

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2024** ▪  
**Leibgerichte mit Nelson Müller**



**Pia Schrader**

**Fischstäbchen mit Kartoffelpüree, Rahmspinat und  
Kartoffelstroh**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fischstäbchen:**

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 1 Ei  
 Speisestärke, zum Panieren  
 Semmelbrösel, zum Panieren  
 Pankobrösel, zum Panieren  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch in Würfel schneiden. Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischwürfel erst in Speisestärke, dann in Ei und anschließend in Semmel-  
 Pankobrösel-Mischung wenden. In Öl von allen Seiten ausbacken.

**Für das Kartoffelpüree:**

200 g mehlig kochende Kartoffeln  
 50 g Schalotten  
 450 ml Gemüsesfond  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls fein  
 würfeln. Kartoffeln und Schalotten kurz anschwitzen. Mit dem  
 Geflügelfond auffüllen, dann auf ein Drittel einkochen lassen. Im  
 Anschluss pürieren und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Die Kartoffelmasse sollte dickflüssig sein.

**Für den Spinat:**

375 g Blattspinat  
 50 g Schalotten  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 40 g Butter  
 75 ml Sahne  
 2 EL Mehl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat sorgfältig putzen, dabei die harten Stiele entfernen. Spinat zwei-  
 bis dreimal waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten abziehen und  
 fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einem  
 großen Topf schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer  
 Hitze 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben und zugedeckt bei milder Hitze  
 in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen, dabei öfter umrühren. Sahne  
 zugeben und weitere 1-2 Minuten kochen, dabei mit Salz, Pfeffer und  
 Muskat würzen. Gegebenenfalls Mehl unterrühren. Spinat pürieren und  
 sofort servieren.

**Für die Garnitur:**

1 Kartoffel  
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Kartoffel schälen, mit  
 einem Spiralschneider schneiden und in Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)



**Harald Bauer**

## **Konfiertes Kabeljaufilet mit Pankobröseln, Beurre blanc, Mangold und Petersilien-Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 Kabeljauloins à ca. 200 g, ohne Haut  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl, zum Konfieren  
3 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau in ca. 10 cm breite Stücke schneiden. Ggf. entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Keramikschale Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch in den Ofen geben und auf 70 Grad temperieren.

Kabeljau in das bereits temperierte Öl legen und ca. 15-20 Minuten darin konfieren.

### **Für den Mangold:**

500-750 g Mangold  
1 Knoblauchzehe  
Butter, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mangold gut waschen und trocknen. Die Blätter und Stiele in mittelgroße Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter mit Knoblauch erhitzen, Mangoldstücke zugeben und in sich zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### **Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
250 g kalte Butter  
50 ml trockener Weißwein  
250 ml Weißweinessig  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Brunoise schneiden. In einer Sauciere ein wenig Butter zerlassen und die Schalotten beigegeben. Schalotten nur kurz anschwitzen und mit Essig und Wein ablöschen. So weit reduzieren, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Dann die Sauciere von der Hitze nehmen und beginnen die kalten Butterwürfel einzurühren. Ab diesem Zeitpunkt immer darauf achten, dass die Sauciere nicht mehr als 60 Grad bekommt.

Butterwürfel nach und nach einrühren, bis die gesamte Butter aufgebraucht ist. Dabei immer auf die Temperatur achten. Die Sauce sollte dann eine cremig-flüssige Konsistenz haben. Zum Schluss mit Salz, weißem Pfeffer und einer guten Messerspitze Cayennepfeffer würzen.

### **Für die Petersilien-Kartoffeln:**

500-750 g Frühkartoffeln  
3 EL Butter  
1 Bund glatte Petersilie  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln. In Salzwasser bissfest kochen. Danach abseihen und abdampfen lassen. In einem Topf die Butter zerlassen und die Kartoffel-Viertel dazu geben. Langsam erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschluss die klein geschnittene Petersilie zugeben und untermischen.

### **Für das die Pankobrösel:**

4 EL Pankobrösel  
1 EL Butter

Pankobrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)



Milena Kamp

## Tomaten-Burger mit Avocado-creme, karamellisierten Zwiebeln und feurigen Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Bratkartoffeln:

600 g festkochende Kartoffeln  
7 frische, rote, gelbe und grüne Peperoni  
1 Zwiebel  
½ Bund glatte Petersilie  
Butter, zum Braten  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Zwiebelstreifen und klein geschnittene Peperoni zugeben und mitbraten. Etwas von der Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter fein hacken und zu den Bratkartoffeln geben.

### Für den Brot-Ersatz:

2 sehr große Rispen-Tomaten  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Relativ dünne Enden der Tomate abschneiden, auf der Schnittfläche mit Salz würzen und leicht in Öl anbraten.

### Für das Patty:

250 g Rinderhackfleisch  
4 Scheiben Cheddar  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hackfleisch zu zwei Kugel formen und dann jeweils platt stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Pfanne mit Öl geben. Ca. 2-3 Minuten pro Seite braten. Auf das Fleisch jeweils 1-2 Scheiben Cheddar-Käse geben. Wenn der Käse verlaufen ist, Burger-Pattys zum Abtropfen auf einen Teller mit Küchenrolle legen.

### Für das Topping:

200 g weiße Zwiebeln  
3 TL Honig

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit Honig in einer Pfanne leicht anbraten.

### Für die Avocado-creme:

2 reife, weiche Avocados  
2 EL Griechischer Joghurt  
1-2 Zitronen, Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen, mit Messer und Gabel ausschaben und mit gepresster Zitrone und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Fertigstellung:

1 bunte Salatmischung  
150 g Salatgurke

Tomatenscheiben mit Avocado-creme bestreichen. Zwiebeln auf die Avocado-creme geben. Dann die Pattys drauflegen.

Salat und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Patty legen. Burger mit einem langen Holzstäbchen fixieren, sodass er stehen bleibt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Daniel Schmidt**

## **Allgäuer Kässpätzlen und Feldsalat mit Himbeer-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Allgäuer Kässpätzlen:**

- 1 Scheibe geräucherter Speck
- 2 Zwiebeln
- 50 g Bergkäse
- 25 g Allgäuer Weißlacker
- 75 g Emmentaler
- 3 Eier, Größe M
- 1 EL Butter
- ¼ Bund Schnittlauch
- 100 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 250 g Mehl, Type 405
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl, Eier und Mineralwasser zu einem zähflüssigen Teig rühren, bis er blasen schlägt. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Teig durch eine Spätzlepresse ins Wasser drücken. Wenn die Spätzlen an die Oberfläche steigen, noch ca. 1 Minute ziehen lassen. Danach mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Speck fein würfeln und beides in einer Pfanne in Butter kurz anbraten. Die abgekühlten Spätzlen mit in die Pfanne geben und erwärmen. Emmentaler und Bergkäse reiben, hinzugeben und verschmelzen lassen. Weißlacker reiben. Käsespätzlen mit Weißlacker, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch schneiden und drüber geben.

### **Für den Feldsalat:**

- 100 g Feldsalat
- 3 Himbeeren
- 25 g Walnüsse
- 1 TL grob gemahlener, mild-scharfer Senf mit ganzen Körnern
- 1 TL Honig
- 3 EL Himbeeressig
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker

Feldsalat säubern. Walnüsse klein hacken und kurz in einer Pfanne anrösten. Eine Vinaigrette aus Himbeeren, Himbeeressig, Senf, Zucker, 3 EL Wasser, Honig und Olivenöl herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen und mit Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ute Steininger

**"Wilde Waffel": Herzhafte Waffel mit Wildschwein-Patty, Rotkohlsalat und Joghurtsauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für die herzhafte Waffel:**

1 Ei  
40 g zimmerwarme Butter  
40 ml süße Sahne  
1 geh. TL gerebelter Thymian  
50 g Mehl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Öl, zum Einölen  
Salz, aus der Mühle

Das Ei trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Butter cremig rühren. Eigelb unterrühren. Mehl, Thymian, Sahne, Salz und etwas Muskat dazugeben und verrühren. Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.

Ein Belgisches Waffeleisen auf mittlerer Stufe erhitzen, mit etwas Öl fetten und zwei Waffeln aus dem Teig ausbacken. Auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

**Für die Wildschwein-Pattys:**

250 g Hackfleisch vom Wildschweinnacken  
1 rote Zwiebel  
40 g Schüttelbrot  
1 Ei  
1 EL Doppelrahmfrischkäse  
Butterschmalz, zum Anbraten  
2 TL gemahlener Majoran  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL Koriandersamen  
1 TL Piment  
1 TL Wacholderbeeren  
1 TL gerebelter Thymian  
Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schüttelbrot mahlen. Koriandersamen mit Piment, Wacholder, Majoran und Thymian in einem Mörser zu einem Wildgewürz verarbeiten. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Wildgewürz in wenig Öl in einer Pfanne anschwitzen. Mischung mit Hackfleisch, Schüttelbrotbrösel, Doppelrahmfrischkäse, Ei, Salz und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne in Butterschmalz daraus zwei längliche Patties braten.

**Für den Rotkohl:**

100 g Rotkohl  
1 EL eingekochte Preiselbeeren  
2 EL Walnussessig  
1 TL Piment  
½ TL gemahlener Koriander  
1 TL Senfkörner  
1 TL Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl fein hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Piment, Koriander und Senfkörner darin duftend erhitzen. Rotkohl dazugeben, kurz anschwitzen, mit Walnussessig ablöschen und Preiselbeeren dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Joghurtsauce:**

150 g griechischer Rahmjoghurt  
1 Zitrone, Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 2 TL Saft mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Fertigstellung:** Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Waffel auf Teller geben. Zwei  
8 Blätter Lollo bianco Salatblätter mit Joghurtsauce bestreichen, Wildschwein-Patty darauf  
2 EL geröstete Walnüsse schichten, dann nochmals zwei Salatblätter mit Joghurtsauce  
2 Zweige Thymian bestreichen, Rotkohlsalat obenauf, Thymianzweig als Deko verwenden.  
Kleines Schälchen mit Joghurtsauce dazustellen, geröstete  
Walnusskerne locker verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





**Stefan Rietmann**

## **Rinderfilet mit Süßkartoffelpüree und mit Feta gefüllte Spitzpaprika**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, à 200 g  
Butter, zum Anbraten  
2 Zweige Rosmarin  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Meersalz, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl kurz von beiden Seiten anbraten, vom Herd nehmen, Butter hinzugeben und anschließend Filets mit Rosmarin für etwa 10-12 Minuten im Ofen garen. Mit Meersalz bestreuen.

### **Für den Süßkartoffelstampf:**

2 große Süßkartoffeln  
10 g Parmesan  
3 EL Butter  
50 ml Sahne  
150 ml Milch  
1 Bund Schnittlauch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Süßkartoffeln schälen und im Salzwasser garen. Abgießen, stampfen und mit Milch, Butter, Parmesan und Sahne vermengen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch kleinschneiden und drüber streuen.

### **Für die Spitzpaprika:**

2 große rote Spitzpaprika  
150 g Feta  
30 ml Kürbiskernöl  
Salz, aus der Mühle

Spitzpaprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und mit etwas Öl bestreichen. Feta in Stücke schneiden, Paprikahälften damit belegen und 15 Minuten in den Backofen geben. Mit Salz würzen.

### **Für die Garnitur:**

1 Bund glatte Petersilie  
30 g Parmesan

Petersilie klein hacken und Parmesan hobeln. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.