

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Februar 2024**
Leibgericht mit Björn Freitag



Rocco Fattizzo

Tagliatelle alla carbonara mit Zucchini-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasteteig:

2 Eier
 125 g Mehl, Type 405
 125 g Hartweizengrieß
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und ca. 3 EL lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und für 3 Minuten mit Hilfe eines Knethakens kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas lauwarmes Wasser nachgeben und nochmals kneten. Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen und für weitere 3 Minuten mit der Hand kneten. Teig vor der Verarbeitung kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig flach ausrollen und durch eine Nudelmaschine geben bis die gewünschte Teigstärke erreicht ist. Abschließend den ausgewalzten Teig durch den Tagliatelle-Aufsatz der Nudelmaschine geben.

Tagliatellein reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Kochwasser aufbewahren.

Für die Carbonara-Sauce:

150 g Guanciale
 4 Eier
 50 g Parmesan
 50 g Pecorino
 1 Knoblauchzehe
 1 Kelle Nudelwasser, s.o.
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan und Pecorino fein reiben. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Anschließend Eigelb mit Käse vermengen und mit Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Guanciale fein würfeln. Guanciale in einer heißen Pfanne auslassen und kross anbraten. 2 Esslöffel der gebratenen Speckwürfel für die Garnitur beiseitestellen. Die zuvor gekochte Pasta gut abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Knoblauch hinzugeben und kurz durchschwenken. Anschließend die Ei-Käse-Mischung zusammen mit etwas Nudelwasser zu der Pasta geben und vorsichtig durchschwenken bis Sauce eine cremige Konsistenz hat. Hierbei mit wenig Hitze arbeiten damit das Ei nicht stockt. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Zucchini-Topping:

2 kleinere, grüne Zucchini
 ½ Bund glatte Petersilie
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend gleichmäßig würfeln.
 Zucchiniwürfel in Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz würzen. Zucchini aus der Pfanne nehmen und in einer ofenfesten Form im Ofen bis zum Servieren warmhalten. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zucchini vor dem Servieren mit Petersilie verfeinern.

Für die Garnitur:

2 EL gebratene Guancialewürfel, s.o.

Pasta anrichten und mit Guancialewürfel und Zucchini-Topping garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martina Bobrich

Schnitzel „Pariser Art“ mit Petersilienkartoffeln, geschmolzenen Tomaten und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel aus der Oberschale à 180 g
1 Zitrone, Frucht
2 Eier
100 ml Sahne
Butterschmalz, zum Braten
4 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Fleisch salzen und pfeffern. Eier und Schlagsahne verquirlen. Mehl auf einen Teller sieben. Schnitzel zunächst in Mehl wenden, leicht abklopfen, anschließend durch die Eimasse ziehen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel für ca. 4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Dabei die Pfanne leicht hin und her schwenken. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten garnieren.

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
½ Zitrone, Abrieb
2 EL Butter
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser bei mittlerer Hitze garkochen. Petersilie waschen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale reiben und auffangen. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Petersilie und Zitronenabrieb hinzugeben und verrühren. Buttermischung vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen und mit der Buttermischung und einer kräftigen Prise Salz vermengen.

Für die geschmolzenen Tomaten:

8 Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
1 TL brauner Zucker
1 EL Olivenöl
2 Zweige Basilikum, für die Garnitur
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und in eine ofenfeste Form legen. Salzen, pfeffern und mit Zucker bestreuen. Knoblauchzehen andrücken, in die Auflaufform zu den Tomaten geben und mit Olivenöl beträufeln. Tomaten im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten schmoren lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten mit Basilikum garnieren.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
2 Radieschen
1 kleiner grüner Apfel
2 EL ausgelöste Granatapfelkerne
3 EL flüssigen Honig
1 TL mittelscharfen Senf
20 ml Weißweinessig
40 ml Rapsöl
Chilipulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Apfel waschen, trockentupfen, entkernen und fein würfeln. Radieschen waschen, trockentupfen und fein hobeln. Apfel und Cranberry vermischen und mit zwei Esslöffel Honig vermengen.

Für das Dressing Öl, Essig, restlichen Honig und Senf verrühren und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat mit Radieschen und der Honig-Apfel-Cranberry-Mischung vermengen und mit dem Dressing verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marius Brüning-Wolter

Süßkartoffelwaffel mit Petersilien-Feta-Pesto, pochiertem Ei, Süßkartoffelchips und Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für die Waffeln:

3 Eier
1 große Süßkartoffel
200 g Mehl
100 ml Kokosmilch
50 g Butter
1 TL Backpulver
1 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Kokosmilch und Butter in einem Topf erwärmen. Süßkartoffeln reiben und mit der erwärmten Butter und Kokosmilch mischen. Nacheinander die Eier unterziehen. Mehl mit Backpulver mischen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Heißes Waffeleisen einfetten, Teig hineingeben und ausbacken.

Für die Süßkartoffelchips:

1 Süßkartoffel
1 Prise Paprikapulver
Olivenöl, zum Einreiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel in möglichst feine und gleichmäßige Scheiben hobeln. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl marinieren und mit genügend Abstand auf Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 25 Minuten backen. Anschließend 5 Minuten auskühlen lassen, damit sie noch knuspriger werden.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
2 EL Tafelessig
Salz, aus der Mühle

Eier jeweils in eine kleine Tasse schlagen. Einen Topf mit siedendem Wasser aufstellen und einen großen Spritzer Essig dazugeben. Eier langsam hereingleiten lassen. Das Eiklar vorsichtig mit einem Kochlöffel an das Eigelb drücken. Die Eier etwa 3-4 Minuten garziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenrolle gut abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Für das Pesto:

1 Zitrone, Saft
100 g Feta
150 g Frischkäse
50 g Pinienkerne
½ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Natives Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für den Rucola:

100 g Rucola
½ Zitrone, Saft
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola gut waschen, trockenschleudern und mit Öl, Zitronensaft und den Salz und Pfeffer marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Bonnet

Teriyaki-Lachs mit Knoblauch-Reis und Papaya-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g mit Haut
 4 EL Sojasauce
 3 EL Sake
 3 EL Mirin
 2 EL Zucker
 3 EL Mehl
 Heller Sesam, für die Garnitur
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker zu einer Teriyakisauce vermengen.

Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beide Seiten in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin kross auf der Hautseite braten. Anschließend umdrehen und den Lachs glasig garen. Anschließend den Fisch herausnehmen und beiseitestellen. Teriyakisauce in der Pfanne aufkochen lassen. Lachs wieder hinzugeben und mit Teriyakisauce immer wieder mit einem Löffel übergießen. Lachs mit Sesam garnieren.

Für den Knoblauch-Reis:

200 g Basmati
 3 Knoblauchzehen
 400 ml Gemüsefond
 ½ Bund Thaibasilikum
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Reis waschen, in einen Kochtopf geben, mit Gemüsefond bedecken und kochen. Herd auf höchste Stufe stellen und Reis 1 Minute aufkochen. Anschließend auf mittlere Stufe wechseln und Reis zugedeckt 15 Minuten kochen.

Thaibasilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und für eine Minute in Olivenöl goldgelb anbraten. Basilikum, Knoblauch-Bratöl und Knoblauch zum Reis geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Papaya-Salat:

1 grüne Papaya
 2 Karotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Thai Chilischote
 1 Limette, Saft
 Sojasauce, zum Abschmecken
 ½ Bund Koriander
 35 g ungesalzene Erdnüsse
 1 EL brauner Zucker

Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili in einem Mörser zerstoßen. Zucker hinzugeben und zu einer Paste mörsern. Papaya und Karotte schälen und mit einem Julienne-Schneider in Streifen schneiden. Die gemörserte Paste mit Limettensaft vermengen und mit Sojasauce abschmecken. Dressing mit Papaya- und Karottenstreifen vermengen und mit Erdnüssen verfeinern und mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Michael Gerhardy

Zürcher Geschnetzeltes mit „Smashed Potatoes“ und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Kalbsfilet
200 g braune Champignons
1 Zwiebel
2 EL Butter
250 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein
1 TL Dijonsenf
3 Zweige Estragon
3 Zweige glatte Petersilie
1 EL Mehl
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Kalbsfilet in mundgerechte, ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetstreifen hineinlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Herd auf mittlere Hitze reduzieren.

Butter in der Pfanne erhitzen und die Pilze und Zwiebeln für ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und eine weitere Minute anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und den Wein bis zur Hälfte einkochen lassen. Sahne und Senf hineingeben, verrühren und für ca. 5-10 Minuten auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen.

Pfanne auf niedrige Hitze stellen und das Fleisch samt Bratensaft in die Pfanne geben und für ca. 1 Minute fertig garen.

Kräuter waschen, trockenwedeln und grob schneiden.

Zürcher Geschnetzeltes auf einen Teller geben und mit den Kräutern garnieren.

Für die Smashed Potatoes:

300 g mehligkochende Drillinge
½ Zitrone, Frucht
6 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und für ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie so weich sind, dass sich mit einem Messer leicht hineinstecken lässt. Kartoffeln abgießen und im Topf etwas ausdampfen lassen.

Kartoffeln mit der flachen Hand oder einem Topfboden plattdrücken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz hoch in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von beiden Seiten knusprig anbraten.

Kurz bevor die Kartoffeln fertig gebraten sind, Knoblauch, Thymian und Rosmarin hinzugeben und Kartoffeln damit aromatisieren. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenviertel servieren.

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
70 g Naturjoghurt, 3,8 % Fett
3 Zweige Dill
Zucker, zum Abschmecken
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben. Gurkenhälften in dünne Halbmonde schneiden. In ein Sieb geben und gut salzen, damit das Wasser entzogen wird. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Joghurt mit Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft und Dill verrühren. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Gurkenscheiben nach ca. 10 Minuten mit den Schalottenwürfeln in das Dressing geben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helene Mayrwöger-Heinetzberger

Gefülltes Knödel-Dreierlei mit warmem Krautsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelteig:

2 mittelgroße mehligkochende
Kartoffeln
1 Ei
1 TL Butter
150 g Mehl
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, gleichmäßig würfeln und in Salzwasser garen. Anschließend abgießen. Mehl und etwas Salz auf der Arbeitsfläche verteilen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die bemehlte Arbeitsfläche drücken und anschließend Ei und Butter hinzugeben und zu einem festen Teig formen.

Für die Speck-Füllung:

100 g durchwachsener, geräucherter
Speck
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Petersilie
Schweineschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebeln darin anschwitzen, anschließend Knoblauch hinzugeben. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck fein würfeln. Speck und Zwiebelmischung miteinander vermengen.

Für die Grammel-Füllung:

100 g Grammel (Schweinegrieben)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Petersilie
Schweineschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebeln darin anschwitzen, anschließend Knoblauch hinzugeben. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grammel klein schneiden. Grammel und Zwiebelmischung miteinander vermengen.

Für die Würstchen-Füllung:

2 Wiener Würstchen
2 Scheiben Burgunderschinken
50 g Salami
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Petersilie
Schweineschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebeln darin anschwitzen, anschließend Knoblauch hinzugeben. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen, Salami und Schinken zu einer Masse pürieren. Wurstmasse mit Zwiebelmischung vermengen.

Für die Knödel-Fertigstellung:

Aus den drei verschiedenen Massen je kleine Bällchen formen. Anschließend die Bällchen jeweils mit dem Kartoffelteig ummanteln und zu kleinen Knödeln formen. Knödel in Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen.

Für den Krautsalat:

½ Kopf Weißkohl

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz entwässern und anschließend ausdrücken und abtropfen.

50 g durchwachsener, geräucherter Speck	Kohl mit Kümmel und Essig abschmecken mit 200 ml Wasser kochen. Zwiebel abziehen und fein schneiden.
1 kleine Zwiebel	Speck fein würfeln. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und Speck und Zwiebel darin anbraten. Mehl hinzugeben und mit dem kochenden Krautwasser aufgießen und kräftig verrühren. Anschließend Kohl hinzugeben und alles miteinander vermengen.
1 TL Mehl	
1 TL Schweineschmalz	
Tafelessig, zum Abschmecken	
Kümmelsamen, zum Abschmecken	
Gemahlener Kümmel, zum Abschmecken	
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.