

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2024 ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Lena Rath

**Rote-Bete-Couscous mit marinierter Avocado,
Hähnchenstreifen und Koriander-Limetten-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Salat:

150 g Couscous
1 Möhre
1 Jalapeño
3-5 Dörraprikosen
200 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhre schälen und Jalapeño von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides fein würfeln, genauso wie die Aprikosen. In einen Topf geben und mit 150 ml Rote-Bete-Saft und 1 TL Salz aufkochen. Couscous einrühren und Hitze reduzieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und zwischendurch umrühren. Sollte der Couscous noch nicht gar sein, restlichen Saft angießen und weiter ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

Für die marinierte Avocado:

2 Avocados
1 kleine rote Zwiebel
1 Limette, Saft & Abrieb
½ Bund Koriander
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Mit dem Limettensaft marinieren. Avocado schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Anschließend zur Zwiebel geben und vermengen. Koriander fein hacken und untermischen. Zum Schluss mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Koriander-Limetten-
Mayonnaise:**

1 Ei
1 Limette, Saft & Abrieb
3 Zweige Koriander
150 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei, Limettensaft und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Mit dem Stabmixer aufmixen und dabei langsam den Stabmixer von unten nach oben ziehen. So, dass eine Emulsion entsteht. Anschließend Mayonnaise mit der Hälfte vom Limettenabrieb, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Limettenabrieb für das Hähnchen beiseitestellen.

Für die Hähnchenstreifen:

2 Maishühnerbrüste à 200g
2 Prisen edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver bestreuen und nochmals durchschwenken. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Münkel

Zander mit Beurre blanc, Kartoffelpüree, Rahmsauerkraut und glasierten Weintrauben

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Butter
125 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, schälen und in siedendem Salzwasser gar kochen. Milch erwärmen. Wenn die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen, Kartoffeln ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Butter in Stückchen dazu geben und Milch nach und nach angießen. Alles unterrühren bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat, dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für das Rahmsauerkraut:

400 g Sauerkraut
1 Schalotte
50 g Butter
100 ml Sahne
200 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
4 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit geschmolzener Butter glasig andünsten. Sauerkraut dazugeben, mitdünsten und mit einer Prise Salz würzen. Dann Lorbeerblätter und Pfefferkörner einrühren und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Sauerkraut bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, Sahne dazugeben und alles sämig einkochen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten
½ Zitrone, Abrieb
200 g kalte Butter
350 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein
200 ml weißer Wermut
2 Zweige Estragon
5 weiße Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, grob würfeln und in 1 EL Butter glasig andünsten. Estragon klein schneiden und zusammen mit Pfefferkörner und Lorbeerblättern dazu geben. Mit Weißwein und Wermut nach und nach ablöschen und Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und alles für 15 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Restliche Butter in Stückchen dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Bis zur gewünschten Sämigkeit weiter leicht einkochen lassen. Mit etwas Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die glasierten Weintrauben:

10 helle, kernlose Weintrauben
1 EL Butter
50 ml weißer Wermut
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Trauben waschen, halbieren und mit einem Kugelausstecher von der Haut lösen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker darüber streuen und Trauben in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze kurze Zeit andünsten und mit einer Prise Salz würzen. Mit Wermut ablöschen und Alkohol verkochen lassen. Topf bis zum Gebrauch auf die Seite stellen.

Für den Zander:
2 Zanderfilets à 150 g, mit Haut
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
Butterschmalz, zum Braten
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet auf der Hautseite leicht mit mehreren Schnitten einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz scharf auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran und Thymian mit in die Pfanne geben. Nach etwa 4 Minuten Filets wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Fisch mit Butter arrosieren.

Etwas Sauerkraut in der Mitte des Tellers geben, den Zander daraufsetzen, Sauce aufschäumen und um den Zander herum verteilen. Mit den Trauben dekorieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von **Zander** auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand Mai 2024):

- **1. Wahl:** Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- **1. Wahl:** Peipsi-See (Estland und Russland).
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- **1. Wahl:** Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Lisa Jacobs

Lammrücken mit Bohnen-Curry-Gemüse, Sellerie-Rosmarin-Püree und gerösteten Mandelblättchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 parierte Lammlachse à 150 g
 1 Knolle frischer Knoblauch
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammlachse trockentupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch halbieren. Kräuterzweige und Knoblauch dazu geben und obere Seite der Lammlachse beim Anbraten mit aromatisiertem Fett begießen, später salzen und pfeffern. Fleisch dann von jeder Seite scharf anbraten. Dann 10-12 Minuten mit einem Fleischthermometer in den vorgeheizten Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur 56 Grad garen. 5 Minuten ruhen lassen, dann nachwürzen. In Tranchen anrichten.

Für das Gemüse:

½ rote Paprikaschote
 200 g platte Schneidebohnen
 4 geschälte Tomaten, aus der Dose
 2 Stangen Frühlingslauch
 125 g Gemüsezwiebel
 2 Knoblauchzehen
 25 g Butter
 100 ml Sahne
 1 EL Crème fraîche
 ½ EL Ahornsirup
 ½ Bund Dill
 1 EL mildes Currypulver
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Schneidebohnen putzen und in Streifen schneiden.

Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Gemüsezwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln.

Olivenöl und Butter in großem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebelstreifen glasig anschwitzen. Schneidebohnen anschwitzen, Currypulver dazugeben und salzen. 50 ml Wasser und Ahornsirup dazugeben. Flüssigkeit einkochen. Dann Paprika und Tomaten dazugeben und alles zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Immer mal umrühren.

Sahne angießen, Frühlingslauch dazu geben, kurz aufkochen, mit Salz abschmecken. Dill hacken. Zum Schluss Dill und Crème fraîche zum Gemüse geben und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Sellerie-Rosmarin-Püree:

200 g Knollensellerie
 1-2 Knoblauchzehen
 ½-1 EL Butter
 150 ml Gemüsefond
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL gerebelter Rosmarin
 Muskatnuss, zum Reiben
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl erhitzen und Sellerie, Knoblauch und Rosmarinzweig anbraten, bis der Sellerie goldbraun wird. Dann Fond angießen. Einen Deckel auflegen und das Gemüse in ca. 15 Minuten weichkochen. Zum Schluss 2 Minuten ohne Deckel kochen, damit die Flüssigkeit verkocht.

Gerebelten Rosmarin noch feiner hacken. Rosmarinzweig entfernen und Sellerie mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit gerebeltem Rosmarin, Butter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mandelblättchen:

10 Mandelblättchen

Mandelblättchen ohne Fett anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tauli Mulaj

Tantanmen Ramen mit marinierten Gurken

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Sesampaste
 1 EL Erdnussmus
 150 ml Sojamilch
 2 EL Hühnerfond
 1 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 1 EL Reisweinessig
 1 TL heller und schwarzer Sesam
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit 150 ml Wasser und Sojamilch erwärmen und Hühnerfond dazu geben. In einer separaten Schüssel Sesampaste und Erdnussmus mit Sojasauce, Sesamöl und Reinweinessig mischen und 2 EL Wasser dazu geben, damit es flüssig bleibt. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Beides mit in die Brühe geben.

Für das Hackfleisch:

300 g gemischtes Hackfleisch
 2 Knoblauchzehen
 3 cm Ingwer
 1 EL schwarze Bohnenpaste
 1 TL Mirin
 1 TL Sake
 1 EL Sojasauce
 1 TL Sesamöl

Hackfleisch in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten. Ingwer schälen und reiben, Knoblauch abziehen und reiben. Beides zusammen mit Bohnenpaste, Mirin, Sake und Sojasauce zum Fleisch geben und mit andünsten. Bis zum Servieren leicht köcheln lassen.

Für die marinierten Gurken:

½ Gurke
 1 EL Reisweinessig
 1 TL Zucker

Gurken in feine Julienne schneiden und mit dem Zucker und Reisweinessig kurz marinieren.

Für die Ramen:

100 g Ramennudeln

Nudeln 2 Minuten in Wasser kochen.

Für das Ei:

2 Eier

Eier in Wasser 7 Minuten kochen. Dann abschrecken, pellen und halbieren.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
 ½ Bund Koriander
 1 TL heller Sesam
 2 TL eingelegter Ingwer

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Koriander hacken. Gericht mit Frühlingszwiebel, Koriander, Sesam und Ingwer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ramona Eichhorn

Putenroulade mit Weißweinsauce, Kartoffelstampf und glasierten Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
30 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch und Butter in einen Topf geben und erwärmen. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in siedendem Salzwasser garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Putenroulade:

2 Putenschnitzel à 120 g
4 Scheiben Schwarzwälder-Schinken
100 g Doppelrahmfrischkäse
Butterschmalz, zum Braten
5 Halme Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Ein wenig Schnittlauch zur Seite legen als Garnitur. Beides mit Frischkäse vermengen und Käse mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel bei Bedarf plattieren. Dann auslegen und mit Frischkäse bestreichen. Mit Schinken belegen, zusammenrollen und mit Zahnstochern feststecken. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz von allen Seiten goldbraun anbraten.

Für die Weißweinsauce:

100 ml Sahne
200 ml Hühnerfond
150 ml trockener Weißwein
Stärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rouladen in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren lassen und dann Fond angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Rouladen herausnehmen und kurz im vorgeheizten Ofen warmhalten. Sahne an die Wein- und Fond-Mischung gießen und einkochen lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Möhren:

300 g Möhren
2 EL Butter
2 Zweige glatte Petersilie
2 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und schräg in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einer Prise Salz und 1 EL Butter in eine Pfanne geben. 200 ml Wasser angießen und etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist und die Möhren bissfest gegart sind. Hitze reduzieren und restliche Butter zugeben. Möhren mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren unterrühren. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Steuber

Offene Lasagne mit vegetarischer "Hackfleischsauce"

Zutaten für zwei Personen

Für die Lasagne-Platten:

2 Eier
250 g Semola + Semola, für die
Arbeitsfläche
Mehl, für die Arbeitsfläche
2 EL Olivenöl
1 Msp. Salz+ Salz, aus der Mühle

Den Backofen vorheizen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze.

Mehl, Eier, Salz, Öl und 1 EL kaltes Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten weiter kneten. Dann vierteln. Ein Viertel auf einer mit wenig Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz leicht flach rollen. Teigplatte mehrmals durch die Nudelmaschine von Stufe 1 bis 5 drehen. Teigplatte auf einer mit Semola bestreuten Arbeitsfläche in 10 cm breite Platten schneiden. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren. Lasagne-Platten in kochendem Salzwasser 60 Sekunden garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf einem Tablett zwischen nasse Küchenhandtüchern bis zum Anrichten aufbewahren.

Für die vegetarische Hackfleischsauce:

250 g vegetarisches Hackfleisch
5 Tomaten
2 Karotten
1 Knollensellerie
1 rote Zwiebel
5 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 EL Tomatenmark
200 ml medium Sherry
1 Bund Petersilie
2 Lorbeerblätter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in Würfel schneiden und Strunk entfernen. Sellerie und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles zusammen in einer hohen Pfanne mit reichlich Olivenöl und Butter anbraten. Mit Tomatenmark tomatisieren.

Hackfleisch in einer anderen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann zum Gemüse geben. Lorbeerblätter hinzugeben, mit Sherry ablöschen und reduzieren lassen. Mit Paprikapulvern, Salz und Pfeffer würzen und weiter köcheln lassen. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren dazu geben.

Für die Béchamelsauce:

50 g Butter
500 ml Milch
30 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mit einem Schneebesen das Mehl nach und nach in die geschmolzene Butter einrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dann Milch nach und nach einrühren bis die richtige Konsistenz erreicht ist (meistens beim ersten „Blubb“) und dann den Topf vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan

Parmesan fein reiben und auf einem Backblech mit Backpapier zu kleinen Häufchen formen und im Ofen zu Chips werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.