

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juni 2022** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Uwe Neugebauer

Kalbsgeschnetzeltes im Champignon-Rahm mit Rösti und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

**Für das Geschnetzelte im
Champignonrahm:**

400 g Kalbfleisch aus der Oberschale
 100 g Schinkenspeck
 250 g weiße Champions
 1 Zwiebel
 300 ml Kalbsfond
 200 ml Schlagsahne
 150 ml Weißwein (Riesling)
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Butter
 1 EL Mehl
 Salz aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbfleisch kurz abwaschen und danach in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kalbsfleisch in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Sieb geben. Fleischsaft auffangen und für die Sauce verwenden. Fleisch im Ofen warm stellen.
 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Schinkenspeck in Würfel schneiden. Zwiebel und den Schinkenspeck in einer Pfanne mit Butter anbraten. Champignons putzen, vierteln und dazugeben.
 Mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Mit Sahne und Kalbsfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Fleisch dazugeben.

Für die Rösti:

500 g festkochende Kartoffeln
 1 Ei
 Muskatnuss, zum Reiben
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 ½ TL Salz
 ½ TL weißer Pfeffer

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Flüssigkeit mithilfe eines Trockentuches ausdrücken. Muskatnuss reiben. Kartoffeln mit einem Ei, Salz, weißen Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Rösti formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 Zwiebel
 100 ml Schlagsahne
 3 EL Kräuternessig
 1 Bund Dill
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke abwaschen und in dünne Scheiben hobeln. Gurkenscheiben salzen und ziehen lassen. Gurkenscheiben kräftig ausdrücken. Zwiebel abziehen, fein würfeln und dazugeben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuteressig, Sahne und Dill zu den Gurken geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.



Sandra Kolliski

Surf & Turf: Rinderfilet mit Garnelen, Erbsenpüree, grünem Spargel und Chimichurri

Zutaten für zwei Personen

Für das Surf & Turf:

2 Rinderfilets à 150 g
 6 Riesengarnelen mit Schale
 2 Knoblauchzehen
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Rosmarin
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 100 g Butter
 Butterschmalz, zum Braten
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rinderfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Rapsöl und Butterschmalz anbraten. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Thymian, eine Knoblauch, Rosmarin und Butter hinzufügen und Fleisch arosieren. Nach dem Braten aus Pfanne entnehmen und ruhen lassen.

Garnelen mit der Schale längs halbieren, dabei den Schwanz auslassen, entdarmen, abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in einer Pfanne mit Öl und Knoblauchzehe bei starker Hitze etwa 10 Minuten braten und dabei wenden.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für den grünen Spargel:

650 g grüner Spargel
 Butterschmalz, zum Braten
 Grobes Meersalz, zum Würzen

Spargel waschen, holzige Enden entfernen und bei Bedarf unteres Drittel schälen. Spargel in einer Pfanne mit Butterschmalz braten und mit Meersalz würzen.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbesen
 100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und Erbsen mit einem Stabmixer pürieren. Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz Milch hinzufügen. Nochmals pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für das Chimichurri:

1 Limette
 4 Zweige Petersilie
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL weißer Balsamicoessig
 2 EL Olivenöl
 1 Prise brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Mit Olivenöl und Balsamico vermengen. Limette waschen, halbieren, Schale abreiben und auspressen. Chimichurri mit Limettensaft und – abrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Deko: Radiesschen und Möhre waschen und zur Dekoration zurecht schneiden.
1 Radiesschen Feldsalat waschen und trockenwedeln. Rote Kresse abschneiden.
1 Möhre
1 Schälchen Rote Kresse
25 g Feldsalat

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Radiesschen, Möhre, roter Kresse und Feldsalat garnieren.



Puya Yaghoubi Bina

Rotes Thai-Curry mit mariniertem Tofu und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Kaffir-Limette
- 10 getrocknete Thai-Chilis
- 2 Stangen Zitronengras
- 15 g Galgant
- 15 g Ingwer
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL Cayenne Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Szechuanpfeffer
- 1 TL Salz

Einen Teil der getrockneten Chilis und Koriandersamen in einem Zerkleinerer fein mahlen. Anderen Teil Chilis klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitronengras putzen, äußerste Haut entfernen und in Ringe schneiden. Ingwer und Galgant schälen und fein würfeln. Kaffirlimette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Alle Zutaten mit Salz, Cayenne-Pfeffer, Szechuanpfeffer, Koriandersamen und Kreuzkümmel in den Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Für den Tofu:

- 200 g geräucherter Tofu
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Zwiebelpulver

Tofu in Würfel schneiden. Sojasauce, Sesamöl, geräuchertes Paprikapulver, Zwiebelpulver und Ahornsirup vermischen und Tofu darin einlegen.

Für das Curry:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 50 g Buschbohnen
- 50 g Bambusstreifen
- 120 g Zuckerschoten
- 400 ml Kokosmilch
- 20 g Cashewkerne
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL mildes Currypulver
- Sesamöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- 1 Prise gemahlener schwarzen Pfeffer

Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zucchini klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Buschbohnen waschen. In einer Pfanne mit Sesamöl Buschbohnen, Zwiebeln, Paprika und Zucchini anbraten. Selbstgemachte Paste und den eingelegten Tofu samt Marinade hinzufügen. Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, grob hacken und dazugeben. Alles umrühren und nach 3 Minuten Kokosmilch dazugeben. Curry 5 Min köcheln lassen. Zuckerschoten waschen. Currypulver, Kreuzkümmelpulver, Cashewkerne, Zuckerschoten und Bambusstreifen hinzufügen und nochmal 5-10 Min köcheln lassen. Fischsauce dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis: Reis waschen und mit der doppelten Menge Salzasser 10-15 Minuten garkochen.
100 g Jasmin Reis
½ TL Salz

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette waschen und vierteln. Erdnüsse hacken. Koriander, Erdnüsse und Limette als Garnitur verwenden.
1 Limette
1 Bund Koriander
40 g Erdnüsse

Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten und mit Limettenviertel, Koriander und Erdnüssen garnieren.



Stella Tersch

Selbstgemachte Maistortilla mit gezupftem Hühnchen in Jalapeño-Tomatensauce mit Guacamole und Tomatensalsa

Zutaten für zwei Personen

Für das gezupfte Hühnchen in Jalapeño-Tomatensauce:

250 g Hühnchenbrust
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
400 g Tomaten, aus der Dose
6 Jalapeños, aus dem Glas
150 ml Rotwein
3 EL Tomatenmark
2 TL Ahornsirup
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnchenbrust abwaschen, abtupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotten in einem Topf mit Öl anschwitzen. Anschließend Jalapeños, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen und köcheln lassen. Tomaten hinzugeben und weiter köcheln lassen. Mit einem Pürierstab mixen und Hühnchen zur Sauce geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Gabeln Fleisch auseinanderzupfen.

Für die Guacamole:

1 Avocado
3 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
½ Schalotte
1 Limette
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Etwas Saft für die Tomatensalsa beiseitestellen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch heraustrennen. Avocado, Knoblauch, etwas Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Tomate waschen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und in hauchdünne Streifen schneiden. Alles miteinander vermengen.

Für die Tomatensalsa:

12 Cocktailtomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander
1 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und sehr fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit 1 TL Limettensaft, Balsamicoessig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Maistortilla:

250 g Weizenmehl
125 g Maismehl
7 Scheiben Cheddar
60 ml neutrales Pflanzenöl
Mehl, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Weizenmehl, Maismehl und Salz miteinander vermengen und mittig eine Kuhle hineindrücken. 160 ml warmes Wasser und Öl hineingeben und zu einem glatten Teig kneten. Daraus kleine Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

In einer heißen Pfanne mit Öl für ca. 30 Sekunden ausbacken. Cheddar auf Tortilla geben und schmelzen lassen.

Die Maistortilla mit Pollo füllen und Guacamole und Salsa daraufgeben



Alexander Walter King

Selbstgemachte Tagliatelle mit vegetarischer "Bolognese" und Babyspinat-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die vegetarische Bolognese:

- 180 g veganes Hack
- ½ rote Zwiebel
- 2 frische Knoblauchzehen
- 400 g Cherrytomaten, aus der Dose
- 50 g Tomatenmark
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml Rotwein (Carbernet Sauvignon)
- 25 ml Portwein
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Msp. gemahlener Rosmarin
- 15 g Butter
- ½ TL Selleriesalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das vegane Hackfleisch in eine beschichtete Pfanne ohne Öl geben und auf höchster Stufe erhitzen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, eine Zehe in Scheiben schneiden und eine durch eine Presse geben. Hack mit Selleriesalz würzen. Zwiebel und Knoblauchscheiben zum Hack geben und mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen.

Gemüsefond aufkochen und einreduzieren. Cherrytomaten hinzufügen und leicht andrücken. Je nach Süße mit Portwein abschmecken.

Thymian, Oregano und gemahlener Rosmarin hinzugeben. Anschließend auf niedriger Temperatur köcheln lassen und gepressten Knoblauch hinzugeben. Butter hinzugeben und köcheln lassen.

Für die Tagliatelle:

- 200 g Weizenmehl, Type 405
- 2 Eier, Größe M
- Mehl, für die Arbeitsplatte
- ½ TL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Salz, Mehl und Eier miteinander vermengen und zu einem Teig kneten.

Den Teig durch eine Nudelmaschine geben. Auf einer mehlierten Arbeitsfläche den Teig zu Tagliatelle schneiden.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser mit Olivenöl kochen.

Für den Babyspinat-Salat:

- 300 g frischer Babyspinat
- 100 g Pinienkerne
- 20 ml Brandweinessig
- 100 ml Birnensaft
- 1 TL Mirin
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Birnensaft und Kardamom in einem Topf für 10 Minuten einkochen. Anschließend Kardamom entnehmen. Birnensaft mit Salz, Pfeffer, Brandweinessig und Mirin abschmecken. Abkühlen lassen und Olivenöl hinzugeben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dressing und Pinienkerne über den Salat geben.

Für die Garnitur:

- 100 g Parmesan, 18-20 Monate gereift
- 1 Zweig Basilikum

Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Basilikum garnieren und servieren.



Ana Maria Panebianco

Paella de marisco mit Serrano-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Paella de Marisco:

- 250 g Paellareis
- 100 g Venusmuscheln
- 100 g Miesmuscheln
- 4 Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
- 4 mittelgroße Garnelen, küchenfertig
- 150 g Mini-Sepia
- 2 rote Paprika
- 100 g TK-Erbsen
- 1 große Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 50 ml Weißwein
- 1 L Fischfond
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 4 Zweige Dill
- 2 TL getrockneter Oregano
- 200 mg gemahlenes Safranpulver
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis in lauwarmes Wasser einlegen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reis abgießen und mit Petersilie, Dill, Knoblauch, Zwiebel, Chili je nach gewünschtem Schärfegrad, Paprika und Erbsen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Zitrone und Orange halbieren und auspressen. Saft zum Reis geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Safranpulver würzen. Abgedeckt köcheln lassen. Venus- und Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Venus- und Miesmuscheln, Riesengarnelen, Garnelen und Sepia in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Fischfond ablöschen. Meeresfrüchte zum Reis geben und miteinander vermengen.



Um **Venusmuscheln** bedenkenlos genießen zu können, sollten Sie auf die mit der Hand gesammelten aus dem Mittelmeer (FAO: 37, Adria) zurückgreifen. (WWF, Stand Juni 2022).

Miesmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesem Gebiet zu beziehen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Leinenkultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IVa) (Wildfang: Mit der Hand gesammelt)

Die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (WWF, Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Sepien sind aus folgenden Gebieten zu empfehlen (WWF, Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Ostindischer Ozean FAO 57 (Handleinen & Angelleinen (handbetrieben))

Für den Serranochip: Serrano in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und mit einer anderen Pfanne beschweren.
2 Scheiben Serrano

Für die Garnitur: Paella mit Safranfäden garnieren.
0,1 g Safranfäden

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.