

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Oktober 2021 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Shanti Wild

Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln und Romana-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Spätzle-Teig:

250 g Mehl
 3 Eier
 100 ml Mineralwasser
 ½ TL Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Wasser, Eier und Salz mit einem Schneebesen und Holzlöffel verrühren und verschlagen bis er Blasen wirft und noch schön flüssig und zäh ist. Nach Bedarf mehr Wasser hinzugeben.

Den Teig mit einer Spätzlepresse in kochendes Salzwasser schaben und die Spätzle kochen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Nach ca. 5 Minuten abschöpfen, trocknen lassen und direkt in die Anrichte-Form geben.

Für die Käsespätzle:

100 g Bergkäse
 100 g Gouda

Bergkäse und Gouda reiben und mit heißen Spätzle vermischen, wenn diese aus dem Topf kommen.

Die Käsespätzle danach für ca. 5 Minuten in den Ofen geben und nochmal bei 200 Grad erhitzen, damit der Käse schmilzt.

Für die Zwiebeln:

2 mittelgroße Zwiebeln
 1 TL Butterschmalz

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In der Pfanne anbraten.

Für den Romanasalat:

1 Romanasalat
 1 TL scharfen Senf
 1 TL flüssiger Honig
 3 EL Weißweinessig
 6 EL Olivenöl
 2 Zweige Petersilie
 2 Zweige Schnittlauch
 2 Zweige Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

In einer Schüssel Senf und Honig vermischen. Salz, Pfeffer und Weißweinessig hinzugeben, verrühren und langsam das Öl hineinlaufen lassen. 1 EL Wasser dazugeben.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden. Salat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Kräuter unterheben und mit dem Dressing anmachen.

Für die Garnitur:

2 Halme Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und für die Garnitur hacken.

Spätzle auf Tellern anrichten, die Zwiebeln darüber geben und mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen. Den Salat dazu reichen und zusammen servieren.



Markus Hofmann

Wildschweinfilet mit Rotweinsauce, Rosenkohlblättern und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Wildschweinfilet:

400 g Wildschweinfilet
3 Knoblauchzehen
50 g Preiselbeeren, aus dem Glas
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Wildschweinfilet parieren und die Reste aufbewahren. Das übrige Filet waschen und trocken tupfen.

In heißem Butterschmalz in einer Pfanne pro Seite ca. 3 Minuten braten und anschließend zum Ruhen für 10 Minuten bei 80 Grad in den Backofen geben.

Für die Rosmarinkartoffeln:

200 g Drillinge
1 Bund Rosmarin
Mittelscharfes Paprikapulver, zum Würzen
50 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trocken tupfen, vierteln und in einr Auflaufform geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Rapsöl, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Rosmarin in die Auflaufform geben und alles mit den Kartoffeln vermengen. Im Backofen bei 200 Grad 25 Minuten garen.

Für die Rosenkohlblätter:

100 g Rosenkohl
2 Zwiebeln
50 ml Rapsöl
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rosenkohl putzten und die Blätter zupfen. Zwiebel schälen, kleinschneiden und in Öl anbraten. Rosenkohlblätter dazugeben und langsam schmorren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen

Für die Rotweinsauce:

1 Bund Suppengemüse
3 Zwiebeln
200 ml Wildfond
50 ml trockener Rotwein
3 EL Tomatenmark
50 g Mehl
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln und Suppengemüse schälen und klein würfeln. Die Fleischreste vom Parieren in einem Topf in Öl scharf anbraten. Tomatenmark, Zwiebeln und Suppengemüse dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Wildfond zugeben und etwas einköcheln lassen.

Etwas Mehl für die Bindung einrühren. Alles durch ein Sieb geben und nur noch die Flüssigkeit weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Roxanne Zarotiadis

Gegrillte Miso-Zucchini mit Hummus und Couscous-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Miso-Zucchini

2 große, längliche Zucchini
 1 Knoblauchzehe
 1,5 EL helle Misopaste
 1 EL helle Tahinpaste
 1 EL Sojasauce
 1 TL Ahornsirup
 1 TL Sesamöl
 1 EL Olivenöl
 1 EL Sesam
 ½ TL Rauchsatz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen.

Für die Marinade Knoblauch abziehen, auspressen und mit Misopaste, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Olivenöl, Rauchsatz, Salz und Pfeffer vermengen. Mit der Marinade die kreuzweise eingeritzten Zucchinihälften einreiben und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 20 Minuten im Ofen grillen.

Aus dem Ofen herausnehmen und vor dem Servieren mit Tahin und Sesam garnieren.

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous
 3 Medjool-Datteln
 ½ Granatapfel
 40 g Mandelstifte
 1 EL Rosinen
 2 Zweige Koriander
 200 ml Gemüsefond
 1 EL vegane Butter
 ½ TL Zimtpulver
 Garam Masala, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.

Ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern, die Butter untergeben. Rosinen in heißem Wasser einweichen und ziehen lassen. Datteln entkernen und fein schneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Granatapfel entkernen.

Rosinen, Datteln, Mandelstifte und Granatapfelkerne vermengen und unter den Couscous heben. Mit Zimt und Garam Masala, Salz und Pfeffer zum Schluss abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Couscous streuen.

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Knoblauchzehe
 2 EL ungesüßter Sojajoghurt
 2 EL helle Tahinpaste
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL Salz
 2 EL Olivenöl

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Ein paar Kichererbsen vorher für die Garnitur zur Seite stellen.

Den Couscous-Salat auf Tellern anrichten und mit Hummus umgeben. Miso-Zucchini daneben geben, mit übrigem Sesam und den Kichererbsen garnieren und servieren.



Jannis Becker

Wiener Schnitzel mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale à
120 g
3 Eier
50 g Mehl
125 g Semmelbrösel
250 g Butterschmalz
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite goldgelb backen. Ein Stück Butter dazugeben. Schnitzel danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
125 g Lauchzwiebeln
1 Zitrone
2 Zweige Petersilie
250 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen und Butter hinzugeben. Kartoffeln stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch putzen, hacken und hinzufügen. Zitrone auspressen und etwas Saft einrühren.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und zum Garnieren verwenden.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
2 kleine rote Zwiebeln
1 Zitrone
250 g Dill
100 ml Sahne
300 g Sauerrahm
150 ml Essig
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Gurke in Scheiben schneiden und salzen. Die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Für das Dressing Zitrone auspressen. Dill abrausen, trockenschütteln und hacken. Zwiebel schälen und hacken. Die Sahne mit Sauerrahm, Essig, Dill, Zitronensaft, Zwiebeln, Zucker und Salz verrühren. Zum Schluss die Gurken dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Renate Hübner

Matjes nach Hausfrauen-Art mit Pellkartoffeln und Apfel-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Matjes nach Hausfrauen-Art:

- 6 Matjesfilets
- 2 rote Zwiebeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 4 Gewürzgurken, aus dem Glas mit Gurkenwasser
- 250 g Saure Sahne
- 250 g Schmand
- 1 Zweig Dill
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Matjesfilets waschen und trocken tupfen. Weiße Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden.

Für die Marinade Saure Sahne mit Schmand, Gurkenwasser, gehacktem Dill und Zucker verrühren und vorsichtig mit Matjes, weißen Zwiebeln, Apfel und Gewürzgurken vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit einer Zitronenspalte zum Garnieren verwenden.

Für den Apfel-Radieschen-Salat:

- 3 Bund Radieschen
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 Halme Schnittlauch
- 3 EL Kräuteressig
- 3 EL Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Die Radieschen vom Grün trennen, waschen und in ca. 2 mm dicke Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Anschließend auch den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Das Dressing folgendermaßen zubereiten: Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und frische Kräuter vermengen und anschließend zum Salat geben.

Für die Pellkartoffeln:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, danach die Haut abpellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samuel Trotter

Glasiertes Roastbeef mit grünen Bohnen und Kürbispüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Roastbeef:

500 g Roastbeef (Zimmertemperatur)
2 EL Rapsöl
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch erst in die Pfanne geben, sobald die Pfanne und das Öl richtig heiß sind. Danach das Fleisch von beiden Seiten für je 90 Sekunden scharf anbraten. Butterschmalz in die Pfanne mitgeben und schmelzen lassen. Roastbeef auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 150 Grad 5-10 Minuten in den Backofen geben. Danach herausnehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Für die Sojasauce-Ingwer-Glasur:

½ Knolle Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Limette
100 ml Sojasauce
4 EL Honig
1 Msp. Chiliflocken

Für die Glasur Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer reiben und alles zusammen mit Honig und Sojasauce aufkochen. Mit Chili würzen. Mit der Glasur zum Schluss die Fleisch-Tranchen bestreichen.

Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen
1 EL Sojasauce
3 EL weißer Sesam
1 EL Zucker
1 TL Sesamöl
1 TL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Enden der grünen Bohnen abschneiden, Bohnen waschen und für einige Minuten im Salzwasser blanchieren, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Danach unter kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl für 1-2 Minuten anrösten, bis sich ein angenehmes Röstaroma entwickelt. Mit Sesamöl, Zucker und Sojasauce in der warmen Pfanne vermischen. Zum Schluss die grüne Bohnen mit der Sesam-Mischung in einer Salatschüssel vermengen und nach Bedarf mit etwas Salz oder mehr Zucker abschmecken.

Für das Kürbispüree:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 Chilischote
1 Zitrone
50 ml Kokosmilch
50 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, abtrocknen und eventuell braune Stellen wegschneiden. Kürbis halbieren, Fasern und Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Von der Zitrone 1,5 Esslöffel Zitronenschale abreiben. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kürbiswürfel mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Sobald der Kürbis gar ist, das Wasser abgießen. Kokosmilch und Sahne in einem kleinen Topf erwärmen und über den gekochten Kürbis geben. Mit einem Kartoffelstampfer alles grob zerstampfen. Chili und Zitronenabrieb hinzugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach durch ein Sieb geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.