

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Januar 2023** ▪  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Timo Leibig**

**Schweinemedallions im Speckmantel mit Schalotten-Balsamico-Sauce, Selleriepüree und Ofentomate**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Schweinemedallions und**

**Sauce:**

- 1 Schweinelende, ca. 400-500 g
- 8 Scheiben Bacon
- 200 g Schalotten
- 3 EL Balsamicoessig
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml trockener, kräftiger Rotwein
- 50 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 5 Zweige Majoran
- 2 EL Butterschmalz zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schweinelende waschen, von Sehnen und Silberhaut befreien und in ca. 3 cm dicke Medallions schneiden. Diese mit Bacon fest umwickeln.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Medallions pro Seite 3 Minuten bei mittlerer Hitze braun braten. Aus der Pfanne nehmen, kräftig pfeffern, nur sparsam salzen und mit Alufolie bedeckt beiseitestellen.

Schalotten abziehen, längs halbieren und evtl. vierteln. Im Pfannensud etwa 5 Minuten glasig braten, mit Balsamico und Rotwein ablöschen.

Majoran und Fond zufügen und aufkochen lassen.

Stärke mit der Sahne verrühren. Sauce damit binden, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den ausgetretenen Fleischsaft der Medallions kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren.

**Für das Selleriepüree:**

- 300 g Knollensellerie
- 200 ml Sahne
- 50 ml Milch
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie waschen, schälen und in Stücke schneiden. Mit Sahne, Milch und etwas Muskatnuss in einem Topf 10-20 Minuten weichkochen.

Anschließend mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Ofentomate:**

- 2 große Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Honig
- Olivenöl, zum Beträufeln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, mit Knoblauch und Oregano würzen und mit etwas Honig beträufeln und circa 15-20 Minuten im Backofen backen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



**Dietlinde Nagelschmied**

## **Kabeljau à la Saltimbocca mit brauner Butter und Zitronen-Risotto**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets, mit Haut à 350 g  
6 Scheiben Parmaschinken  
3 Zweige Salbei  
Olivenöl, zum Anbraten  
Kräutersalz, zum Würzen

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filets waschen, trockentupfen, ggf. Gräten entfernen, dann salzen. Mit einem Salbeiblatt belegen und mit Parmaschinken umwickeln. Das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen gar ziehen lassen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

### **Für die braune Butter:**

20 g Butter  
6 Salbeiblätter

Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen und eine braune Butter herstellen. Salbeiblätter hinzugeben und am Ende über den Fisch gießen.

### **Für das Zitronen-Risotto:**

150 g Risottoreis  
1 weiße Zwiebel  
1 Zitrone  
50 g Parmesan  
20 g Butter  
100 ml trockenen Weißwein  
200 ml Hühnerfond  
Olivenöl, zum Anbraten  
Zitronenöl, zum Abschmecken

Zwiebel abziehen und würfeln. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Risottoreis hinzugeben und mit anschwitzen. Anschließend mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Mit Hühnerfond nach und nach aufgießen. Parmesan reiben. Kurz bevor das Risotto fertig ist, Butter, Zitronenfilets und den geriebenen Parmesan unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Herrmann

## Gebratener Pulpo mit lauwarmem Bratkartoffel-Salat und Kräuter-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

### Für den Pulpo:

4 vorgegarte Pulpo-Arme  
2 dünne Scheiben Ingwer  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
3 EL Olivenöl  
3 Zweige Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Pulpo-Arme kurz kalt abwaschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer, das Lorbeerblatt, 1-2 Zitronenscheiben sowie die geriebene Knoblauchzehe dazugeben. Nun die Pulpo-Arme in die Pfanne geben und bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

Um Pulpo bedenkenlos genießen zu können, sollte er laut WWF aus dem Nordostatlantik FAO 27: Östlicher Kanal (7.d-e) oder Westlicher Mittelatlantik FAO 31: Mexiko, Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Senegal, Gambia kommen. (Stand: Dezember 2022)

### Für den Bratkartoffel-Salat:

350 g Kartoffeln  
½ Bund Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittlauch  
120 g Butterschmalz  
80 ml Gemüsefond  
Weißweinessig, zum Abschmecken  
Kalte Butter, zum Abschmecken  
Edelsüßes Paprikapulver, zum  
Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht bräunlich sind. Radieschen in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüsefond zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und schwenken, dann die Pfanne von der Platte nehmen und die Radieschen, Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Weißweinessig und kalter Butter abschmecken.

### Für die Kräuter-Mayonnaise:

1 Ei, Zimmertemperatur  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Dijonsenf  
120 ml Sonnenblumenöl  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen. Ein Ei, Knoblauchzehe und Senf in einen Messbecher geben. Ei mit einem Mixstab aufschlagen, währenddessen das Öl langsam eingießen. Die Komponenten sollten nun emulgieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kräuter hacken. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die kleingeschnittenen Kräuter unterrühren (ohne Mixstab).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Annemie Schütt**

## **Linsen mit Tomatensauce, Blumenkohl und cremiger Polenta**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Linsen:**

100 g rote Linsen  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Linsen über einem Sieb abspülen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Linsen ca. 20 Minuten weichköcheln. Dann über einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

### **Für den Blumenkohl:**

400 g Blumenkohl  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Röschen ca. 10 Minuten bissfest rösten. Salzen und Pfeffern und auf einem Teller im Ofen warmhalten.

### **Für die Tomatensauce:**

1½ EL Tomatenmark  
400 g geschälte Tomaten, aus dem Glas  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Tamari  
2 EL Yaconsirup  
1 TL Kala Namak  
3 Zweige Oregano  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und Tomatenmark unter Rühren kurz dünsten. Geschälte Tomaten dazugeben, mit einem Pfannenheber zerkleinern und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, Lorbeerblatt hinzugeben und mit Tamari, Yaconsirup, Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt entfernen. Oregano fein hacken und unterheben. Zum Schluss die abgetropften Linsen hinzufügen und erwärmen.

### **Für die Polenta:**

80 g Maisgrieß  
300 ml Hafermilch  
100 ml Sojasahne  
200 ml Gemüsefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Gemüsefond, Hafermilch und Sojasahne sowie eine Prise Muskatnuss aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze reduzieren, Maisgrieß langsam dazugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen.

### **Für die Garnitur:**

5 Zweige krause Petersilie

Petersilie fein hacken.

Polenta auf Teller anrichten, die Tomatensauce mit Linsen darüber verteilen, mit dem Blumenkohl toppen und mit Petersilie garniert servieren.



**Matho Mathlouthi**

## **Seeteufel-Medaillons aus der Tajine mit Kartoffeln, Butternusskürbis, Fenchel und Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Seeteufel-Medaillons:**

300 g Seeteufelmedaillons  
1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
2 EL Ras el-Hanout

DienZitrone halbieren und den Saft auspressen.

Seeteufel-Medaillons mit ca. 3 EL Zitronensaft, Olivenöl und Ras el-Hanout gut mischen und Fischfilets ca. 10 Minuten darin marinieren.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangelinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

### **Für das Kartoffel-Fenchel-Gemüse:**

200 g festkochende Kartoffeln  
1 Fenchelknolle mit Grün

Kartoffeln schälen und halbieren. Fenchelstrunk abschneiden und äußere Blätter entfernen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelgrün für später beiseitelegen. Fenchel- und Kartoffelscheiben zusammen ca. 10 Minuten im Dampfgartopf vorkochen.

### **Für den Butternusskürbis:**

200 g Butternusskürbis  
150 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 große Zwiebel  
80 g getrocknete Tomaten in Öl  
Neutrales Öl, zum Anbraten

Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Kürbiswürfel, Kirschtomaten, Knoblauch und Zwiebel in Öl anbraten.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und beiseite stellen.

### **Für den Couscous:**

180 g Couscous  
20 g Butter  
500 ml Gemüsefond  
100 ml Olivenöl  
1 Zweig Petersilie  
1 Zweig Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in Gemüsefond einweichen, bis dieser die Flüssigkeit

aufgenommen hat, dann mit einer Gabel lockern. Kräuter hacken. Mit Butter, Olivenöl und den Kräutern vermengen. Salzen und pfeffern.

**Zur Fertigstellung:** In eine Tajine zuerst die Kartoffelscheiben und den Fenchel geben, darüber die Kürbiswürfel, Kirschtomaten, Zwiebelringe und getrockneten Tomaten verteilen. Zum Schluss die Seeteufel-Medaillons hineinlegen. Das Ganze salzen und pfeffern.

Mit etwas Olivenöl und Kokosmilch übergießen. Wenn alles anfängt zu köcheln, den Deckel auflegen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

**Für die Garnitur:** Koriander und Fenchelgrün hacken. Limette in Spalten schneiden.  
1 Limette Koriander, Fenchelgrün und Limettenspalten als Garnitur verwenden.  
2 Zweige Koriander  
Fenchelgrün

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





Jürrina Führer

## Zweierlei vom Blumenkohl: Blumenkohlsteak und Blumenkohlpüree mit Tahini-Dressing und persischem Kräutersalat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl, ca. 800 g  
5 EL Olivenöl  
1 EL Koriandersamen  
1 EL Fenchelsamen  
1 EL Anissamen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

500 g Blumenkohl putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restlichen Blumenkohl für das Püree beiseite legen.

Koriander-, Fenchel- und Anissamen ohne Fett in der Pfanne anrösten. Abkühlen lassen und fein mörsern.

Olivenöl mit den gemahlene Kräutern und Salz mischen.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und großzügig mit der Marinade bestreichen. Blumenkohl im Backofen für ca. 15-20 Minuten garen.

### Für das Blumenkohlpüree:

Rest des Blumenkohls von oben, ca.  
300 g  
1 Zitrone  
2 Schalotten  
60 ml Sahne  
50 ml Milch  
Butter, zum Anbraten  
5 ml Verjus  
20 ml Weißwein  
1 Msp. Xanthan  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, hacken und in Butter leicht glasig dünsten.

Blumenkohl fein hacken, dazugeben und mitdünsten lassen.

Mit Weißwein und Verjus ablöschen und einkochen. Sahne und Milch dazugeben und langsam garen. Xanthan hinzugeben. Flüssigkeit einkochen lassen. Mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitrone abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

### Für das Tahin-Dressing:

50 g Sojajoghurt, Natur, ohne Zucker  
1 Zitrone  
1 EL Tahin  
1 EL Apfelessig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tahin mit Salz und Essig mischen. Wasser langsam hinzufügen und mit einem Schneebesen cremig rühren. Sojajoghurt hinzufügen und verrühren. Zitrone halbieren. Saft auspressen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und evtl. Zitronensaft abschmecken.

**Für den persischen Salat:** Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Walnüsse grob hacken.

1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
½ Bund Dill  
1 Bund Koriander  
1 Granatapfel  
100 g Walnüsse  
2 EL Zucker  
3 EL Granatapfelsirup  
1 EL Honig  
1 EL Olivenöl  
3 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker mit einer halben Tasse Wasser in eine Pfanne geben. Herd auf höchste Stufe stellen und die Walnüsse mit in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren die Walnüsse karamellisieren.

Granatapfelsirup, Honig, Öl, Pfeffer und Salz mixen. Salat mit dem Dressing mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.