

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Februar 2021** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Mike Kießling

Lammkarree mit Aprikosensauce, Zuckerschoten und orientalischem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammkarree, ca. 800 g
 2 Knoblauchzehen
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Butterschmalz, zum Braten

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Knoblauch scharf anbraten. Fleisch aufs Backblech legen und Thymian und Rosmarin dazu geben. Alles für 20-22 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis
 50 g Mandelblättchen
 1 EL ausgelöste Granatapfelkerne
 1 EL Sesamkörner
 1 TL Kurkuma
 1 TL gemahlene Sternanispulver
 1 TL gemahlener Kardamom
 2 Gewürznelken
 50 g Butter
 1 Prise Safran
 1 TL Zimt
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Reis mit Kurkuma im Salzwasser kochen, bis er gar und das Wasser ganz verschwunden ist. Mandeln in einer Pfanne mit etwas Butter rösten und beiseitestellen. Reis mit Sesamkörnern, Sternanis, Kardamom, Gewürznelken, Safran und Zimt mischen und die Butter unterheben. Reis im Topf anschließend etwas anbraten, sodass sich am Boden eine goldgelb-braune Kruste bildet. Danach stürzen und mit Granatapfelkernen und Mandelblättchen garnieren.

Für die Sauce:

1 Chilischote
 1 Zitrone
 1 Orange
 200 g frische Aprikosen
 (alternativ getrocknete Aprikosen)
 3 EL Honig
 250 ml Lammfond
 100 ml Weißwein
 3 Blätter Minze
 Etwas Basilikum
 3 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Aprikosen vierteln und dazu geben. Mit Fond und Weißwein ablöschen. Chili, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer dazu geben und reduzieren. Abrieb der Zitrone und der Orange dazugeben. Gegebenenfalls mit etwas Orangensaft abschmecken. Zum Schluss Minze und Basilikum darüber geben.

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten
 Butter, zum Durchschwenken

Zuckerschoten kurz blanchieren und kurz in Butter schwenken.

Für die Garnitur: Gehackte Pistazien, Sesam und Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne
50 g Cashewnusskerne Fett anrösten. Je nach Geschmack Cashewnusskerne, Sesam oder/ und
50 g Pistazien Pistazien auf dem Teller verteilen.
1 EL weißer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Bernards

Ricotta-Gnocchi mit Zitronensauce und gebratenem Zander

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta
60 g Parmesan
1 Ei
160 g Mehl
1 Muskatnuss
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Muskatnuss raspeln. Ricotta, Mehl, Parmesan, Ei, etwas Salz, Muskat und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Arbeitsfläche und Hände bemehlen. Teig in fünf Teile teilen. Die einzelnen Teilstücke zu einer langen Rolle, die etwa daumendick sind, rollen. Mit dem Messer ca. 2 cm kleine Teilstücke abschneiden.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

1/3 der Gnocchis ins kochende Wasser geben. Wenn die Gnocchis oben auf der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig und man kann sie mit einer Schaumkelle rausfischen. In Butter kurz anbraten.

Für die Sauce:

1 Zitrone
60 ml Sahne
100 g Mascarpone
30 g Parmesan
2 EL Weißwein
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Parmesan reiben. Pfanne erhitzen. Mascarpone, Sahne, etwas Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Parmesans in einem Topf mischen. Mit Muskatnuss, Weißwein und Nudelwasser abschmecken. Für 2-3 Minuten aufwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zander:

200 g Zanderfilet, mit Haut
1 Zitrone
1 Zweig Thymian
1 EL Mehl
2 EL Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Zander waschen, trockentupfen, einritzen, mehlieren und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite anbraten (3-4 Minuten). Thymian mit im Fett liegen lassen, sowie ein Stück Zitrone.

Dabei immer wieder geschmolzenen Butterschmalz mit einem Esslöffel über den Fisch träufeln. Wenn das untere Drittel des Zanders hell geworden ist, dann umdrehen und die Oberseite ca. 30 Sekunden braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zander sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer (MSC)** stammen, um ihn guten Gewissens essen zu können.

(Stand: Januar 2020)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Erdös

Thai Stir-fry mit knusprigem Hähnchen und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Stir-fry:

- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Zwiebeln
- 1 rote kleine Thai Chili
- 80 g reife Ananas
- 5 g Bio-Ingwer
- 1 EL flüssiger Wildblütenhonig
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Oystersauce
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 1 EL Keimöl, zum Braten

Die Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und auch in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken.

Keimöl in den heißen Wok geben. Ananas und Honig darin karamellisieren. Danach Paprika, Zucchini und Zwiebel hinzufügen. Scharf anbraten. Soja- und Oystersauce hinzufügen und kurz einkochen lassen. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und nochmal anbraten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und schneiden. Kurz vor dem Servieren Thai Basilikum hinzugeben.

Für das Hähnchen:

- 600 g Freiland Maishähnchenbrustfilet, ohne Haut, ohne Knochen
- 2 Eier
- 1 EL chinesischer Kochwein
- 5 EL Speisestärke (Maisstärke)
- 750 ml Keimöl, zum Frittieren
- 1 TL Salz
- 10 g weißer, ganzer Pfeffer

Pfeffer mahlen. Speisestärke, Kochwein, 30 ml Wasser und Pfeffer in eine Schüssel geben. Hähnchen waschen, putzen, salzen, mit dem Fleischhammer klopfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Fleisch in die Speisestärkemischung geben und ziehen lassen.

Keimöl in einem hohen Topf auf 155 Grad erhitzen. Dann mit einem Löffel das Hähnchen ins heiße Fett geben und goldbraun backen. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Für den Reis:

- 150 g Jasminreis
- 1 TL Salz

Reis waschen. In einen Topf geben und mit 150 ml Wasser und etwas Salz bedecken. Aufkochen lassen. Dann den Deckel drauflegen und weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

- 1 Limette
- 1 Bund Thai Basilikum

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Thai Basilikum in heißem Öl ausbacken und über das Gericht streuen. Limette in Achtel schneiden und über das knusprige Hähnchen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dimitra Löffel

Kalbsleber mit Sellerie-Kartoffelstampf, Röstzwiebeln, Apfelspalten und Portweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

2 Scheiben Kalbsleber, á 150 g
20 g Mehl
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbleber waschen, trockentupfen, melieren und in wenig Öl in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Stampf:

150 g Sellerie
300 g mehlig kochende Kartoffeln
300 ml Sahne
40 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Muskatnuss reiben. Sellerie und Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Topf mit Wasser weichkochen. Abschütten und kurz ausdämpfen lassen, dann mit dem Stampfer zerdrücken. Mit warmer Sahne und Butter vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
20 g Mehl
1 L neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, schneiden, melieren und im heißen Öl in einem großen Topf frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann salzen.

Für die Apfelspalten:

2 Äpfel Royal Gala
10 g Honig
Etwas Butter
30 ml Weißwein
30 ml Apfelsaft
1 Lorbeerblatt
Etwas Sternanis
Etwas Piment
10 g Zucker

Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

Zucker karamellisieren lassen, Honig und Apfel-Spalten dazugeben. Butter hinzufügen und alles mit Wein ablöschen. Apfelsaft dazugeben. Lorbeerblatt abzupfen und mit Sternanis und Piment dazugeben. Reduzieren lassen. Vor dem Servieren die Gewürze entfernen und abschmecken.

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
10 ml Apelessig
60 ml Portwein
20 ml Balsamico-Essig
50 ml Kalbsfond
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Butter glasig anbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Apelessig ablöschen, dann Portwein hinzufügen und reduzieren lassen. Lorbeerblatt abzupfen. Balsamico-Essig dazugeben und reduzieren. Kalbsfond und Lorbeerblatt dazugeben und nochmals reduzieren lassen. Vor dem Servieren pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Butter montieren.

Stampf im Anrichte-Ring mittig auf die Teller geben. Kalbsleber und Zwiebeln darauflegen und die Sauce mit einem Löffel drumherum verteilen. Äpfel an den Rand dazulegen und das Gericht servieren.



Nico Roszykiewicz

Pad Thai mit Riesengarnelen

Zutaten für zwei Personen

Für das Pad Thai:

100 g Reisnudeln, 3 mm breit
 100 g Tofu, Natur
 100 g Sprossen
 4 Knoblauchzehen
 4 Frühlingszwiebeln
 2 frische, rote Chilischoten
 4 Limetten
 50 g Erdnüsse
 4 Eier
 2 TL Tamarindenpaste
 4 TL Fischsauce
 6 TL Austernsauce
 1 Schuss Sojasauce
 2 TL brauner Zucker
 Ein paar Chiliflocken
 Etwas Kurkuma
 2 EL Rapsöl, zum Braten

Für die Garnelen:

6-8 küchenfertige Riesengarnelen
 2 frische, rote Chilischoten
 5 Knoblauchzehen
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Reisnudeln in heißem Wasser ein paar Minuten einweichen.

Tofu an 2 Seiten mit Kurkuma einreiben. Tofu anschließend in Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken (nicht pressen). Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Erdnüsse hacken und Limette vierteln. Restliche Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Am besten alle Zutaten griffbereit an den Herd stellen, denn jetzt sollte alles recht schnell gehen.

Öl im Wok erhitzen. Knoblauch kurz anbraten. Tofu zugeben. Ca. 1 Minute braten und zur Seite schieben. Eier zugeben, Fischsauce, Sojasauce, Paste, Zucker, Limettensaft und Austernsauce darauf geben und kräftig rühren. Alles vermischen und etwas Wasser und die Nudeln zugeben. Sprossen und Frühlingszwiebeln hinzugeben und ein paar Sekunden kochen. Sofort mit Erdnüssen und Chiliflocken sowie einem Limettenviertel servieren.

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein hacken. In einer zweiten Pfanne die Garnelen mit Knoblauch, Chilischoten und Öl scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Nudeln anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bianka Rössler

Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons, Tomaten und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Hähnchenbrust
 200 g kleine Champignons
 Einige Cocktail-Tomaten
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Frischkäse
 Etwas Kräuter der Provence
 Etwas Paprikapulver edelsüß
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl braten. Paprikapulver dazugeben. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anbraten. Champignons säubern und mitbraten. Frischkäse dazugeben und unterrühren. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und darin garen. Fleisch zurück in die Pfanne geben. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Kräutern der Provence abschmecken.

Für den Reis:

120 g Langkornreis mit Wildreis drin
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 60 ml Weißwein (oder Rosé)
 Butter, zum Andünsten
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter andünsten. Reis kurz mit anbraten, dann mit Wein ablöschen. Wasser und Salz dazugeben und fertig kochen.

Für die Garnitur:

Rüdesheimer Rosé

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit einem Glas Rosé servieren.