

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2022** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Anja Henn

Zitronen-Safran-Risotto mit Jakobsmuscheln und buntem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Zitronen-Safran-Risotto:

200 g Arborio Reis
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 100 g Butter
 100 g Parmesan
 1 Prise Safranfäden
 500 ml Hühnerfond
 100 ml französischer Wermut
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Etwas Wasser erwärmen und den Safran darin einweichen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem schweren Topf Schalotte in der Hälfte der Butter anschwitzen. Reis dazugeben und mit anschwitzen, bis der Rand des Korns etwas glasig ist. Mit Wermut ablöschen.

Hühnerfond erhitzen, immer wieder das Risotto damit aufgießen und dabei stetig umrühren. Safran mit der Flüssigkeit dazugeben.

Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Kurz vor Garzeitende Zitronenabrieb, die restliche Butter und den Parmesan unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln
 150 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Von beiden Seiten in ausreichend Butter goldbraun braten. Dabei immer wieder mit Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (mit der Hand gesammelt).
2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)

Für das bunte Gemüse:

10 Kirschtomaten
 5 Flower Sprouts
 1 gelbe Möhre
 1 violette Möhre
 3 EL Neutrales Öl
 Salzflocken, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen und mit einem Messer anritzen.

Flower Sprouts putzen und teilen. Möhren schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Alles zusammen in einer ofenfesten Schale mit Öl benetzen, salzen und pfeffern. Auf ein Backblech verteilen und für etwa 10-15 Minuten in den heißen Backofen geben.

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum
 2 Zweige Koriander
 2 Zweige Dill
 1 Zitrone
 Essbare Blüten, zum Garnieren

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Zitronenschale abreiben und auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern, Blüten und Zitronenabrieb garnieren und servieren.



Benni Zablonki

Barbarie-Entenbrust mit Rotweinjus, Orangenschaum und Kartoffel-Karotten-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste mit Haut, à
250 g
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hautseite der Ente anritzen, anschließend salzen und auf der Hautseite anbraten. Entenbrust in den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 62 Grad erreicht ist.

Für den Kartoffel-Karotten-Stampf:

500 g festkochende Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
3 Karotten
2 Knoblauchzehen
1 milde Chilischote
20 g Butter
100 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Karotten schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles kleinwürfeln und in Öl anbraten. Chili entkernen, hacken und dazugeben. Mit Gemüsefond ablöschen und ziehen lassen. Alles mit dem Stabmixer pürieren, so dass es noch stückig bleibt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter untermischen.

Für die Rotweinjus:

300 ml kräftiger Rotwein
100 ml Portwein
300 ml Rinderfond
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
2 TL brauner Zucker

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Rinderfond mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt in einen Topf geben und reduzieren lassen. Anschließend Zucker hinzufügen und etwas karamellisieren lassen. Rotwein und Portwein hinzufügen und weiter köcheln lassen. Zum Anrichten Lorbeer und Kräuter entfernen.

Für den Orangenschaum:

200 ml Orangensaft
20 ml weißer Balsamico
3 Messerspitzen Lecithin
2 TL Zucker
2 Prisen Salz

Orangensaft mit Balsamico, Zucker, Salz und Lecithin in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer aufschäumen, danach ein paar Minuten ruhen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sonja Dale

Gebratener Zander mit Weißweinschaum, Speckbrösel, gefüllten Wirsingröllchen und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Süßkartoffelpüree:

1 Süßkartoffel
100 ml Milch
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffel schälen und grob würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen und in einem Sieb abgießen.

Butter im Topf schmelzen. Thymianzweig dazugeben, kurz erhitzen und Milch dazugeben. Thymianzweig wieder herausnehmen.

Süßkartoffelwürfel danach hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die gefüllten Wirsingröllchen:

3 große Wirsingblätter
1 Karotte
125 g Champignons
150 g Speckwürfel
1 Zwiebel
2 EL mittelscharfer Senf
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsingblätter halbieren und den Strunk abschneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, abseihen und kalt abspülen.

Karotte schälen und Champignons putzen. Beides im Multizerkleinerer mixen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Karotten-Champignon-Mischung dazugeben. Gemüsemasse kurz anrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingblätter dünn mit Senf bestreichen. Je 1 EL der Gemüsemasse auf die Blätter geben, Wirsing zu einem Päckchen zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel dazugeben und durchschwenken. Die gefüllten Wirsingröllchen von beiden Seiten kurz anbraten.

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut, à 160 g
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian
1 TL Weizenmehl
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilets waschen und trockentupfen. Salzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ganze abgezogene Knoblauchzehen und Thymianzweige dazugeben. Zanderfilet auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und kurz glasig garziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage) oder Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze) oder Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen).

Für den Weißweinschaum:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 120 ml Sahne
- 40 ml trockener Weißwein
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und mit einem Messer andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Thymianzweige und 80 ml Sahne dazugeben und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Danach durch ein Sieb in einen kleinen Topf abgießen. Mit etwas Zitronenabrieb, 1 EL ausgepresstem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren vorsichtig unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gottfried Schmitz

Königsberger Klopse nach "Schwiegermutter Art"

Zutaten für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

150 g Rinderhack
100 g Schweinehack
1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
100 ml Milch
1 Ei
20 g Kapern
8 Sardellen
Gemahlener Piment, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Brötchen in Milch einweichen und ausdrücken. Zwiebel abziehen, klein hacken und in heißem Öl glasig dünsten.

Kapern und Sardellen sehr klein hacken. Ei trennen und das Eigelb zum gesamten Hackfleisch geben. Zwiebel, Kapern, Sardellen und das ausgedrückte Brötchen dazugeben. Die Fleischmasse mit den Händen kneten. Mit Piment, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit dem Rinderfond und 300 ml Wasser aufsetzen. Aus der Fleischmasse mittelgroße Klopse formen und vorsichtig in die kochende Flüssigkeit geben. Temperatur runterschalten und nach etwa 12-15 Minuten die Klopse herausnehmen. Abtropfen lassen und erstmal warmhalten, bis die Sauce hergestellt ist.

Für die Sauce:

200 ml Rinderfond
1 Kartoffel
1 Zwiebel
1 Zitrone
50 g Butter
150 ml Crème fraîche
50 ml trockener Weißwein
30 g Kapern
1 EL Honig
4 EL Mehl
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
2 EL Pfefferkörner
Zucker, zum Abschmecken

Rinderfond erhitzen. Einen Teebeutel mit Pfefferkörner, Nelken und Lorbeerblatt befüllen und in den Fond geben.

Zwiebel abziehen, klein hacken und in Butter dünsten. Etwas Mehl dazugeben. Mit etwas Weißwein ablöschen. Zitronenschale abreiben und den Abrieb mit Honig hinzufügen. Nach und nach den heißen gewürzten Rinderfond dazuschütten. Kartoffel hineinreiben. Kapern hacken und zugeben. Temperatur runterschalten und die Sauce mit Zucker abschmecken.

Die warmen Klopse in die Sauce geben und etwas Crème fraîche einrühren.

Für die Salzkartoffeln:

5 mittelgroße festkochende Kartoffeln
150 g Butter
Salz, aus der Mühle

Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, halbieren und im Topf garkochen. Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken.

Für das Karotten-Erbsen-

Gemüse:

2 große Karotten
150 g TK Erbsen
50 g Butterschmalz
Petersilie, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und mit einem Hobel in Scheiben schneiden

Danach in Butterschmalz dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen mit den Karotten circa 5 Minuten mitdünsten und mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kristin Stavermann

Ricotta-Pappardelle mit Bolognese-Sugo

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

50 g feines Hartweizenmehl
50 g Mehl, Typ 00
1 Ei
100 g Ricotta
10 g Parmesan
1 EL Butter
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Aus Hartweizenmehl, Mehl, Ei, etwas Salz, und Olivenöl einen Nudelteig kneten. Nach kurzer Ruhezeit mithilfe einer Nudelmaschine zu Teigplatten ausrollen und zu Pappardelle schneiden.

Pasta in Salzwasser al dente garen, abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Ricotta mit 2 EL Nudelwasser und etwas geriebenem Parmesan glatt rühren und unter die Nudeln mischen. Noch ein kleines Stückchen Butter zufügen.

Für den Bolognese-Sugo:

150 g grobes Rinderhack
4 große reife Tomaten
1 Zitrone
1 TL Tomatenmark
50 ml Weißwein
100 ml Rinderfond
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL brauner Zucker
1 Prise Zimtpulver
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Kalt abspülen, häuten und entkernen. Anschließend klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten. Tomatenmark und etwas Zimt zugeben und kurz mitrösten. Tomaten zugeben, mit etwas braunem Zucker karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Rinderfond zugießen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Lorbeer zufügen. Alles salzen und pfeffern und die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zitrone auspressen und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Danach die Ricotta-Nudeln mit dem Sugo vermischen.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan
1 Zweig Oregano
1 Zweig Basilikum

Parmesan reiben und über die Pasta mit Bolognese-Sugo streuen. Basilikum und Oregano zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Bergmann

Shakshuka mit gerösteten Kichererbsen, Pfannenbrot mit Hummus und Gurken-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakshuka:

- 1 rote Paprikaschote
- 3 reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier, Größe M
- 1 EL Harissa
- 1 TL Tomatenmark
- 1,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Harissa, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel und $\frac{3}{4}$ TL Salz hinzugeben, umrühren und das Ganze etwa 8 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis die Paprikawürfel weich sind. Die Tomaten kleinschneiden und dazugeben. Die Mischung weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis eine relativ dicke Sauce entstanden ist. Danach mit Salz abschmecken und zwei kleine Mulden hineindrücken. Die zwei Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Anschließend Eiweiß leicht mit der Sauce verquirlen. Dabei darauf achten, dass die Eigelbe nicht auslaufen. Das Gericht 8-10 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Für den Hummus und die gerösteten Kichererbsen:

- 300 g vorgekochte Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Tahini
- 2 TL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

Knoblauch abziehen und mit $\frac{1}{3}$ der Kichererbsen, Tahini, ausgepresstem Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Die übrigen Kichererbsen in etwas Olivenöl anrösten.

Für das Pfannenbrot:

- 150 g Weizenmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Teig in 4 Teile aufteilen und mit einem Löffel in die Pfanne geben, beim Wenden mit dem Pfannenwender flach drücken und ausbacken.

Für den Gurken-Feta-Salat:

- 70 g Feta
- $\frac{1}{2}$ Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Schlagsahne
- 1 EL Saure Sahne
- 1 Spritzer Kräuter-Essig
- 1 Schuss Agavendicksaft
- 3 Zweige Minze
- Petersilie, zum Garnieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, entkernen und in kleine Halbmonde schneiden. Feta würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für das Dressing Zwiebel abziehen und hacken. Mit Sahne, saure Sahne, Kräuter-Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und mit Gurke und Feta vermengen. Mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.