

▪ **Die Küchenschlacht – Lieblingsgerichte am 18. Dezember 2019** ▪
mit **Alexander Kumptner**



Leonie Seltzsa

Rahmgeschnetzeltes mit selbstgemachten Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:
2 Putenschnitzel, à ca. 120 g
70 g Champignons
1 kleine Zwiebel
100 ml Sahne
1 EL Butter
250 ml Gemüfefond
1 1/2 TL Stärke
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL getrockneter Majoran
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Champignons putzen, Stiele entfernen und in Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin schön goldbraun von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Etwas Butter in die Pfanne geben und Zwiebeln und die Champignons darin anbraten. Dann das Fleisch wieder hinzufügen und mit 250 ml Fond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver würzen. Ca. 15 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Spätzle zubereiten.

Sahne zu dem Geschnetzelten hinzufügen, einmal kurz aufkochen und die Hitze wieder reduzieren. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Bei Bedarf mit den Gewürzen nochmals abschmecken.

Für die Spätzle:
200 g Spätzlemehl
2 Eier
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Für die Spätzle Mehl, Eier und ca. 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und etwas Muskatnuss würzen. Kurz stehen lassen.

Gesalzenes Wasser zum Sieden bringen. Mit einem Spätzlebrett den Spätzleteig in den Topf schaben. Warten bis die Spätzle oben schwimmen und dann mit einer Schöpfkelle heraus schöpfen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht weitergaren.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Spätzle darin goldgelb anbraten.

Für die Garnitur:
1/2 Bund Schnittlauch

Etwas Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Spätzle und Geschnetzeltes auf einem Teller anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



Jan Elias Weidig

Risotto mit Zander und Schmortomaten

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:
 200 g Risottoreis
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 100 g gehobelter Parmesan
 100 g Butter
 100 ml Weißwein
 750 ml Hühnerfond
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Risotto die Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Schalotte dann den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann den Risottoreis in den Topf geben und andünsten. Wenn der Reis glasig geworden ist mit Weißwein ablöschen. Hühnerfond erwärmen und nach und nach zu dem Risotto geben bis der Reis gar ist. Der Reis darf ruhig noch Biss haben. Den Topf von der Platte ziehen und die Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmortomaten:
 7 Cocktailtomaten an der Rispen
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Rosmarin
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Gewaschene und abgetrocknete Tomaten an der Rispe in eine Stielkasserolle oder einen kleinen Topf geben und das Olivenöl darüber träufeln. Knoblauch abziehen und würfeln und Rosmarinzweige daneben legen. Die Tomaten bei geschlossenem Topf und geringer Hitze ca. 15 min. schmoren, bis sie aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zander:
 2 Zanderfilets, à ca. 200 g, mit Haut
 1 EL Butter
 1 Zweig Rosmarin
 2 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Zander auf der Hautseite leicht einritzen, damit er sich beim Braten nicht zusammenzieht. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Zander mit der Hautseite zuerst in die Pfanne legen und ca. 5 min. kross braten. Kurz vor Ende wenden, die Butter und den Rosmarinzweig in die Pfanne geben und den Fisch mit der aufgeschäumten Butter übergießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Amy Zimmermann

Schweinesteaks mit Möhren-Paprika-Salat und Drillingen

Zutaten für zwei Personen

- Für die Schweinesteaks:** Backofen auf 80 ° C Ober- / Unterhitze vorheizen.
 1 Schweinelende, à ca. 400 g Die Schweinelende parieren, in Steaks schneiden und mit Salz und
 1 TL Crème fraîche Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden
 200 ml Gemüsefond Seiten kräftig anbraten, dann für ca. 10 min. in den vorgeheizten
 1 Prise Zucker Backofen geben.
 Salz, aus der Mühle Die Pfanne mit Gemüsefond ablöschen mit einer Prise Zucker und etwas
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Creme fraîche unterrühren.
- Für den Möhren-Paprika-Salat:** Möhren schälen und mit Hilfe eines Hobel in Scheiben schneiden.
 4 mittelgroße Möhren Gehobelte Möhren zusammen mit dem Fond in einen Topf geben und ca.
 1 gelbe Paprika 8 min. gar kochen.
 ½ Bund Frühlingszwiebeln In der Zwischenzeit ein Salatdressing aus Crème fraîche, Balsamico und
 ½ Liter Gemüsefond Sonnenblumenöl herstellen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
 1 EL Crème fraîche Die Paprika, putzen, schälen und in schmale Streifen schneiden. Die
 1 EL weißer Balsamicoessig Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden und beides in die
 1 EL Sonnenblumenöl Salatsoße geben. Jetzt die Möhren mit einer Schaumkelle aus dem
 1 Prise Zucker Gemüsefond heben und ebenfalls in das Dressing geben. Alles gut
 Salz, aus der Mühle vermengen und in einem Anrichtering anrichten.
 Weißer Pfeffer
- Für die Drillinge:** Die Kartoffeln ca. 20 min. mit Schale in Salzwasser kochen, abgießen
 10 rotschalige Drillingskartoffeln und ausdampfen lassen.
 3 EL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elias Dippold

Chop Suey mit Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Chop Suey:

300 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
1 Zucchini
8 braune Champignons
1 Hand voll Sojasprossen-Keimlinge
1 Knoblauchzehe
125 ml helle Sojasauce
250 ml Hühnerfond
1 daumendickes Stück Ingwer
2 TL Speisestärke
2 TL Zucker
1 EL Pflanzenöl
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini von den Enden befreien.

Der Länge nach halbieren und die Hälften jeweils klein schneiden.

Paprika von Strunk und Kernen befreien und in Stücke schneiden.

Wasser aufsetzen. Paprika und Zucchini in kochendem Wasser 4-5 min. blanchieren und dann in ein Sieb abgießen.

Jetzt den Reis kochen (siehe unten).

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Paprika darin kurz scharf anbraten. Danach herausnehmen und beiseite stellen. Fond in die Pfanne geben. Sojasauce und Zucker hinzufügen und unter Rühren aufkochen.

Hitze reduzieren. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Ingwer hineinreiben. Speisestärke mit ca. 4 EL Wasser glatt rühren und unter die Sauce rühren. Nochmals kurz aufkochen. Pilze putzen und vierteln.

Hähnchenbrustfilet in gleiche Stücke schneiden. Pilze und

Hähnchenbrustfilet zusammen mit den angebratenen Zucchini und

Paprika in die Pfanne geben. Sojasprossen ebenfalls hinzugeben und

alles 2-3 min. bei niedriger Hitze durchziehen lassen. Sesamöl

hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

125 g Jasminreis

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis hineingeben und auf halber Hitze ca. 15 min. gar kochen. Abgießen und im Topf bei geschlossenem Deckel ausdampfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.