

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2019 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Meik Zinkhan

**Möhren-Durcheinander mit Frikadelle, Mettwurst,
 Petersilien-Pesto und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Durcheinander:

- 1 Bund dünne Karotten
- 6 mehligkochende Kartoffeln
- 1 Dose weiße Riesenbohnen
- 1 Scheibe durchwachsener Bauchspeck
- 3 lange, dünne Mettwürste
- 1 dicke Mettwurst
- 1 Zwiebel
- 1 EL Honig
- 2 EL Butter
- 50 ml Balsamico
- 100 ml Geflügelfond
- 200 ml Gemüsefond
- 2 TL Tomatenmark
- Neutrales Öl, zum Braten
- 1 Muskatnuss
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten und Kartoffeln schälen, würfeln und ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Mettwurst kleinschneiden. Bauchspeck würfeln und in Öl und Butter mit kleingeschnittener Mettwurst und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark hinzugeben und etwas später den Honig zum glasieren. Mit Balsamico ablöschen. Karotten und Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und in Butter und Öl anbraten. Etwas Zucker, Bohnen und Fond. Ein Teil davon etwas stampfen und dann die 2. Mettwurst hinzu geben und weiter durchziehen lassen. Die bereits angebratene Mettwurst mit dem Bauchspeck später hinzufügen und durchmengen. Etwas Butter hinzugeben.

Für den Gurkensalat:

- 1 Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Stiele Schnittlauch
- 50 ml Balsamico Bianco
- 1 EL Honig
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- 1 Stück Zartbitterschokolade
- 200 ml Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und in eine Schüssel hobeln. Salz darüber geben, vermengen und Wasser mit Hilfe eines Küchenpapiers ausdrücken. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Zu den Gurken geben. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und ebenfalls dazugeben. Aus Balsamico, Honig, Aprikosenmarmelade, Olivenöl, Pfeffer und Salz eine Marinade anrühren. Mit dem Gurken-Salat vermengen und ziehen lassen. Am Ende Schokolade über den Salat raspeln.

- Für die Frikadelle:** Zwiebel abziehen und kleinhacken. Knoblauch abziehen, reiben und zusammen mit der Zwiebel in eine große Schale geben. Beide Hackfleischsorten dazu. Brötchen würfeln und in der Milch einweichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und mit den Eiern zum Hack geben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Tomatenmark und Senf würzen. Eingeweichtes Brötchen dazugeben. Alles gut durchkneten.
- 200 g Schweinehack
200 g Kalbshack
1 Brötchen, vom Vortag
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
½ Bund glatte Petersilie
100 ml Vollmilch
2 TL Tomatenmark
1 TL Dijonsenf
2 EL Worcestersauce
Brauner Zucker, zum Abschmecken
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Petersilien-Pesto:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in einen Mixer geben. Parmesan reiben. Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut durchmischen.
- 1 Bund glatte Petersilie
20 g Pinienkerne
50 g Parmesan im Ganzen
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Karotten schälen, mit Honig glasieren, in der Pfanne schwenken und anrichten.
- 2 Karotten
2 EL Honig
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pauline Röfle

Rinderfilet mit Fenchel-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Fenchelrisotto:

150 g Risotto-Reis
2 kleine Fenchelknollen
75 g Parmesan
800 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein
2 ½ EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fenchelknollen putzen; das zarte Grün beiseitelegen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Eine Knolle klein würfeln, die andere Knolle in 1 cm dicke Spalten schneiden. Gemüsefond erhitzen und warm halten.

1 EL Butter in einem weiten Topf schmelzen. Fenchelwürfel darin mit Risotto-Reis 2 Minuten dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen.

Mit so viel Fond begießen, bis der Reis abgedeckt ist.

Offen bei mittlerer Hitze und unter häufigem Rühren 20 Minuten garen, dabei immer wieder mit Fond begießen, sobald es vom Reis aufgesogen wurde.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze Hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und 2/3 davon am Ende der Garzeit mit ½ EL Butter unter den Risotto rühren und pfeffern.

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 220 g
1 Zweig Rosmarin
2 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Rinderfilet in Steaks schneiden und mit Salz würzen.

Im Ofen ca. 15 Minuten garen lassen. 2 Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne mit 1 EL Öl ausreiben, auf einer Herdplatte erhitzen und den Rest des Öls hinzugeben, bis das Öl heiß genug ist.

Steaks in die Pfanne legen und 2 Minuten auf einer Seite bei großer Hitze anbraten. Temperatur reduzieren und die andere Seite ebenfalls 2 Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit Butter in die Pfanne geben und das Rinderfilet damit übergießen.

Das Rinderfilet mit dem Risotto, den Fenchelspalten, Fenchelgrün und dem restlichem Parmesan anrichten.



Helmut Schültke

Lammfilet mit Sauce béarnaise, Rosmarinkartoffeln und Erdbeer-Avocado-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 4 Lammfilets à 80 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zitrone
- 3 EL Butterschmalz
- 200 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Fleisch salzen. Olivenöl, Zitronensaft, Thymian und Knoblauch in eine Schüssel füllen und das Fleisch darin für ca. 15 Minuten marinieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, dann pfeffern und ruhen lassen.

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

- 300 g kleine Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hineinpressen.

Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen, leicht hacken und zu den Kartoffeln geben.

Olivenöl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles gut durchmengen.

Kartoffeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Sauce béarnaise:

- 1 Schalotte
- 3 Eier (Eigelb)
- ½ Zitrone (1 TL Saft)
- 1 EL Weißweinessig
- 25 ml Weißwein
- 1 TL getrockneter Estragon
- 2 Zweige französischer Estragon
- 125 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißweinessig, Weißwein, getrocknetem Estragon und 50 ml Wasser auf 25 ml einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Die dabei entstehende weiße Molke abschöpfen. Eier trennen und Eigelbe zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Zitrone auspressen. Béarnaise mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken. Estragon feinhacken und zur Sauce geben.

Für den Salat:

- 250 g Erdbeeren
- 1 reife Avocado
- 100 g Rucola
- 30 g Parmesan am Stück
- 1 TL Balsamico Essig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup und den Saft der Limette in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeeren putzen und vierteln. Beeren zusammen mit dem Rucola in die Schüssel geben.

Avocado von der Schale und Kern befreien, in Würfel schneiden, zum Salat geben und alles gut verrühren. Parmesan in feine Streifen hobeln und darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marisa Perrone

Schwabentöpfe mit Schweinemedallions, Käsespätzle und Pilz-Rahm-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Schweinemedallions à 50 g
4 Scheiben Bacon
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Die Medallions waschen, trockentupfen, mit Bacon umwickeln, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl anbraten, rausnehmen und im Ofen warm stellen.

Für die Sauce:

50 g Braune Champignons
50 g Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
50 ml trockener Weißwein
½ Zitrone (Saft)
200 g Sahne
½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. In der Fleischpfanne die kleingewürfelte Zwiebel und den fein gehackten Knoblauch anschwitzen. Pilze putzen, kleinschneiden, dazugeben und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne aufgießen und die Sauce fertig köcheln lassen. Zitrone auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Gegen Ende der Garzeit Petersilie hinzufügen.

Für die Käsespätzle:

200 g Spätzlemehl
1 Zwiebel
2 Eier
50 g Bergkäse
50 g Emmentaler
Mehl, zum Mehlieren
90 ml Mineralwasser
1 Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Paprikapulver
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle

Aus Eiern, Spätzlemehl, Mineralwasser, Salz und Abrieb der Muskatnuss einen Spätzleteig herstellen. Etwas quellen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen. Käse reiben. Spätzle durch Presse drücken, kochen, absieben, mit Käse vermischen und warm stellen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln.

Mehl mit Salz und Paprikapulver mischen. Zwiebeln mehlieren und in neutralem Öl ausbacken. Bis zum servieren zur Seite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lucas Oppermann

Lachsfilet mit Sojalack, Röstzwiebeln, Selleriepuffer und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets à ca. 120 g (mit Haut)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zitronen
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Guarkernmehl
- 2 EL Neutrales Öl
- 3 EL Zucker

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen, Zucker in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und erhitzen, sodass das Wasser verkocht und ein heller Karamell entsteht (Achtung: hierbei nicht rühren). Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen. Weiter Kochen und dabei rühren, dass sich die Klümpchen auflösen. Wenn das Wasser verkocht ist mit Sojasauce aufgießen und nochmals aufkochen. In eine Schale gießen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronen halbieren, auspressen und Zitronensaft, Knoblauch und Öl dazugeben. Guarkernmehl ebenfalls dazugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer zähflüssigen Konsistenz binden, die am Lachs haftet.

Für den Puffer:

- 1 Knollensellerie
- 1 festkochende Kartoffel
- 1 Karotte
- 1 Stk. Ingwer
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 4 EL Pflanzenöl
- 3 EL Senf
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knollensellerie, Kartoffel, Karotte und Ingwer waschen, schälen und in eine Schüssel raspeln. Mehl, Eier, Öl, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Kleine Puffer formen und darin von beiden Seiten gut ausbacken.

Für die Röstzwiebeln:

- 2 kleine Zwiebeln
- Mehl, zum Bestäuben
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- 1 Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle

In einem Topf Öl auf ca. 160 Grad erhitzen. Mehl mit etwas Muskat, Cayenne und Salz vermischen. Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben hobeln, direkt in die Mehlmischung geben und vermengen. Überschüssiges Mehl von den Zwiebelringen vorsichtig abschütteln und im heißen Fett in kleinen Mengen ausbacken. Sofort salzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat:

- 1 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer
- 70 g Erdnüsse
- 3 EL Reisessig
- 3 EL Sesamöl
- 100 ml Sojasauce
- 2 EL weißen und schwarzen Sesam
- Salz, aus der Mühle

Erdnüsse im Ofen braun rösten. Gurke waschen, trockentupfen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Mit der flachen Seite des Beils die Gurke, auf dem Schneidebrett liegend, ein paarmal kräftig schlagen, sodass die Struktur rissig wird. Knoblauch abziehen, andrücken und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Gurke in mundgerechte Balken schneiden und in eine Schüssel mit Knoblauch, Ingwer und Erdnüssen geben. Reisessig, Sesamöl, Sojasauce und Salz zu einer Vinaigrette rühren und ziehen lassen. Sesam rösten und über den Salat geben.

Für die Garnitur:

- ½ Bund Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Salat verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Mattern

Hausgemachte Tagliatelle mit Krebsfleisch-Sauce und Gemüse im Parmesan-Körbchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Bandnudeln: Das Mehl, Gries und 1 TL Salz mit den Eiern und Öl 5 Minuten in der Küchenmaschine verkneten.
 150 g ital. feiner Gries
 150 g Mehl
 3 Eier
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Mithilfe einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und Bandnudeln herstellen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bandnudeln darin gar kochen.

Für das Parmesan-Körbchen: Parmesan reiben. Den geriebenen Parmesankäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem großen Kreis ausstreuen. In den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen geben und für circa 5-6 Minuten zu dünnen goldbraunen Fladen schmelzen lassen. Anschließend die Parmesanfladen herausgeben und über eine umgedrehte Schüssel legen und mit den Händen leicht andrücken. Auskühlen lassen.

Für die Sauce: Zuckerschoten waschen, auf Fäden kontrollieren, blanchieren und kalt abspülen.
 300 g Flusskrebisfleisch
 200 g Zuckerschoten
 1 rote Paprika
 2 große rote Chilischoten
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Sahne
 1 EL Butter
 3 EL Tomatenmark
 3 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika und Chilischoten waschen, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken, dann glasig in Butter anbraten. Chili und Paprika dazugeben. Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen lassen. Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Krebisfleisch und die Zuckerschoten dazugeben und in der Sauce erhitzen.

Parmesan reiben, Sauce auf den Bandnudeln verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Das Gericht im Parmesankörbchen anrichten und servieren.