

**| Die Küchenschlacht – Menü am 02. Oktober 2017 |**  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Jacqueline Wüning**

**Honig-Limetten-Hühnchen mit Süßkartoffel-Pommes und Zitronen-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Hühnchen:**

- 500 g Hähnchenoberschenkel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- 1 TL gestoßene bunte Pfeffermischung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Aus den Knoblauchzehen, dem Honig, der Sojasauce, dem Limettensaft, den Pfeffersorten und dem Salz eine Marinade mixen. Fleisch waschen, trocken tupfen und anschließend mit der Marinade bepinseln. Das marinierte Hähnchen in Alufolie einwickeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Aus dem Ofen herausnehmen, auswickeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kräftig anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zum Granieren beiseitelegen.

**Für die Pommes:**

- 300 g Süßkartoffeln
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 L neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Stärke
- 100 ml Mineralwasser
- Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln waschen, schälen, in dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Herausnehmen und Süßkartoffeln in einem Küchentuch trocknen. Stärke mit dem Mineralwasser glatt rühren und die frischen Kräuter hinzufügen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blättchen bzw. Nadeln fein hacken. Die Süßkartoffeln in der Stärke-Wasser-Mischung tränken und auf einem Küchengitter abtropfen lassen. Süßkartoffeln bei 180 Grad in einer Fritteuse ca. 6-7 Minuten frittieren. In der Zwischenzeit Salz, Paprikapulver und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Süßkartoffeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Salz-Gewürz-Mix schwenken.

**Für den Dip:**

- 150 g Schmand
- ½ Zehe Knoblauch
- 1 Zitrone
- 1 rote Frühlingszwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die rote Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen, mit Schmand, Öl und Zwiebelringen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch dazugeben.

Honig-Limetten-Hühnchen mit Süßkartoffel-Pommes und Zitronen-Dip auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



**Mario Mosinzer**

## **Blunzenschnitzel mit Thymiansaft, gebratenen Apfelscheiben und Kartoffelwürfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Schnitzel:**

2 Schweineschnitzel à 150 g  
 150 g Blutwurst  
 30 g Meerrettich, frisch gerieben  
 4 EL Mehl  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und eventuell flacher klopfen. Blutwurst in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schnitzel salzen, pfeffern und mit je 2-3 Blutwurstscheiben belegen. Mit Meerrettich leicht bestreuen. Dann die Schnitzel zusammenklappen und an den Rändern festklopfen. Auf einer Seite in Mehl wenden und in heißem Öl mit der bemehlten Seite zuerst braten, wenden, braten, wieder herausnehmen und warm stellen.

### **Für den Thymiansaft:**

1 Bund Thymian  
 2 weiße Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 60 ml Weißwein  
 1 EL Mehl  
 1 L Kalbsfond  
 125 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian im Übrigen Schnitzel-Bratensatz anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Wein und Fond aufgießen. Butter dazugeben. Saft ca. 5 Minuten einreduzieren lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel in den Thymiansaft geben und ziehen lassen.

### **Für die Kartoffelwürfel:**

3 festkochende Kartoffeln  
 2 Zweige Rosmarin  
 Butterschmalz, zum Braten  
 1 Msp. Edelsüßpaprika  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelwürfeln mit dem Rosmarin darin knusprig anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

### **Für die Apfelscheiben:**

1 roter Apfel (Pink Lady)  
 1 Zitrone  
 1 EL Honig  
 Zucker, zum Karamellisieren  
 Butter, zum Anbraten

Apfel waschen, Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen, Apfel in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Apfelscheiben darin unter Wenden anbraten. Mit Honig und Zucker karamellisieren lassen und mit Zitronensaft beträufeln.

Blunzenschnitzel mit Thymiansaft, gebratenen Apfelscheiben und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.



**Manuela Ganz**

## **Lammrücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste und orientalischem Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lammrücken:**

- 2 Lammrückenfilets, à 180 g
- 30 g gesalzene Erdnüsse
- 20 g getrocknete Cranberries
- 2 getrocknete Feigen
- 1 Scheibe weißes Toastbrot
- 1 EL Semmelbrösel
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 1 TL mildes Currypulver
- 4 Zweige Rosmarin
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einer Moulinette fein mixen. Toastbrot ebenso in einer Pfanne ohne Fett beidseitig goldbraun rösten und in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, die Nadeln abzupfen und mit den Brotwürfeln, den Nüssen sowie den getrockneten Cranberries und den Feigen in einer Moulinette fein mixen. Eier dazugeben. Masse in eine Schüssel geben, mit den Semmelbröseln, der Butter verkneten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Masse auf eine Frischhaltefolie streichen und so zurecht schneiden, dass zwei Krusten auf das Fleisch gelegt werden können. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen, mit der Kruste belegen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten goldbraun gratinieren. Herausnehmen und zum Anrichten nach Bedarf in Scheiben schneiden.

### **Für den Couscous:**

- 125 g Couscous, schnellkochend
- ½ gelbe Paprika
- ½ rote Paprika
- ½ Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Chilischote
- 3 Orangen (Saft + Zesten)
- 1 Limette
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Butter
- 2 arabische Pfefferminzweige
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ca. 1 TL Orangenschalenzesten abreißen und beiseitelegen. Dann 2 Orangen halbieren und den Saft der Hälften auspressen (ca. 70 ml). Saft mit 50 ml Wasser aufkochen, Lorbeer, Sternanis, Gewürznelken zugeben, Sud 3 Minuten ziehen lassen. Couscous einrieseln lassen und 5 Minuten darin quellen lassen. Paprikahälften und Zucchini waschen, vom Strunk bzw. den Enden entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und klein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebelringe sowie Zucchini- und Paprikawürfel darin 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sternanis, Lorbeer und Gewürznelken aus dem Couscous entfernen und gedünstetes Gemüse sowie Butter unterrühren. Chili und Minze ebenso unterheben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Couscous mit Salz, Pfeffer, Orangenzesten und Limettensaft würzen. Übrige Orange in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen.

Lammrücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Orangenscheiben garnieren und servieren.



**Cornelia Kaufmann**

## **Gratinierte Wildschweinfilets mit Gorgonzola, Tomatensugo und Petersilienkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wildschweinfilets:**

4 Wildschweinfilets à 100 g  
 100 g Gorgonzola  
 80 g Panko  
 2 EL Milch  
 50 g Butterschmalz, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Medaillons darin unter Wenden 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Gorgonzola mit 2 EL Milch glatt rühren auf den Medaillons verteilen, mit Panko bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 5 Minuten gratinieren. Herausnehmen und warm halten.

### **Für die Kartoffeln:**

500 g neue kleine Kartoffeln  
 70 g Butter  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffeln in die Pfanne geben und in der Butter ca. 5 Minuten braten. Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Sugo:**

1 kg Flaschentomaten, ca. 6 Stk.  
 1 Gemüsezwiebel  
 3 Zweige Basilikum  
 2 EL Aprikosen Balsamico  
 2 EL roter Portwein  
 Brauner Zucker, zum Abschmecken  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Tomaten waschen, halbieren und Strunk heraus schneiden. Hälften grob würfeln, zu den Zwiebelwürfeln geben und ebenso anschwitzen. Mit Essig und Portwein ablöschen. Sauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unter die Sauce rühren.

Gratinierte Wildschweinfilets mit Gorgonzola, Tomatensugo und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Sell

## Rehrücken mit Pfifferlingen und Rote-Bete-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

300 g Rehrücken (abgehangen und ausgelöst)  
4 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Lorbeer und Wacholder zugeben und die Rehrücken rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen auf das Gitterrost legen und ca. 15 Minuten weiter garen.

### Für den Stampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Rote Bete-Knolle  
200 g vorgegarte Rote Bete (Vakuumiert)  
60 ml Sahne  
50 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln. Rote Bete-Knolle putzen, sehr gründlich waschen, ebenso vierteln. Beides zugedeckt in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Kartoffeln und Rote Bete abgießen. Rote Bete-Viertel herausnehmen (diese waren nur zum Einfärben der Kartoffeln). Die vorgegarten Rote-Bete abtropfen lassen und ebenso würfeln. Kartoffeln zu Püree stampfen, dabei Sahne, Butter und Rote Bete-Würfel einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Warm halten.

Rote Bete-Blätter abbrausen, trockenwedeln und zum Garnieren beiseitelegen.

### Für die Pfifferlinge:

10 Pfifferlinge  
2 Schalotten  
2 EL Preiselbeeren  
¼ Bund glatte Petersilie  
3 EL Butter, zum Anbraten  
100 ml Sahne  
100 ml Pilzfond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig anschwitzen. Pilze zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze rausnehmen und Sahne und Pilzfond eingießen. Preiselbeeren dazugeben, verrühren und einkochen lassen.

### Für die Dekoration:

3 essbare Blüten

Rehrücken mit Pfifferlingen und Rote-Bete-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, eingekochte Preiselbeeren auf das Fleisch geben, mit Blüten garnieren und servieren.