

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Mai 2022 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Melina Kunkel

Rotes Erdnuss-Thai-Curry mit Reis und Tempeh

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 15 getrocknete Thai-Chilis
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 TL Galgant
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL Kaffir-Limettenschale
- 1 TL Koriandersamen
- ¼ TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL grobes Salz

Die getrockneten Chilis im Zerkleinerer fein mahlen.

Schalotte, Knoblauch und Galgant abziehen bzw. schälen und klein hacken. Haut vom Zitronengras entfernen und in Ringe schneiden. Kaffirlimettenschale in feine Streifen schneiden.

Danach alle Zutaten und die Chilis mit Salz, Pfefferkörnern und Koriandersamen in den Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Für das Curry:

- 200 g Tempeh
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 120 g Zuckerschoten
- 1 Glas Bambusstreifen
- 2 EL Erdnussmus
- 1 Dose vollfette Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL helles Currypulver
- Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tempeh klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. In der Pfanne Tempeh, Karotten und Paprika kurz in Öl anbraten, die selbstgemachte Currypaste hinzufügen und nach 1-2 Minuten die Kokosmilch. Alles 5 Min aufkochen. Currypulver, Zuckerschoten, Erdnussmus und Bambusstreifen hinzufügen und nochmal 5-10 Min köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Reis:

- 100 g Jasmin Reis

Reis mit der doppelten Menge an Wasser 10-15 Minuten garkochen.

Für die Garnitur:

- 1 Bund Koriander
- 50 g Erdnüsse
- 1 Limette
- 1 TL schwarzer Sesam

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette vierteln. Erdnüsse hacken. Koriander, Erdnüsse, Limette und Sesam als Garnitur verwenden.

Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten und mit Koriander, Erdnüssen, Sesam und zwei Limettenspalten anrichten.



Florian Berwing

Kalbsschnitzel mit Kartoffelwürfeln, Wildpreiselbeeren und Römersalat mit Crème-fraîche-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel, à ca. 120 g, aus der Oberschale
2 Eier, Kl. M
2 EL Sahne
100 g Butterschmalz
50 g Mehl
150 g Pankomehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel nacheinander zwischen Klarsichtfolie dünn plattieren. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Panko auf je einen tiefen Teller geben. Schnitzel rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, nacheinander kurz in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Eiersahne ziehen und im Panko wenden, Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin portionsweise auf jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
3 Zweige Petersilie
½ TL edelsüßes Paprikapulver
30 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. 10 g Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln abgießend, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 20 g Butterschmalz in derselben Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten goldgelb braten, dabei ab und zu umrühren. Lorbeer nach 10 Minuten zugeben. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit den Zwiebeln zu den Bratkartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für den Salat:

2 kleine Römersalatherzen
1 Zitrone, davon Saft
3 EL Crème fraîche
5 EL Milch
2 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker
4 Stiele Dill
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Römersalat putzen, waschen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Crème fraîche mit Milch, 1 EL Zitronensaft und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Dillspitzen abzupfen, mit dem Schnittlauch fein schneiden, unter das Dressing mischen und Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

2 EL Wildpreiselbeeren, aus dem Glas
1 Zitrone

Zitrone vierteln. Zitrone und Preiselbeeren als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Brigitte Vock

Kartoffelsuppe mit Apfelfannkuchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

500 g überwiegend festkochende
Kartoffeln
200 g Gemüseabschnitte, z.B.
Knollensellerie, Karotte, Lauch,
Petersilienwurzel
80 g Dörrfleisch
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Schmand
1 TL Dijonsenf
1 TL helle Sojasauce
100 ml Riesling
2 Lorbeerblätter
8 Pfefferkörner, schwarz und weiß
2 Pimentkörner
1 TL gerebelter Thymian
Rapsöl, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Apfelfannkuchen:

2 mittelgroße süß-säuerliche Äpfel
1 Zitrone, davon Saft
2 Eier, Kl. M
100 g Magerquark
100 ml Milch
100 ml Sprudelwasser
100 g Maismehl
100 g Dinkelmehl
1 EL zarte Haferflocken
1 TL Weinstein-Backpulver
Rapsöl, zum Ausbacken
½ TL Zucker
1 Prise Salz

Das Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden, in etwas Rapsöl anbraten und zur Seite stellen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Gemüseabschnitte schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden, zu der Zwiebel-Gemüse-Mischung geben, kurz weiterdünsten, mit Riesling ablöschen, 80 ml kochendes Wasser dazugeben und einkochen lassen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu der Zwiebel-Gemüse-Dörrfleisch-Mischung geben, mit 400 ml kochendem Wasser auffüllen Salz und Thymian dazugeben. Lorbeer, Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Gewürzsieb dazugeben, kochen, bis die Kartoffeln gar, aber noch bissfest sind.

3 bis 4 Kartoffelstücke aus der Suppe nehmen, mit Schmand, Sojasauce, Senf zerdrücken, in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe zurückgeben. Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zitrone halbieren und auspressen. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in ca. ½ cm dünne Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Eier schaumig schlagen, Quark, Salz und Zucker hinzufügen und glattrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und mit den Haferflocken zum Teig geben. Milch und Wasser nach und nach hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten

Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Öl ausbacken, mehrmals wenden und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Straubmüller

Gyozas mit Chili-Mayonnaise, Sesamspinat und Asia-Brühe

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

12 runde Gyoza-Teigblätter
 1 Maishähnchenbrust, à 160 g, mit Haut
 80 g Schweinebauch
 80 g Spitzkohl
 ½ Karotte
 5 Shiitake
 2 Frühlingslauch
 20 g Ingwer
 1 Limette, Abrieb & Saft
 1 Ei
 1 EL Ketjap-Manis
 1 EL Sojasauce
 ½ Bund Koriander
 1 EL heller Sesam
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust und Schweinebauch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs ziehen. Spitzkohl, Karotte, Pilze und Lauch in feine Würfel schneiden und in ein wenig Öl in der Pfanne kurz anschwenken, sodass das Gemüse leicht zusammenfällt. Sesam in einer Pfanne anrösten. Das Gemüse mit dem Fleisch mischen und mit Ingwer, Ketjap Manis, Sojasauce, Sesam und Korianderstielen abschmecken. Die Schale einer halben Limette abreiben und zur Masse geben sowie den Saft einer Viertel Limette. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Die Masse mit einem Esslöffel auf den Gyoza-Teigblättern verteilen. Ei trennen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln und fest verschließen, sodass die Gyozas nicht aufgehen können.

Die Teigtaschen in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten, bis sie eine leichte Kruste haben. 150 ml Wasser in die Pfanne geben und mit einem Deckel verschließen und die Gyozas darin circa 5 Minuten dämpfen.

Für die Chili-Mayonnaise:

1 Limette, Abrieb & Saft
 ½ Chilischote
 50 ml Milch
 ½ TL Senf
 2 EL Sriracha Sauce
 1 EL Sweet Chili Sauce
 1 EL Sojasauce
 120 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben und Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Milch, Öl, Senf, eine Prise Salz und Limettensaft in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab aufmixen bis eine homogene Mayonnaise entstanden ist.

Chilischote in feine Würfel schneiden und zusammen mit Srirachasauce, Sojasauce, Sweet Chili Sauce und dem Abrieb einer halben Limette unter die Mayonnaise heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen.

Für den Sesamspinat:

100 g frischer Babyspinat
 1 EL heller Sesam
 2 EL geröstetes Sesamöl
 1 EL Sojasauce
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne anrösten. Spinat in einer heißen Pfanne mit ein wenig Öl zusammenfallen lassen. Mit Sesam, Sesamöl und Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Asia-Brühe:

2 Shiitake
 10 Shimeji-Pilze
 1 Chilischote

Hühnerfond in einem Topf aufkochen. Zitronengras, Ingwer und Chilischote grob schneiden und mit in den Fond geben. Die Gewürze, Sojasauce und Shitakepilze und Shimeji-Pilze mit dazugeben und auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb

50 g Ingwer
300 ml Hühnerfond
30 ml Sojasauce
2 Stangen Zitronengras
2 Kaffir-Limettenblätter
1 Stange Zimt
1 Sternanis

Für die Garnitur: Limette vierteln. Chili und Ingwer klein schneiden. Sesam anrösten.
¼ Bund Koriander Koriander fein schneiden. Alles getrennt voneinander in Schälchen verteilen.

1 Chilischote
1 Limette
2 EL Ingwer
2 EL heller Sesam

Sesamspinat auf drei Stellen der tiefen Teller verteilen. Je drei Gyozas darauf verteilen. Mayonnaise mit Hilfe des Spritzbeutels über die Gyozas verteilen. Die Pilze neben die Gyozas legen. Garnitur-Schälchen daneben geben. Die Asia-Brühe extra servieren.



Maria Hertenberg

Dumplings mit scharfem Rotkohl-Mango-Salat, Edamame, Sesam- und Koriander-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Dumplings:

100 g Mehl
Grüne oder gelbe Lebensmittelfarbe in
Pulverform
2 EL schwarzer Sesam
Öl, zum Anbraten
½ TL Salz

Das Mehl mit Salz verrühren, 50 ml heißes Wasser dazugeben und gut durchkneten (ggf. mit der Küchenmaschine). Den Teig beiseitestellen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig mit der Speisefarbe marmorieren und dann zu einem Ring formen, diesen in der Mitte durchschneiden. Teigrolle in kleine Stücke schneiden und daraus Kugeln formen. Die Kugeln ausrollen und mit einem Ausstecher Kreise ausstechen. Fall es kleben sollte mit etwas Mehl arbeiten.

Für die Füllung:

100 g Schweinhack
2 Austernpilze
1 Lauchzwiebel
1 Stück Möhre
1 cm Ingwer
1 kleine Knoblauchzehe
2 Stiele Koriander
TL Sojasauce
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander abbrausen, trockenwedeln. Austernpilze und Koriander fein hacken. Ingwer, Lauch, Möhre und Knoblauch schälen bzw. abziehen und fein hacken. Alles nun mit dem Schweinhack, Salz, Sojasauce und Pfeffer vermischen und beiseitestellen.

Füllung in die Mitte der runden Teigkreise geben und dann zudrücken.

Die untere Seite der Dumplings in Sesam drücken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Dumplings in das Öl setzen. Ca. 2 Minuten anbraten, dann mit Wasser ablöschen und den Deckel auf die Pfanne setzen und die Dumplings im Wasserdampf ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Rotkohlsalat:

½ kleinen Rotkohlkopf
2 Frühlingszwiebeln
½ Mango
1 Limette
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 gelbe mittelscharfe Chilischote
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL Chiliflocken
1 Prise Zucker
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen, klein schneiden, in Öl anbraten und Chiliflocken dazugeben und anbraten, mit Sojasauce und etwas Wasser ablöschen und noch warm über den Rotkohl geben. Limette auspressen. Sesamöl, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut mit den Händen durchkneten und ziehen lassen.

Mango schälen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Chili in Ringe schneiden und unter den Salat geben.

Für Edamame: Edamame in kochendes Wasser geben und für 3-4 Minuten kochen lassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen und mit Meersalz anrichten.
200 g TK-Edamame
Grobes Meersalz, zum Würzen

Für Sesamdip: Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne anbraten. Sesam in einer Pfanne anrösten. Zitrone auspressen.
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Tahin
2 TL heller Sesam
1 TL Agavendicksaft
2 TL Sojasauce
1 TL Reisessig
1 TL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Alle Zutaten bis auf das Öl in einen Multizerkleinerer geben und pürieren. Dann Öl dazu geben und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ggf. am Ende noch etwas Wasser dazu geben. Warm oder kalt servieren.

Für Korianderdip: Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in einen Mulizerkleinerer geben und pürieren. Ggf. etwas von der Jalapenos Flüssigkeit dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Konsistenz etwas Wasser hinzugeben.
½ Bund Koriander
½ Bund glatte Petersilie
Ca. 75 g eingelegte Jalapenos
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
1 Zitrone, davon Saft
1 TL braunen Zucker
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln. Koriander und Sesam als Garnitur verwenden.
2 EL schwarzer und heller Sesam
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ralf Neumeyer

Roastbeef mit Frankfurter Grüne Sauce und Petersilien-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Roastbeef:

400 g Roastbeef
1 Strunk Cocktailtomaten
1 Zitrone, davon Saft
2 Zweige Rosmarin
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken, mit 2 EL Öl und 1 EL Zitronensaft verrühren. Sehnen und Fett vom Fleisch entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum sehr scharf anbraten. Auf eine ofenfeste Platte legen, mit dem Rosmarinöl und Tomaten belegen und im Ofen 7-8 Min. auf der untersten Schiene erhitzen, bis eine Kerntemperatur von ca. 53-55 Grad erreicht ist.

Für die Grüne Sauce:

4 Eier
1 Zitrone, davon Saft
25 g Borretsch
25 g Kerbel
25 g Kresse
25 g Petersilie
25 g Pimpinelle
25 g Sauerampfer
25 g Schnittlauch
25 g Liebstöckel
25 g Zitronenmelisse
200 g Saure Sahne
200 g Crème fraîche
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Weißweinessig
1 TL Honig
½ TL Salz
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Eier hart kochen. Zitrone halbieren und auspressen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer fein hacken. Saure Sahne, Crème Fraîche, Senf, Zitronensaft, Essig und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce kühl stellen.

Eier abgießen, pellen, klein schneiden und unter die Sauce rühren.

Für die Kartoffeln:

200 g festkochende Kartoffeln
1 Bund Petersilie
150 g Butter
Grobes Meersalz, zum Würzen

Petersilie fein hacken. Kartoffeln in ein wenig gesalzenem Wasser 20 Minuten garen, abgießen, abdampfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Kartoffeln damit überpinseln, mit grobem Salz und der Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.