

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2023** ▪
ChampionsWeek ▪ "SchniPoSa" mit Björn Freitag



Kurt Daibenzeiher

**Pollo-fino-Schnitzel von der Maispoularde mit
Süßkartoffelpommes, Gurken-Nektarinen-Salat und
Kräuter-Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

4 Pollo Fino von der Maispoularde
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
2 Eier
50-100 ml Sahne
Panko, zum Panieren
Mehl, Type 405, zum Mehlieren
Neutrales Fett, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Fett erhitzen und mit einem Holzkochlöffel testen, ob das Fett sprudelt. Das Fett sollte nicht zu heiß sein.

Sahne in einen Sahnesyphon geben und aufschlagen. Dann eine Panierstraße aufbauen. Dafür in eine Schale Mehl geben, in einer zweiten Schale Eier mit geschlagener Sahne verquirlen. Mischung gut mit Salz und Pfeffer würzen. In eine dritte Schale Panko geben.

Fleisch von der Haut befreien, evtl. zurechtschneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch erst in Mehl wenden, dann durch Ei-Sahne-Mischung ziehen und zum Schluss in Panko panieren. Schnitzel im Fett von beiden Seiten goldbraun braten und arrosieren.

Wenn die Schnitzel fertig sind, aus dem Fett nehmen und mit Küchenkrepp von überschüssigem Fett befreien. In den Backofen geben und fertig garen. Vor dem Anrichten etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb über die Schnitzel geben. Mit einem diagonalen Schnitt anrichten.

Für die Süßkartoffelpommes:

1 große Süßkartoffel
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
1-2 EL Kartoffelmehl
Neutrales Fett, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel in ca. 1 cm dicke und 12 cm lange Sticks schneiden.

Zweimal gründlich wässern, danach gut abtrocknen. Bevor die Pommes in die Fritteuse kommen, einmal in eine Wasser-Kartoffelmehl-Lauge tauchen, damit sie knusprig werden. Pommes schön braun und knusprig frittieren. Nach dem Entnehmen sofort salzen und mit Paprikapulver bestäuben. Auf Küchenkrepp geben, um überschüssiges Fett zu absorbieren.

Für den Gurken-Nektarinen-Salat:

½ Salatgurke
2 Nektarinen, möglichst noch hart
60 g Pinienkerne
2 Zweige glatte Petersilie
Weißer Balsamicoessig, zum
Abschmecken
1 Prise Zucker
Neutrales Rapsöl, zum Marinieren und
Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und Kerne entfernen.

Gurke in Halbmonde schneiden. Salzen und zum Entwässern etwas stehen lassen.

Nektarinen schälen und in gleich große Würfelchen schneiden. Gurke und Nektarinen vermengen, mit Balsamico und Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Öl unterrühren. Salat im Ring anrichten.

Pinienkerne in etwas Öl braten und auf den Salat geben. Mit Petersilie garnieren.

Für den Dip: Kräuter fein schneiden. Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Schmand mit Petersilie, Schnittlauch und Knoblauch verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und zum Anrichten die Spitze abschneiden. In einem Schälchen anrichten.

100 g Schmand
1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tarkan „Benni“ Özgöz

Hähnchenschnitzel in Erdnuss-Panierung mit Möhren-Pommes, asiatischem Zucchinisalat, Teriyaki-Dip und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Hähnchenbrust
1 Limette, davon Saft
1 Stange Zitronengras
1 kleine Ingwerknolle
2 Eier
15 ml Sahne
2 EL Sojasauce
50 g gehackte Erdnüsse
100 g Paniermehl
100 g Mehl
Öl, zum Braten
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust aufschneiden und in dünne Teile schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.

Olivenöl, Zitronengras, Sojasauce, Limettensaft und Ingwer zu einer Marinade mischen und das Fleisch damit einreiben. 10 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenbrustteile zwischen Klarsichtfolie legen und dünn plattieren. Anschließend das Fleisch mit Wasser besprühen, salzen, pfeffern und durch das Mehl ziehen. Eier mit Sahne verquirlen und die Hähnchenbrust durch das Ei ziehen. Erdnüsse und Paniermehl mischen und das Fleisch darin wälzen. Schnitzel in heißem Öl von beiden Seiten kross braten.

Für die Möhren-Pommes:

350 g Möhren
1,5 Eier
½ TL Knoblauchpulver
2-3 Zweige Koriander
1 ½ EL Maisstärke
100 g Panko
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Möhren waschen, schälen und in längliche, dünne Pommes ähnliche Formen schneiden. Eier verquirlen, Maisstärke und Knoblauchpulver vermischen. Möhrenstifte zuerst in Stärke-Gemisch, dann in Ei und anschließend im Panko wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Koriander klein hacken und mit Olivenöl mischen. das Gemisch grob mit den Möhren-Pommes vermengen und abschließend salzen.

Für den Zucchinisalat:

250 g Zucchini
½ Papaya
1 Limette, davon Saft
1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 geh. TL Honig
1 TL Sriracha-Sauce
1 TL gerösteter, heller Sesam
2-3 Zweige Koriander

Limette halbieren und Saft auspressen. Zucchini waschen und länglich in sehr dünne Scheiben schneiden. Papaya schälen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Aus Sojasauce, Reisessig, 1 EL Limettensaft, Sriracha-Sauce und Honig ein Dressing mischen.

Koriander hacken. Sesam und gehackten Koriander unter das Dressing mischen und über die Zucchini gießen. Vorsichtig umrühren, sodass die Zucchini das Dressing aufsaugt. Kurz vor dem Servieren die Papaya untermischen.

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, davon Abrieb & Saft
1 Ei
1 geh. TL Senf
1 TL Zucker
150 ml Rapsöl
½ TL Salz

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Senf, Zucker, Salz und 1,5 EL Limettensaft in ein hohes Gefäß geben. Das Öl hineingeben und mit einem Stabmixer die Mayonnaise hochziehen. Dabei den Stab mindestens 15 Sekunden lang unten am Gefäß-Boden halten, bis das Gemisch anfängt zu emulgieren, dann vorsichtig den Stabmixer hochziehen bis die Mayonnaise anfängt dickflüssig zu werden. Mit Limettenabrieb verfeinern und abschmecken.

Für den Teriyaki-Dip: Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides mit Rapsöl und Sesamöl andünsten. Zucker hinzufügen, leicht karamellisieren lassen und mit Mirin und Sake ablöschen. Sojasauce hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln und reduzieren lassen. Wenn die Sauce anfängt etwas dickflüssiger zu werden vom Kochfeld nehmen und Sesam untermischen. Je nach Geschmack 4-5 EL von der abgekühlten Sauce mit Crème fraîche mischen.

½ Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
150 ml Crème fraîche
100 ml salzreduzierte Sojasauce
100 ml Mirin
50 ml Sake
½ TL gerösteter, heller Sesam
50 g Rohrzucker
1 EL Sesamöl
1 EL Rapsöl

Für die Garnitur: Gericht mit Limette und Zucchiniblüte garnieren.

1 Zucchiniblüte
1 Limette

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Hafner

Handkäs-Cordon-bleu mit mediterranen Fritten, Spinatsalat und Buttermilch-Remoulade

Zutaten für zwei Personen

Für das Handkäs-Cordon-bleu:

- 2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale
- 2 Scheiben Landschinken
- 2 Mini-Handkäse
- 50 g Gouda
- 1 Ei
- Butterschmalz, zum Braten
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Paniermehl, zum Panieren
- Panko, zum Panieren
- Mehl, zum Mehlieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Schnitzel waschen, plätten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Handkäse in kleine Würfel schneiden und die Schnitzel zusammen mit Gouda und Landschinken füllen. Mit Spießern rundherum verschließen.

Paniermehl und Panko mischen. Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl-Panko-Mischung aufstellen. Paniermehl mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Schnitzel zuerst mehlieren, anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich in der Paniermehl-Panko-Mischung panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze braten, nach Möglichkeit nur einmal wenden. Regelmäßig arrosieren. Schnitzel in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten garziehen lassen. Auf Krepppapier abtropfen lassen, Spieße entfernen und anrichten.

Für die Fritten:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln längs in gleicher Dicke schneiden und im Wasser 20 Minuten einlegen. Wasser einmal nach 10 Minuten wechseln. Kartoffeln bei 160 °C frittieren bis diese gar sind. Herausnehmen und auf Küchenkrepp ausbreiten. Dann bei 180°C kross frittieren. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Thymian ca. 2 Minuten vor Ende hinzufügen und ebenfalls frittieren.

Alles auf Küchenkrepp abtropfen, Blätter vom Thymian abzupfen und samt geröstetem Knoblauch servieren.

Für den Spinatsalat:

- 100 g Babyspinat
- 1 Handvoll kernlose, rote Trauben
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL weißer Balsamico
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 Zweige Kerbel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Traubenpergel halbieren, evtl. enthäuten. Spinat waschen und trocknen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und ein TL Saft auspressen.

Zitronensaft, Balsamicoessig, beide Öle und Senf in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Walnüsse hacken und untermischen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Anrichten Spinat, Trauben, Zwiebel und Vinaigrette mischen. Mit etwas Zitronenabrieb bestreuen.

Für die Remoulade:

1 Zitrone, davon Saft & Abrieb	Das Ei 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und ca. einen Teelöffel Saft auspressen.
1 kleine Essiggurke	
1 TL Kapern	Schmand, Buttermilch und Senf glattrühren. Ei, Essiggurke und Kapern klein schneiden und unter die Schmand-Mischung geben. Remoulade mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Chilipulver und Zucker abschmecken.
1 Ei	Schnittlauch fein schneiden und unter die Remoulade heben. Kühlstellen.
50 g Schmand	
2-3 EL Buttermilch	
½ TL scharfer Senf	
10 Halme Schnittlauch	
Chilipulver, zum Abschmecken	
Zucker, zum Abschmecken	
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Steinkopf

Schnitzel vom Maibock in Pistazien-Panierung, Pommes soufflées, Fenchel-Radicchio-Salat und Mayonnaise mit schwarzem Knoblauch

Zutaten für zwei Personen

Für die Reh-Schnitzel:

500 g Oberschale vom Maibock aus der Keule
120 g gehackte Pistazien
50 g Parmesan
2 Eier
100 g Panko
Mehl, zum Mehlieren
300 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vier Scheiben à ca. 120 g aus der Oberschale schneiden und mit einem Fleischklopfer auf ca. 5 mm Dicke ausplattieren. Parmesan fein reiben und mit Panko sowie den Pistazien mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen und würzen. Aus Mehl, Eiern und Pistazien-Panko-Mischung eine Panierstraße herstellen. Die Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in der Pistazien-Mischung panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Zahnstocher testen, ob das Öl heiß genug ist. Es sollten sich Bläschen am Holz bilden. Die Schnitzel ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen.

Für die Pommes soufflées:

2-3 große festkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Speisestärke
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
500 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 1-2 mm dicke Scheiben hobeln. Mit runden Ausstechern optionaler Größe Kreise ausstechen. Eiweiß mit Speisestärke vermengen, Kartoffeln damit bepinseln und je 2 Hälften aufeinanderdrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Die Stäbchenprobe machen. Kartoffeln in das heiße Öl geben. Sie sollten ballonförmig aufgehen. Goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp entfetten. Salz mit geräuchertem und edelsüßem Paprikapulver nach Belieben mischen und Pommes Soufflées damit würzen.

Für den Salat:

½ Radicchio
½ Fenchelknolle
20 kernlose Trauben
1 Schalotte
50 g Walnüsse
4 EL Walnussöl
3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radicchio in Stücke schneiden, waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Fenchel in feine Streifen hobeln. Fenchelgrün beiseitelegen. Schalotte abziehen und in feine Stücke schneiden. Trauben halbieren. Nüsse ohne Öl in einer Pfanne anrösten und grob hacken. Walnussöl, Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer mit einem Quirl zu einem homogenen Dressing aufschlagen. Nach Belieben mit mehr Senf und Honig abschmecken. Fenchel mit Radicchio, Schalotte und Trauben vermengen. Dressing drüber geben und gut durchmengen. Nach dem Anrichten mit den Nüssen bestreuen. Wer es feiner mag, kann die Weintrauben zusätzlich schälen.

Für die Mayonnaise:
2 Zehen schwarzer Knoblauch
1 Zitrone, davon Saft
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL weißer Balsamico
Honig, zum Abschmecken
1-2 Zweige frisches Bohnenkraut
1-2 Zweige frischer Estragon
150-200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vollei in einem hohen, schmalen Messbecher geben. Mit dem Senf und dem Weißweinessig pürieren. 150 ml Rapsöl auf die Mischung geben. Pürierstab auf den Boden des Bechers setzen und unter stetigem pürieren das Öl einarbeiten.

Je mehr Öl dazugegeben wird, desto fester wird die Mayonnaise. Kräuter und schwarzen Knoblauch dazugeben und fein mixen. Mit Gewürzen, 1 TL Zitronensaft und Honig nach Belieben abschmecken.

Für die Garnitur:
Honigkresse, zum Garnieren
Erbsenkresse, zum Garnieren
Fenchelgrün, von oben

Gericht mit Kresse und Fenchelgrün garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rolf Häßler

Münchner Schnitzel mit Pommes allumettes, Fried Pickles und Radieschen-Lauch-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Münchner Schnitzel:

2 Schweineschnitzel
1 Zitrone
1 Ei
2-3 EL Milch
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL süßer Senf
1 EL Meerrettich, aus dem Glas
Mehl, zum Mehlieren
Paniermehl, zum Panieren
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel dünn klopfen. Anschließend salzen, pfeffern und beide Seiten dünn mit Senf und Meerrettich bestreichen.

Ei mit Milch vermengen und aufschlagen. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und abschließend in Paniermehl panieren.

Ausreichend Pflanzenöl in eine Pfanne geben – das Schnitzel muss darin schwimmen - und heiß werden lassen. Schnitzel in die Pfanne geben und goldgelb ausbacken. Dabei die Pfanne leicht bewegen, sodass das Öl über das Schnitzel schwappt. Schnitzel nach Bedarf wenden. Sobald die Schnitzel goldgelb sind, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Mit Zitronenscheibe dekorieren.

Die Panierstraße für die Gurkensticks aufgestellt lassen.

Für die frittierten Gewürz Gurken:

4 Gurkensticks (geviertelte Gewürzgurken)
Pflanzenöl, zum Frittieren

Gurkensticks auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in der Schnitzel-Panierstraße ebenfalls zunächst im Mehl, dann in der Ei-Milch-Mischung und abschließend im Paniermehl wenden.

Ausreichend Pflanzenöl in eine Pfanne geben – die Gurken sollen darin schwimmen - und heiß werden lassen. Gurken in die Pfanne geben und goldgelb ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Zum Anrichten „schräg“ halbieren.

Für die Pommes allumettes:

300 g große, mehlig kochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und zunächst der Länge nach in etwa 0,5 cm dünne Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Rund 15 Minuten in kaltes Wasser legen. Dann abtropfen lassen, bei Bedarf abtrocknen und in 180 Grad heißem Fett goldbraun frittieren. Fett abtropfen lassen und salzen.

Für den Radieschen-Lauch-Salat:

1 kleines Bund Radieschen
1 Lauchzwiebel
½ Apfel
1 Zitrone, davon Saft
1 TL weißer Essig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen und klein schneiden, Apfel waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Öl, Essig und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer mischen. Radieschen, Lauchzwiebel und Apfel mischen und Dressing darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Filip Haase

Sellerieschnitzel mit Käse-Füllung, Karotten-Sticks in Sesam-Schwarzkümmel-Panierung, Kräutersalat und Apfel-Zwiebel-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für das Sellerieschnitzel:

½ Knolle Sellerie
2 Kirschtomaten
1 Zitrone
1 Ei
50 g Emmentaler
100g Feine Semmelbrösel
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Zitronensaft dazugeben und den Sellerie für ca. 8 Minuten garen. Anschließend kurz abschrecken und mit einem Tuch trocken tupfen. In die Mitte eine Tasche schneiden, Käse passend zuschneiden und in die Tasche schieben. Das Ei mit etwas Salz verquirlen und mit Mehl und Semmelbröseln eine Panierstraße aufstellen. Sellerie zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln panieren. Anschließend in neutralem Öl anbraten. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Von der Zitrone eine dünne Scheibe abschneiden, die Tomaten aufschneiden und zusammen mit dem Sellerieschnitzel servieren.

Für die Karotten-Sticks:

3 große Karotten
50 g heller Sesam
50 g Schwarzkümmel
Öl, für die Fritteuse

Karotten schälen und in ca. 5x5 mm Stifte schneiden. Sesam und Schwarzkümmel mischen und die Karotten mit Mehl, Ei (siehe Panierstraße oben) und der Sesam Schwarzkümmel-Mischung panieren. Anschließend in der Fritteuse ausbacken und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kräutersalat:

2 Zweige Minze
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Dill
2 Zweige Koriander
1 Mini-Gurke
1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer
1 Zitrone, davon Saft
½ TL Schwarzkümmelsamen
1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und 2 EL Zitronensaft auspressen. Ingwer reiben und zusammen mit Zitronensaft und Öl vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Gurke und Frühlingszwiebel fein hacken. Kräuter abbrausen, abzupfen und in Streifen schneiden. Kurz vorm Servieren alle Zutaten mischen und gut vermengen.

Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:

125 g Zwiebeln
1 säuerlicher Apfel
2 cm Ingwer
1 rote Chilischote
1 Zitrone, davon Saft
25 ml Apfelessig
1 Lorbeerblatt
1 Msp. Currypulver
50 g Zucker
1 Msp. Zimt
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und mit dem Olivenöl andünsten. Ingwer reiben und dazugeben. Anschließend den Zucker dazugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Apfel entkernen, klein würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten hinzugeben. Alles mindestens 15 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.