ei baden und mit Semmelbrösel panieren.

Unterdessen bereits das Butterschmalz erhitzen. Die fertig panierten Schnitzel darin von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schnitzel mit einer Zitrone anrichten.

### Für das Chutney:

1 große, rote Zwiebel  
20 ml Aceto Balsamico  
20 ml Rotwein  
1 Lorbeerblatt  
20 g Zucker  
Olivenöl, zum Anschwitzen

Lorbeerblatt abzupfen. Olivenöl in einem kleinen Stieltopf erhitzen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Nach kurzem Dünsten alle weiteren Zutaten dazu geben und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit restlos verkocht ist. Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.



**PROFI  
TIPP**

Damit die Zwiebel eine schöne Farbe bekommt bzw. behält, sollte man keinen dunklen Essig, sondern hellen Essig verwenden. So bekommt man pinke Zwiebeln, was besonders Kinder erfreuen kann.

### Für die Zwiebeln:

1 Bund Frühlingszwiebeln  
Olivenöl, zum Braten  
Grobes Meersalz

Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und längs in Hälften schneiden. In der (Grill-)Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten und während des Bratens mit Salz bestreuen.

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
75 ml warme Milch  
60 g Butter  
1 Bund Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, vierteln und abwaschen. In Salzwasser weichkochen und anschließend abgießen.

Während der Kochzeit die Butter in einem kleinen Topf stark erhitzen und bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen bis sie sich langsam goldbraun färbt und kleine braune Punkte aufsteigen. Einmal durchs Feinsieb (oder durch ein normales Sieb mit einer Lage Küchenpapier geben) und zur Weiterverarbeitung bereit stellen.

Kartoffeln bei offenem Deckel abdampfen lassen. Kartoffeln durch die Presse geben, in einen Extratopf drücken und ein zweites Mal zurück in den Kochtopf geben. Milch in einem Topf leicht erwärmen und die Butter dazu geben. Das Milch-Butter-Gemisch zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Holzlöffel vermengen. Mit viel Muskat und eventuell Salz abschmecken.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und das Püree damit bestreuen. Püree in 1/3 und 2/3 teilen. Den größeren Teil anrichten und mit frischer Petersilie garnieren. Den Rest zur Seite legen

**Für das Erbsenpüree:** Fond aufkochen und die Erbsen hinzugeben. Aufkochen und durchziehen lassen. Wenn die Erbsen durch sind, Topf von der Flamme nehmen und eventuelles übriggebliebenes Wasser abgießen. Erbsen fein pürieren oder im Multi-Zerkleinerer fein pürieren und dann mit dem kleinen Teil Kartoffelpüree (von oben) mischen. Pinienkerne kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett erhitzen und über das angerichtete, grüne Püree geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Franz

## Rinderfilet mit geröstetem Spargel, Kürbispüree und Koriander-Salsa

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

200 g dickes Rinderfilet  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Fleur de Sel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Filet zunächst mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl wälzen. Das Filet dann von allen Seiten ca. 30 Sekunden anbraten.

Fleisch danach in ein Stück Alufolie wickeln und 12 Minuten in den Ofen legen. Herausnehmen und 1 Minute ruhen lassen. Fleisch dann in feine Streifen schneiden. Filet mit Fleur de Sel und Pfeffer verfeinern.



Wenn Sie Fleisch braten wollen, muss das Fleisch mindestens eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank raus, denn zu kaltes Fleisch in der Pfanne wird nicht gut, vor allem was den Garpunkt betrifft.

Außerdem sollte man das Fleisch auch mal in der Pfanne liegen lassen, ohne es zu oft zu wenden, damit man schöne Röstaromen bekommt. Eine Edelstahlpfanne bietet sich besonders gut für das Braten von Fleisch an.

### Für den Spargel:

200 g grüner Spargel  
20 g Butter  
10 g Mandelblätter  
1 Zweig Thymian  
1 TL Harissa  
1 TL Zatar  
3 EL Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spargel waschen, trockentupfen und ggfs. schälen (falls notwendig). Thymian abbrausen und trockenwedeln. Spargel mit Olivenöl, Thymian, Harissa, Zatar, Salz und Pfeffer vermengen. Spargel auf einem mit Backpapier bedecktem Backblech verteilen und 10-12 Minuten im Ofen rösten, bis der Spargel weich ist und stellenweise braun wird.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen (bei mittlerer Hitze) und Mandelblättchen darin für 1-2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Butter und Mandeln gleichmäßig auf dem Spargel verteilen.

### Für das Püree:

400 g Hokkaido-Kürbis  
2 kleine Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 Schuss Milch  
100 g Crème légère  
2 EL Kürbiskernöl  
1 Schuss Weißwein  
2 Stiele Petersilie  
2 Stiele Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und Kartoffeln schälen. Beides in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Petersilie, Knoblauch, Crème légère, Milch, Zitronensaft, Kürbiskernöl, sowie Salz und Pfeffer mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten und ggfs. mit Weißwein abschmecken.



**Für die Salsa:** Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander mit Öl, Knoblauch, Sojasauce und Zitronensaft vermengen, sodass eine Art Salsa entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese zum Schluss über das Filet träufeln.

2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
1 EL Sojasauce  
2 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Steffen

## Fisch-Tajine mit Erdnuss-Couscous

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

- 300 g fester, weißer Fisch (z.B. Seeteufelbäckchen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 EL Harissa
- 1 Schuss Olivenöl
- ½ Bund Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle

Für die Marinade Knoblauch abziehen, andrücken und hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 EL Zeste abschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander und Knoblauch mit Harissa, Zitronensaft, Zesten und Olivenöl zu einer glatten Marinade rühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Fisch waschen, trockentupfen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, in die Marinade geben und, wenn möglich, zwei Stunden im Kühlschrank marinieren.



**PROFI  
TIPP**

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 **Grundangleinen, 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, Grundangleinen** und **Bodenstellnetzen** gefangen werden, sollten Sie unbedingt verzichten!

### Für die Tajine:

- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 eingelegte marokkanische Salzzitronen
- 400 g Dosentomaten
- 125 ml Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 1 Schuss französischer Wermut
- 1 Zweig Koriander
- 1 Zweig Minze
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Sternanis
- 2 TL Ras el Hanout
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Olivenöl, zum Anschwitzen

Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Staudensellerie putzen, vom Strunk befreien und auch würfeln. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit den Karotten- und Sellerie-Würfeln in einer Tajine (oder einem Schmortopf) in Olivenöl anschwitzen. 1,5 Salzzitronen hacken und dazugeben. Fenchel putzen, in nicht zu kleine Stücke schneiden und kurz mit dünsten. Mit Weißwein, Wermut und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen und mit Ras el Hanout und Sternanis dazugeben. Flüssigkeit reduzieren und Tomaten zugeben. Weiter Flüssigkeit reduzieren. Fischstücke (von oben) hinzugeben und ca. 6-8 Minuten garziehen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und klejn hacken. Tajine je nach Geschmack kräftig mit Salz, Zimt, Kreuzkümmel, etwas Koriander, reichlich Minze und der restlichen gehackten Salzzitrone abschmecken.

**Für den Couscous:**  
120 g Couscous  
60 g Erdnüsse geröstet, ungesalzen  
100 g Erdnussmus, geröstet  
300 ml Geflügelfond  
Etwas geröstetes Sesamöl  
2 Stängel Estragon  
1 Stängel glatte Petersilie  
1 Zweig Koriander  
Ein paar Blätter Minze  
Ras el Hanout, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Petersilie und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Fond zusammen mit Petersilie, Estragon und Erdnussmus aufkochen, etwas ziehen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Über den Couscous gießen und ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei warm stellen.  
Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und klejn hacken.  
Erdnüsse sehr klein hacken und ganz vorsichtig salzen. Unter den Couscous mischen und mit Sesamöl, Ras el Hanout, Salz, Minze und Koriander abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.