

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 18. Dezember 2017** ▪
Leibgerichte mit Nelson Müller



Jochen Schropp

Mit Lammhackfleisch gefüllte Hokkaido-Spalten mit Joghurt-Sauce und Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
 1 Zitrone
 ½ EL Honig
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und dritteln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft, Honig und Olivenöl in einer Schale vermengen und den Kürbis damit einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kürbis 25 Minuten im Ofen garen.

Für die Füllung:

250 g Hackfleisch vom Lamm
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 1 Zitrone
 2 EL Pinienkerne
 1 TL Tomatenmark
 ½ TL Tamarindenpaste
 2 Zweige glatte Petersilie
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL gemahlener Zimt
 Zucker, zum Abschmecken
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, Tamarindenpaste, Kreuzkümmel, Paprika, Chili und Zimt dazugeben und alles kurz anschwitzen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Zitronensaft dazugeben, mit Zucker abschmecken und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die gehackte Petersilie und Pinienkerne unterheben.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die „Schiffchen“ mit der Hackfleischmasse füllen.

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL gemahlener Zimt
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Etwa 150 ml Wasser mit wenig Salz aufkochen. Den Couscous hineingeben und ohne weitere Hitze quellen lassen.

Mit Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die Joghurt-Sauce:

125 g Vollmilchjoghurt
 1 EL geröstetes Sesamöl
 1 TL helle Sesamsaat

Den Joghurt mit Sesamöl und Sesamsaat verrühren.

Die mit Lammhackfleisch gefüllten Hokkaido-Spalten mit Joghurt-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.



Ulla Kock am Brink

Königsberger Klopse mit Kartoffelpüree und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Klopse:

125 g Hackfleisch vom Schwein
 125 g Hackfleisch vom Rind
 1 altbackendes Brötchen
 2 eingelegte Sardellen
 1 TL Kapern aus dem Glas
 1 Zitrone, davon ¼ TL Abrieb
 1 Ei
 200 ml Milch
 ¼ Bund glatte Petersilie
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 1 EL Butter, zum Anbraten
 2 EL Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter mit dem Erdnussöl in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne glasig dünsten.

Das Brötchen grob schneiden und in der Milch einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Brötchenwürfel leicht ausdrücken und dazugeben. Sardellen in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei zum Hackfleisch geben. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Mit Petersilie, Muskat, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Knödel formen, diese auf einen Teller legen und kühl stellen.

Für den Sud:

750 ml Gemüsefond
 1 Lauch
 1 Zwiebel
 2 Lorbeerblätter
 2 Nelken

Den Fond in einem Topf bei niedriger Hitze aufsetzen. Den Lauch waschen und grob schneiden. Die Zwiebel abziehen und mit den Nelken spicken. Lorbeer, Zwiebel und Lauch zum Sud geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Fleischklopse in die heiße Brühe geben und im offenen Topf etwa 12 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce:

50 ml Sahne
 ½ Zitrone, davon den Saft und Abrieb
 1 TL Kapern
 75 g Butter
 ¼ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 ml der Brühe durch ein Sieb gießen. Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit der Butter schaumig mixen.

Gehackte Petersilie und Kapern in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete
 ¼ Zwiebel
 3 EL weißer Balsamico
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl und Balsamico marinieren und kräftig salzen und pfeffern.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln mit dem Salat verrühren.

Für das Püree:
200 g mehligkochende Kartoffeln
50 g Butter
50 ml Vollmilch
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser etwa 16 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abziehen und in einem Topf mit einem Kartoffelstampfer drücken. Butter und Milch dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig rühren.
Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
6 Zweige glatte Petersilie
2 TL Kapern
200 ml Erdnussöl
Salz, aus der Mühle

Erdnussöl in einem kleinen Topf aufstellen und sehr stark erhitzen. Die Kapern sorgfältig auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Erdnussöl kross frittieren.
Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Königsberger Klopse mit Kartoffelpüree und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und servieren.



Matthias Steiner

Tiroler Erdäpfelgulasch mit grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Gulasch:

700 g speckige Kartoffeln geschält
 60 g Speck in Würfeln
 200 g Zwiebeln
 1 Paar Debreziner
 1 Ei
 30 g Butter
 2 Knoblauchzehen
 2 TL Tomatenmark
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise gemahlener Kümmel
 2 Lorbeerblätter
 1 Zitrone, davon die 1 Zitrone
 750 ml Gemüsefond
 1 EL Apfelessig
 1 TL gerebelter Majoran
 4 Zweige krause Petersilie
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die geschälten Kartoffeln vierteln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Debreziner in kleine Scheiben schneiden. In einem Schmortopf Butter erhitzen, den gewürfelten Speck und die Zwiebeln darin hellbraun anschwitzen.

Debreziner, Kartoffeln, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver und Kümmel dazugeben und kurz durchrösten. Lorbeerblätter und Zitronenschale einlegen und mit Fond aufgießen. Das Erdäpfelgulasch zugedeckt weich kochen.

In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen. Die Eier im Öl als Spiegelei backen und mit einem Ausstechring ausstechen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Mit Majoran, Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Für den Salat:

½ Eisbergsalat
 ½ Salatgurke
 ½ rote Paprika
 ½ gelbe Paprika
 1 weiße Zwiebel
 1 EL Joghurt
 50 ml Weißweinessig
 1 TL flüssiger Honig
 1 TL mittelscharfer Senf
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat vom Strunk befreien und die Blätter grob zupfen. Die Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und fein würfeln.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Gurke waschen und mit einem Sparschäler feine Scheiben abhobeln.

Aus Joghurt, Weißweinessig, Honig, Senf und Schnittlauch eine cremige Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Salat mit Zwiebel und Paprika mischen und mit dem Dressing vermengen.

Die Gurkenscheiben ringförmig auf der dünnen Seite aufstellen und mit dem grünen Salat füllen.

Das Erdäpfel-Gulasch auf Tellern anrichten, den grünen Salat separat reichen und servieren.



Andrea Kaiser

Gebratener Lachs mit Teriyaki-Sauce und Avocado-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Meersalz, zum Würzen

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Meersalz würzen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und auf beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Den Fisch herausnehmen und im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Teriyaki-Sauce:

75 ml Sojasauce
75 ml süßer Reiswein
50 g flüssiger Honig
15 g Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojasauce, Reiswein, Honig und etwas Pfeffer in einer Schüssel cremig verrühren und in einem Topf kräftig aufkochen lassen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

2 Avocados
10 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon der Saft
2 EL Bio-Kokosöl
¼ TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und fein würfeln.

Die 8 Tomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Avocado, Tomaten und Knoblauch mit Kokosöl und Limettensaft vermengen. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Den gebratenen Lachs mit Teriyaki-Sauce und Avocado-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, mit den übrigen Cocktailtomaten garnieren und servieren.



Maximilian Arland

Rinderfilet auf Rotwein-Schalotten-Sauce mit getrüffeltem Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 400 g
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 EL Butterschmalz
Kalahari-Salz, zum Abschmecken
Tellicherry-Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Sauce:

200 g Schalotten
1 ½ EL Vanillezucker
100 ml trockener Rotwein
40 ml roter Portwein
½ Zimtstange
2 Zweige Thymian
2 Gewürznelken

Für die Sauce:

125 ml trockener Rotwein
125 ml roter Portwein
75 ml Rinderfond
1 rote Zwiebel
1 EL Zucker
1 ½ EL Marsala
1 Zweige Thymian
30 g kalte Butter

Für die Kartoffeln:

250 g mehligkochende Kartoffeln
25 g Trüffelbutter
75 ml Milch
1 EL geschlagene Sahne
½ EL Trüffelöl
Kalahari-Salz, zum Abschmecken
Tellicherry-Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Garnitur:

4 Zweige Kerbel, zum Garnieren
1 Sommertrüffel, zum Garnieren

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schalotten halbieren und den Knoblauch leicht andrücken. Das Rinderfilet waschen, trocknen und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von allen Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thymian, Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz weiterbraten. Die Zutaten auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Ofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Schalotten abziehen. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und Zimt, Thymian und Gewürznelken zugeben. Die Schalotten unterheben und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Die Rotweinschalotten beiseite stellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Marsala und Thymian zugeben und die Sauce offen auf ca. 100 ml einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen, die Rotweinschalotten hineingeben und die Butterwürfel zum Binden unterrühren.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und als Salzkartoffeln garen. Anschließend abgießen und abdampfen lassen. Milch und Trüffelöl in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffeln durch die Presse dazudrücken. Das Püree mit Trüffelbutter, Salz und Pfeffer verfeinern und zugedeckt warm halten. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

Das Filet in Scheiben schneiden, mit dem Püree und der Sauce auf Tellern anrichten, mit Kerbelblättchen und Trüffel garnieren und servieren.



Susann Atwell

Provenzalisches Huhn mit Wildreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

- 2 Hähnchenbrüste ohne Haut
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g geschälte Tomaten
- 200 g Sahne
- 200 g Crème fraîche
- 125 ml trockener Wermuth
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 4 TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Zweige Thymian
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
- 75 g Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken.

In einer Pfanne mit Deckel die Butter erhitzen und das Huhn scharf anbraten. Die Temperatur verringern und mit Salz, Cayennepfeffer und dem Paprikapulver würzen.

Die Tomaten, Knoblauch und den Wermuth dazugeben und abgedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Den Deckel abnehmen, Sahne, Crème fraîche, Kräuter der Provence und Thymian dazugeben und einköcheln lassen.

Für den Reis:

- 120 g Wildreismischung
- ¼ TL feines Salz

Den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa 14 Minuten gar kochen.

Den Reis abgießen und warm stellen.

Das provenzalische Huhn mit Wildreis auf Tellern anrichten, mit etwas Thymian aus der Sauce garnieren und servieren.