

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juni 2021** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Katja Gericke

Schollenröllchen mit Chinakohl-Füllung, Weißweinsauce, Kartoffelstampf und Schalotten-Speck-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Schollenröllchen:

- 4 Schollenfilets ohne Haut, à ca. 150 g
- ½ Chinakohl
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Kerbel
- Mehl, zum Wälzen
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Große Blätter vom Chinakohl abnehmen und in heißem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und die Blätter halbieren. Dill- und Kerbelblätter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Für die Füllung ein paar Kartoffelspäne zubereiten. Dafür Kartoffel schälen und mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Diese dann kurz im heißem Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chinakohl, Kartoffelspänen, Dill und Kerbel belegen. Etwas Zitronensaft auspressen und darüber träufeln. Danach zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Die Fischröllchen in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Butter braun anbraten. Danach die Röllchen zehn Minuten im Backofen ziehen lassen.

Für die Garnitur ein paar übrige Kartoffelspäne mit in den Ofen geben und knusprig backen.



Die Scholle, sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg am besten aus den Fanggebieten FAO 27 Nordostatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik, Nordsee/Skagerrak (Nicht-MSC) stammen, gefangen mit Stell- und Kiemennetzen. Auf Fische, die aus dem Fanggebiet FAO 27 Nordostatlantik stammen und mit Baumkurren oder Pulscurrer gefangen werden, sollten Sie versuchen zu verzichten.

Für den Kartoffelstampf:

- 3 große mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 4 Stängel Kerbel
- 2 Zweige Dill
- 400 ml Gemüsefond
- 3 EL Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in Gemüsefond kochen und den Fond dabei reduzieren. Danach die Kartoffeln abschütten und mit Butter stampfen. Petersilien- und Kerbelblätter und den Dill abzupfen, kleinhacken und zum Stampf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Weißweinsauce: Schalotte abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein, Fischfond und Sahne ablöschen und reduzieren. Mit Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kurz aufschäumen.

- 1 Schalotte
- 150 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 150 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 2 EL Speisestärke
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Topping: Schalotte abziehen und fein hacken. Speck ohne Schwarte würfeln und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Schalotte dazugeben und vom Herd nehmen, wenn alles goldbraun ist.

- 150 g durchwachsener Speck
- 1 Schalotte
- Neutrales Öl, zum Braten

Für die Garnitur: Kräuter abbrausen, trockenschütteln zerkleinern und zum Garnieren verwenden.

- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Kerbel
- Kresse, zum Garnieren
- Rote und gelbe Essbare Blüten, zum Garnieren

Den Stampf im Ring auf Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern und Blüten garnieren. Die Röllchen daneben setzen, mit etwas Butter aus der Pfanne, Speck-Topping und der Weißweinsauce anrichten und servieren.



Klaus Jourdan

Frankfurter Schnitzel mit grüner Sauce und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 120 g
2 Eier
500 g Butterschmalz
50 g griffiges Mehl
100 g Semmelbrösel
500 ml Neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Zwischen zwei Klarsichtfolien platt klopfen. Salzen und pfeffern. Das Ei verquirlen.

Mehl, Ei und Semmelbrösel in jeweils eine Schale geben. Butterschmalz und Öl in einer Pfanne auf 170 Grad erhitzen.

Schnitzel mit Hilfe einer Sprühflasche mit Wasser besprühen und etwas salzen. Im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

Schnitzel in die heiße Pfanne geben. Damit die Panade schön wellig wird, die Schnitzel immer wieder mit dem Öl übergießen, die Pfanne schwenken und mit Wasser besprühen.

Für die Bratkartoffeln:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
50 g Speckwürfel
1 Zwiebel
1 Bund krause Petersilie
Butterschmalz, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Anraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und für fünf Minuten in eine Schüssel mit Wasser legen.

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne zusammen mit den Speckwürfeln in Öl anbraten. Zwiebeln und Speck erstmal zur Seite stellen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 20 Minuten anbraten. Deckel für zehn Minuten auflegen und gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel-Speck-Mischung und Petersilie unter die Bratkartoffeln rühren.

Für die grüne Sauce:

1 Packung grüne Sauce (7 frische Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer Schnittlauch)
500 g Naturjoghurt
100 g Sauerrahm, 10 % Fett
1 Zitrone
1 TL Senf
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die grüne Sauce Kräuter abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einen Fleischwolf geben und fein mixen. Danach mit Joghurt und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Rosenstock

Involtini alla Saltimbocca mit mediterranem Gemüse, Fregola-Auberginen-Türmchen und Parmesan-Schaumsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2 dünne Kalbsschnitzel, à 130 g
4 Scheiben Parmaschinken
2 Zweige Salbei
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsschnitzel dünn plattieren. Salbei abbrausen, trocknen und die Blätter abzupfen. Zusammen mit Parmaschinken auf das Fleisch legen. Längs einrollen und mit einem Küchengarn an beiden Enden fixieren.

In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten und mit etwas mit Salz und Pfeffer würzen. Involtini im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad ca. 10 min nachziehen lassen. Anschließend herausnehmen und das Küchengarn entfernen.

Für das mediterrane Gemüse:

1 Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
80 g Cherrytomaten
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
1 Msp. Rosenschärfes Paprikapulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und mit den Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Paprika entkernen und klein schneiden. Zucchini ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides in die Pfanne hinzugeben und kurz mitbraten. Cherrytomaten halbieren und zum Schluss mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Grillgemüse geben. Kurz warmstellen.

Für die Türmchen:

1 Aubergine
100 g Fregola
1 Zwiebel
50 g Parmesan
200 ml Kalbsfond
50 ml Tomatensaft
100 ml Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine in Daumendicke Scheiben schneiden. Mit einem runden Ausstecher Auberginen-Taler ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Olivenöl bestreichen. Etwas von dem Parmesan auf den Talern verteilen und bei 140 Grad ca. 15-20 min. in den Backofen geben.

Währenddessen Zwiebel schälen, fein würfeln und mit etwas Olivenöl im heißen Topf anschwitzen. Fregola hinzugeben und kurz mitrösten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Kalbsfond und Tomatensaft aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 min. köcheln lassen, bis die Fregola eine Risotto-artige Konsistenz hat. Zum Schluss restlichen geriebenen Parmesan unterheben. Türmchen nun im Ring anrichten. Mit der Aubergine beginnen und Fregola darauf geben. Noch ein zweites Mal schichten und mit Parmesan garnieren.

Für die Sauce: Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Milch und Sahne zusammen in einem Topf aufkochen. Salbei abbrausen, 2 Blätter abzupfen und mitkochen lassen. Geriebenen Parmesan und Knoblauch unter Rühren hinzugeben, bis der Käse flüssig geworden ist. Mit etwas Salz abschmecken. Zum Schluss Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und die Sauce leicht damit abbinden. Salbei entfernen und den Rest mit einem Stabmixer kurz aufmontieren. Masse in eine Espumafflasche mit dazugehörigen Kapseln abfüllen und den Schaum aufspritzen.

Für die Garnitur die übrigen Salbeiblätter in einer Pfanne in etwas Öl frittieren und zum Schluss als Chip dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manuel Prennig

Chicken Kottu Roti: Sri-lankischer Brotsalat mit Hähnchenbrust

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

200 g Hähnchenbrustfilet
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Filet salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten. Für fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Kurz vor dem Anrichten in mundgerechte Stücke schneiden und nochmal durch die Pfanne schwenken.

Für das Kokos-Roti:

100 g Kokosflocken
200 g Mehl
Chilipulver, zum Abschmecken
Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kokosflocken für zehn Minuten in 150 Milliliter Wasser einweichen.

Mit Pfeffer, Salz und Chili würzen. Mehl hinzugeben und zu einem Teig kneten. Fladen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken bis sie kross sind. Abtropfen lassen und sobald sie erkaltet sind, in dünne Streifen schneiden.

Für das Kottu:

1 große Karotte
1 Stange Lauch
1 milde Chilischote
3 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
2 Eier
35 g Gouda, zum Reiben
1 TL Currypulver
1 TL Zimt
1 TL gemahlener Koriander
Butterschmalz, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen, mit Lauch in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz leicht anbraten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und mit Ingwer fein hacken. Beides mit dem Knoblauch zum Gemüse geben.

Gemüse mit den Gewürzen abschmecken, eventuell mit etwas Dressing (von unten) ablöschen. Vor dem Servieren Eier verquirlen und mit geriebenem Käse zum Gemüse in die Pfanne geben und unterrühren.

Für das Dressing:

1 Limette
2 EL Sojasauce
2 EL Kokosblütenzucker

Limette auspressen und den Saft auffangen. 2 EL Limettensaft, Sojasauce und Kokosblütenzucker zu einem Dressing anrühren.

Für die Garnitur:

3 EL Cashewkerne
2 Zweige Koriander
1 Zweig Minze
1 EL Heller Sesam

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Roti-Streifen unter das Gemüse heben und mit dem Dressing und den Cashewkernen vermengen. Mit Koriander, Minze und Sesam garnieren und mit der Hähnchenbrust zusammen servieren.



Sabrina Ammer

Selbstgemachter Flammkuchen mit Lauch, Champignons, karamellisierten Zwiebeln, Weißwein-Ziegenkäse-Sauce und Feldsalat mit Karotten-Pickles

Zutaten für zwei Personen

Für den Flammkuchen-Teig:

250 g Mehl
30 ml Speiseöl
1 TL Salz

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Öl, 120 Milliliter lauwarmes Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren und beide Hälften rund und dünn ausrollen und auf ein Backblech legen. Den Teig drei Minuten im Ofen backen.

Für den Belag (Lauch und Champignons):

2 Lauchstangen
350 g Champignons
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
3 EL Crème fraîche
1 Prise Kräuter der Provence
Butter, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den weißen Teil der Lauchstange in Ringe schneiden, in einer Pfanne mit Butter andünsten und bei mittlerer Hitze ziehen lassen, bis er weich ist. Zitronenschale abreiben und den Abrieb aufbewahren. Danach den Saft auspressen. Lauch mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Kräuter der Provence und 2 EL Crème fraîche abschmecken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Knoblauch andünsten.

Einen Esslöffel Crème fraîche auf dem vorgebackenen Teig verstreichen. Lauch und Champignons auf den Teig geben und für 14 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad backen. Zum Servieren etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

1 Zwiebel
1 EL Balsamicoessig
1 TL Zucker
1 Prise Salz
Neutrales Öl, zum Anbraten

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Salz und Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen und Zwiebeln noch etwas karamellisieren. Zum Schluss mit auf den Flammkuchen geben.

Für die Weißwein-Ziegenkäse-Sauce:

1 kleine Schalotte
100 g Ziegenkäserolle
1 EL Crème fraîche
50 ml trockener Weißwein
15 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter andünsten, bis sie glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und Crème fraîche dazugeben.

Die Kruste der Ziegenkäserolle grob abschneiden und den Käse in Stücke schneiden. Bei mittlerer Hitze und unter Rühren hinzufügen; die Hitze darf aber nicht zu hoch sein, sonst flockt die Sauce.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und grob mit einem Pürierstab mixen. Die Sauce über den Flammkuchen geben.

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat
2 EL Walnüsse
1 TL Senf
½ TL Honig
4 EL Walnussöl
2 EL Balsamicoessig

Die Walnüsse grob hacken und zu dem Feldsalat geben.

Öl, Essig, Senf und Honig anrühren und mit dem Salat vermengen.

Für die Karotten-Pickles: Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in ein Glas legen.
3 Karotten Zitronenschale abreiben. Essig mit 50 Milliliter Wasser, Zucker, Salz,
1 Zitrone Senfkörner und dem Zitronenabrieb aufkochen und über die Karotten
50 ml Apfelessig gießen. Das Glas verschließen und die Pickles bis zum Servieren ziehen
1 TL Senfkörner lassen. Kurz vor dem Servieren die gepickelten Karotten zum Salat
1 TL Zucker geben.
1 TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fabian Biel

Lammlachs mit Rotweinsauce, grünem Spargel und Süßkartoffel-Karotten-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

350 g Lammlachs
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Salbei
4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 EL neutrales Öl

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen und trockenwedeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lammlachse darin mit Knoblauch und den Kräutern bei starker Hitze rundum kurz anbraten, so dass sie gut gebräunt sind. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch sollte danach von innen noch Rosa sein.

Für das Süßkartoffel-Karotten-Püree:

1 Süßkartoffel
150 g Möhren
2 cm Ingwer
20 g Butter
1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Süßkartoffel, Möhren, Ingwer und Lorbeerblatt in wenig Salzwasser zugedeckt 20 Minuten weich garen. Dabei darauf achten, dass nichts am Boden ansetzt. Gegebenenfalls rechtzeitig noch etwas Wasser dazu gießen. Aus dem gegarten Gemüse das Lorbeerblatt entfernen.

Alles mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Das Püree mit Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Spargel:

300 g grüner Spargel
2 Knoblauchzehen
30 g Blattpetersilie
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Petersilie bis auf einen kleinen Rest mit dem ganzen Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den grünen Spargel darin 8 Minuten anrösten. Er sollte noch knackig sein. Petersilien-Öl-Mischung über den Spargel geben und für weitere 2 Minuten mit rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotweinsauce:

70 ml Portwein
100 ml Rotwein
375 ml Rinderfond
1 TL Johannisbeerkonfitüre
1 Karotte
1 Schalotte
2 Nelken
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
2 EL kalte Butter
Butter, zum Anbraten
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Karotte schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Karotte mit Schalotte drei Minuten andünsten. Portwein dazugeben und fast vollständig einkochen lassen. Rotwein und Fond dazugießen. Nelken, Zimtstange und Lorbeerblatt ebenfalls dazugeben und bei starker Hitze zehn Minuten kochen lassen. Alles durch ein Sieb gießen und zurück in die Pfanne geben. Die kalte Butter in kleinen Butterflocken zur Sauce geben und mit einem Schneebesen in die noch kochende Sauce rühren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und dazugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und Johannisbeerenkonfitüre abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.