

| Die Küchenschlacht – Menü am 16. Januar 2017 |

Leibgericht mit Christian Lohse



Felix Kircher

Tagliatelle mit Meatballs und Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Meatballs:

250 g gemischtes Hackfleisch
 50 g Parmaschinken
 25 g geriebener Parmesan
 ½ frisches weißes Brötchen
 ¼ Bund glatte Petersilie
 ½ EL Sauerrahm (Sour Cream)
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmaschinken kleinhacken. Das Innere vom Brötchen in Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Hackfleisch mit Sauerrahm und dem Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kugeln in der Größe eines Tischtennisballs formen.

Für die Tagliatelle:

200 g Mehl
 2 Eier
 ½ TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Eier und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mehl und Salz hinzugeben und 4 Minuten verkneten. Den hergestellten Nudelteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Den Teig nach Bedarf in mehrere Portionen teilen. Jede Portion dünn mit einem Nudelholz ausrollen und anschließend in schmale Streifen schneiden. Nudeln nun in siedendem Wasser kochen.

Für die Sauce:

½ Zwiebel
 1 Zehe Knoblauch
 1 Stange Staudensellerie
 1 Stück Ingwer
 1 Möhre
 500 g passierte Tomaten
 50 ml trockener Weißwein
 50 ml Hühnerfond
 100 g Sahne
 15 g Butter
 1 Prise Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in etwas Butter in einem Topf anschwitzen. Staudensellerie und Möhren abbrausen, schälen und dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen. Den Fond dazugeben und ebenfalls verdampfen lassen. Tomaten, Sahne und Butter dazugeben und alles köcheln lassen. Nun die Sauce nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken, darauf die Fleischbällchen verteilen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Bällchen umdrehen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tagliatelle mit den Meatballs und der Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.



Jennifer Färber

Marinierter Lachs mit Orangen-Quinoa und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g
 1 Zehe Knoblauch
 2 Orangen
 2 EL Honig
 1 EL Senf
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilets salzen und pfeffern. Schale einer Orange abreiben. Abrieb zur Seite stellen. Die Orange schälen, in Spalten schneiden und beiseite stellen. Die Schale der zweiten Orange abreiben und die Orange auspressen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Honig, Senf und Knoblauch zum Orangensaft geben und durchmischen. Lachsfilets mit der Marinade bedecken und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für das Orangen Quinoa:

85 g Quinoa
 160 ml Wasser
 1 EL Olivenöl
 ½ Bund Basilikum
 ½ Bund glatte Petersilie
 ¼ Jalapeno
 3 EL Mandelblättchen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa, Wasser und Olivenöl in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwa 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit komplett verschwunden ist. Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen. Basilikum, Petersilie und Jalapeno abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Orangenspalten und –abrieb, Basilikum, Petersilie, Jalapenos und Mandelblättchen zum Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Joghurt:

200 g Naturjoghurt
 ½ Zitrone (Saft und Abrieb)
 ½ Bund Minze
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 1 TL Cayennepfeffer
 1 TL Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone abbrausen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Die Minze und die Petersilie mit dem Joghurt in einem Mixer glatt pürieren. Die Gewürze dazugeben und nochmals durchmischen. Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb verrühren. Zum Schluss den Schnittlauch abbrausen, in Röllchen schneiden und über den Joghurt verteilen.

Den marinierten Lachs zusammen mit dem Orangen-Quinoa und dem Minz-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren.



Bernd Stehle

Schweinelendchen in Pilz-Rahm-Sauce mit Spätzle und Speckbohnen

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinelendchen und

Speckbohnen:

- 2 Schweinelendchen à 200 g
- 250 g dünn geschnittener Bauchspeck
- 200 g grüne Bohnen
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und kurz von beiden Seiten scharf in einer Pfanne mit Butter anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die grünen Bohnen in Salzwasser in einem Topf bissfest kochen. Abgießen und in dem dünn geschnittenen Bauchspeck einrollen und kurz in einer Pfanne kross anbraten.

Für die Pilz-Rahm-Sauce:

- 20 braune Champignons
- 2 dicke Scheiben Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 250 ml Sahne
- 1 L Rotwein (Trollinger)
- 1 Bund Liebstöckel
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Peperonipulver
- 500 ml Rinderfond
- 100 ml Cognac
- 1 TL Kräutersalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Pilze abbrausen und kleinschneiden. Den Speck kleinschneiden und zusammen mit den Pilzen in derselben Pfanne andünsten, in der das Fleisch gebraten hat, und mit Wein und Fond ablöschen, Sahne und Gewürze dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Für die Spätzle:

- 500 g Mehl
- 10 Eier
- 100 g Butter
- 100 g Gries
- 100 ml Mineralwasser
- 1 TL Muskatgewürz
- Salz, aus der Mühle

Mehl in eine Rührschüssel geben, Eier aufschlagen und zusammen mit 50 g Butter und Salz zum Mehl geben und mit dem Rührgerät sämig rühren. Etwas Wasser und Gries dazugeben. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Teig in die Spätzlepresse füllen und in kochendes Salzwasser drücken. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Nun Spätzle in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten und Muskat dazugeben. Zum Schluss wird das Fleisch aus dem Backofen geholt und aufgeschnitten.

Das Fleisch mit den Spätzle, der Pilz-Rahm-Sauce und den Speckbohnen auf einem Teller anrichten und servieren.



Silvia Seither

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln und Kopfsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Roastbeefs à 200 g
 1 Gemüsezwiebel
 75 g Mehl
 100 g kalte Butter
 125 ml Rinderfond
 2 EL Rapsöl
 500 ml Öl, zum Frittieren
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Roastbeef von Sehnen und fett befreien und etwas plattieren. Öl in der Pfanne erhitzen und Roastbeef von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch danach in Alufolie wickeln und ziehen lassen. Bratenrückstand mit etwas Rinderfond ablöschen, kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit etwas Butter binden. Frittierte Zwiebeln auf das Fleisch geben.

Für die Bratkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 100 g Schweineschmalz
 1 EL gemahlener Kümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in die Fritteuse füllen und anschalten. Kartoffeln abbrausen, schälen, nochmal abbrausen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf anbraten. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Bratkartoffeln ca. 25 Minuten braten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Gemüsezwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. In Mehl kurz wenden und portionsweise in die heiße Fritteuse geben bis diese goldbraun sind. Zwiebel herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat
 ¼ L Gemüsefond
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL mittelscharfer Senf
 1 EL Honig
 1/8 L Weißweinessig
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat abbrausen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Aus Fond, Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Essig und Öl eine Salatsauce vermengen und über den Blattsalat geben. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden. Über den Blattsalat geben.

Das Roastbeef mit den Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten. Den Salat in eine Schüssel daneben stellen und servieren.



Niklas Klein

Selbstgemachte Gnocchi mit Gorgonzola-Sauce und Rinderfilet-Steak

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehligkochende Kartoffeln
75 g Mehl (Type 00)
1 Ei
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend pellen und mit der Kartoffelpresse zerkleinern. Mit Mehl, Ei und etwas Salz zu Teig verarbeiten. Gnocchi formen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, bis die Gnocchi oben schwimmen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

2 Schalotten
100 g Gorgonzola am Stück
100 ml Sahne
½ Zitrone, davon der Saft
½ Bund glatte Petersilie
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Gorgonzola darin schmelzen und anschließend zusammen mit der Sahne pürieren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Anschließend unterheben.

Für das Steak:

2 Rinderfilet-Steaks à 180 g
1 EL süßer Senf
1 EL Honig
1 Zehe Knoblauch
¼ TL frischen Rosmarin
¼ TL frischen Thymian
¼ TL Kreuzkümmel
100 ml Sojasauce
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und kleinreiben. Aus dem Senf, Honig, Knoblauch, Sojasauce und Gewürzen eine Glasur herstellen und die Steaks großzügig damit einstreichen. Anschließend in der Grill-Pfanne mit Öl braten.

Das Steak mit den Gnocchi und der Gorgonzola-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.