

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2024** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Johannes Fürst

Kokos-Curry mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

200 g Räuchertofu
 5-6 braune Champignons
 1 gelbe Paprikaschote
 1 orange Paprikaschote
 100 g Kichererbsen, aus der Dose
 ½ Bund Lauchzwiebeln
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 2-3 cm Ingwer
 400 ml Kokosmilch
 1 TL grüne Thai-Paste
 1 EL Erdnussbutter
 5 Zweige Koriander
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze putzen und klein schneiden. Tofu in dünne Streifen schneiden. Pilze und Tofu einer Pfanne ohne Öl erhitzen, bis die Feuchtigkeit ausreichend entzogen ist.

Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Chilischote in dünne Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Blätter für die Garnitur beiseitelegen, Stiele klein schneiden.

Lauchzwiebeln, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Korianderstiele und etwas Öl zur Pilz-Tofu-Mischung geben und alles 3-5 Minuten anbraten.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika und Kichererbsen ebenfalls in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Kokosmilch, Currypaste und Erdnussbutter zugeben und alles gut verrühren. Köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Reis:

125 g Reis
 2 TL Salz

250 ml Wasser in einen Topf geben, salzen und den Reis darin kochen. Sollte das Wasser bereits verkocht, der Reis aber noch zu bissfest sein, etwas Wasser nachgießen.

Für die Garnitur:

100 g Cashewkerne
 1 Limette
 Korianderblätter, s.o.

Cashewkerne zerbröseln und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Curry mit final Limettensaft abschmecken und mit Limettenabrieb, gerösteten Cashewkernen und Korianderblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Eller

Spätzle alla carbonara mit gebratener Rehsalami und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

3 Eier
300 g Mehl
1 TL Salz

Die Eier verquirlen, mit Mehl, Salz und ca. 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten, bis dieser Blasen schlägt.

Wasser aufkochen und salzen. Die Spätzle mit einer Spätzlereibe in das kochende Wasser reiben. Sie sind gar, wenn sie oben schwimmen. Spätzle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die Carbonara:

100 g Rehsalami-Sticks
3 Eier
75-100 g Parmesan
100 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Parmesan reiben. Eigelbe verquirlen, Sahne hinzugeben und mit dem Parmesan verrühren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Salami in dünne Scheiben schneiden und kross in etwas Öl anbraten, Salami herausnehmen und in der gleichen Pfanne die Spätzle kurz anbraten. Mit der Ei-Masse ohne Hitze verrühren, damit das Eigelb nicht stockt. Zum Schluss die Salami darüber geben.

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat
50 g Vogelmiere
Essbare Blüten, z.B. Hornveilchen,
Ringelblume, Gänseblümchen
1 EL körniger Senf
1 EL Blütenhonig
4 EL Balsamicoessig
1 EL Verjus
1-2 EL Gemüsefond
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Senf, Honig, Balsamico, Verjus, Gemüsefond und Öl verrühren und mit Salz abschmecken.

Mit den Händen den Salat sanft mit der Sauce vermengen und mit Blüten garnieren.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Spätzle mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Lauber

Entenbrust mit Portweinsauce, Erdnuss-Wirsing, Kartoffelpüree und gerösteten Orangen-Milchbröseln

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrust, ca. 230 g
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust von Silberhäuten und Sehnen befreien, auf der Haut einschneiden und in Butterschmalz gleichmäßig anbraten. Für 10 Minuten in den Backofen geben, dann die Backofentemperatur auf 100 Grad herunterstellen und die Entenbrust ziehen lassen.

Für die Portweinsauce:

100 g Möhre
100 g Knollensellerie
120 g Lauch
2 Zwiebeln
Kalte Butter, zum Montieren
300 ml roter Portwein
300 ml Geflügelfond
1 TL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Mehl, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhre, Sellerie, Lauch und Zwiebeln schälen bzw. putzen. Alles in einer Pfanne oder Topf anrösten, dann Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit Portwein und Fond ablöschen, Rosmarin und Thymian dazugeben und einreduzieren lassen. Durch ein Sieb passieren, dann mit kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit etwas Mehl binden.

Für die Orangen-Milchbrösel:

1 Orange, Abrieb
3-4 EL Milchpulver
Butterschmalz, zum Braten

Milchpulver in Butterschmalz rösten, dann Orangenabrieb zugeben.

Für den Wirsing:

½ Wirsingkopf
2-3 EL ungesalzene Erdnüsse
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsing putzen, in Streifen schneiden und im Butterschmalz anbraten. Erdnüsse zerstoßen und zum Wirsing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

3 große Kartoffeln
2 EL Butter
100 ml Sahne
50 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Kartoffeln stampfen, dann mit Butter, Sahne und Milch die Konsistenz des Pürees bestimmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Charlotte Dörfler

Quadrucchi in fruchtiger Tomatensauce mit Garnelen, mariniertem Feta und Ofen-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Quadrucchi:

200 g Semola
2 Eier
1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Semola mit den Eiern und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, die Hände anfeuchten und erneut kneten, bis der Teig die gewünschte Konsistenz annimmt. Den Teig abgedeckt in den Kühlschrank stellen und für mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig stufenweise mit einer Pastamaschine dünn ausrollen. Die Teigbahnen in Streifen schneiden. Diese dann nochmals quer in kleine Quadrate schneiden. Die Pasta in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und für ca. 2 Minuten bissfest garen.

Für die Tomatensauce:

200 g passierte Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Orange, Schale
100 ml Gemüsefond
2 TL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einen Topf geben und erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Von der Orange zwei Streifen Schale abschälen und in dem Öl leicht andünsten lassen. Fenchelsamen etwas andrücken und auch kurz mit in der Pfanne anrösten. Mit den passierten Tomaten und dem Gemüsefond ablöschen. Salzen und pfeffern. Sauce köcheln und reduzieren lassen. Gegebenenfalls mit etwas Pastawasser andicken.

Für den Feta:

100 g Feta
3 TL Fenchelsamen
¼ TL Chiliflocken
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta in grobe Stücke brechen oder schneiden. In einer Schale Öl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen. Fenchelsamen leicht andrücken und mit in die Öl-Mischung geben. Nun den Feta zugeben und umrühren, sodass er von allen Seiten mariniert wird. Die Schale abdecken und an die Seite stellen.

Für die Fertigstellung:

Die Quadrucchi mit der Tomatensauce vermengen. Die Hälfte des marinierten Fetas dazu geben. Die andere Hälfte als Topping nutzen.

Für die Garnelen:

200 g geschälte, küchenfertige Garnelen
1 Orange, Abrieb & Saft
3 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen nebeneinander in der heißen Pfanne von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Zwischendurch mit Orangensaft beträufeln, dann salzen und pfeffern. Vor dem Servieren mit Orangenabrieb bestreuen.

Für die Ofen-Tomaten: Cherrytomaten halbieren und in eine ofenfeste, kleine Form geben. Mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

50 g Cherrytomaten
2 EL flüssiger Honig
1-2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Basilikum hacken und mit Gericht damit garnieren.

1-2 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Henning Scheffer-Boichorst

Rinderfilet mit Portweinzwiebeln, Selleriecreme und Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g,
Zimmertemperatur
2 Knoblauchzehen
Butterschmalz, zum Braten
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilets von allen Seiten scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren. Ungeschälten Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Dann die beiden Filets auf einem Gitterrost in den vorgeheizten Backofen geben. Knoblauch und Kräuter auf das Fleisch legen. Nach 15 Minuten die beiden Filets aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für die Portweinzwiebeln:

3-4 rote Zwiebeln
Butter, zum Anbraten
300 ml roter Portwein
200 ml Rinderfond
1 TL Zucker
Ggf. Stärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf vorsichtig erhitzen und die Zwiebelstreifen mit dem Zucker ganz leicht karamellisieren. Eine Prise Salz dazugeben und mit Portwein und Rinderfond ablöschen. Das Ganze einkochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Sollte das nicht der Fall sein, kann man auch mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke nachhelfen. Die Konsistenz sollte Marmeladen ähnlich sein.

Für die Selleriecreme:

1 Knollensellerie
150 g Butter
300 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem Topf erhitzen. Knollensellerie schälen, in 2-3 cm dicke Würfel schneiden und zur Sahne hinzugeben. Eine Prise Salz und Zucker dazugeben und den Sellerie weichkochen. Selleriewürfel mit einem Sieb abgießen, dabei den Kochsud auffangen. Weiche Selleriewürfel mit der Butter in einem Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sollte die Creme nicht fein genug sein, etwas von der aufgefangenen Sahne hinzugeben.

Für den Spinat:

150 g Babyspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf oder Pfanne erhitzen, und die Schalotten- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen. Spinat waschen, hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birgit Lehmann

Lammrücken mit cremiger Polenta, gegrilltem Salat, Austernpilzen, geblähtem Mais und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta
50 g Parmesan
100 g Butter
600 ml Milch
300 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
1 TL Salz

Den Backofen auf 120 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch mit Fond, Lorbeerblatt und Salz in einem Topf aufkochen, Polenta einrühren, Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Parmesan reiben, Polenta vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unterrühren. Die Polenta muss cremig sein. Ggf. noch etwas Milch oder Fond dazu geben, denn die Polenta zieht noch an.

Für das Fleisch:

400 g ausgelöster Lammrücken
2 Knoblauchzehen
1 EL Butterschmalz
1 EL Butter
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Zitronenthymian
Meersalzflocken, zum Würzen

Fleisch trocken tupfen und ggf. parieren. Butterschmalz in eine heiße Pfanne geben und kurz zerlaufen lassen. Anschließend das Fleisch dazu geben und von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, Butter und Kräuter dazu geben und das Fleisch mit der heißen Butter übergießen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen ruhen lassen. Kurz vorm Servieren nochmals mit der Butter übergießen. Fleisch mit etwas Meersalzflocken anrichten.

Für den gegrillten Salat und die

Austernpilze:

2 Köpfe Romanasalat
2 Chicorée
8-10 Austernpilze
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
3 EL heller Balsamicoessig
2 EL Sojasauce
1 TL Vanillezucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Salat der Länge nach teilen, waschen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen, fein schneiden und in einer Grillpfanne leicht anschwitzen. Anschließend Balsamicoessig und Sojasauce dazu geben und verrühren. Dann die Sauce aus der Pfanne in ein kleines Gefäß geben. Nun den Salat in der Grillpfanne angrillen, bis er Farbe angenommen hat. Anschließend den Salat auf einen Teller legen, etwas von dem Sud aus Schalotte, Soja und Balsamico darüber träufeln und warmhalten.

Chicorée schneiden, waschen, abtupfen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten, bis er etwas Farbe angenommen hat. Mit Vanillezucker und Salz abschmecken. Warmstellen.

Austernpilze putzen und grob schneiden. Knoblauch abziehen, andrücken und fein schneiden. In der Grillpfanne, in der zuvor der Salat gebraten wurde, nun erst die Pilze und Knoblauch kurz anbraten und mit Salz abschmecken.

Für den Mais:

1 vorgekochter Maiskolben
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Mais in Salzwasser ca. 5-8 Minuten kochen und das Wasser abgießen.

Mais längs vom Kolben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Mais darin schwenken. Mit einem Brenner vor dem Servieren etwas abflämmen.

Für das Öl: Öle in einen Topf geben und erhitzen.
½ Bund glatte Petersilie Knoblauch abziehen und mit den Kräutern pürieren. Gemixte Kräuter zum warmem Öl geben, mit Salz würzen und alles erneut mixen. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, Kräuter-Öl darauf geben und das grüne Öl in einen Becher tropfen lassen.
1 Zweig Oregano
1 Zweig Liebstöckel
1 Zweig Basilikum
1-2 Knoblauchzehen
100 ml Sonnenblumenöl
30 ml Olivenöl
50 ml Speiseöl
1 Prise Salz

Für die Garnitur: Parmesan reiben, Blätter der Petersilie abzupfen. Gericht mit Parmesan und Petersilie garnieren.
30 g Parmesan
1-2 Zweige Petersilie
1-2 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.