

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2024** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Gregor Wagner

**Auf der Haut gebratener Kabeljau mit Wermut-Sauce und
Perlgraupen-Risotto**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljauloin, mit Haut
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch auf der Haut in etwas Butter 4 Minuten bei mittelhoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden und etwa 1 Minute braten. Dann 4-5 Minuten in den Ofen geben und ziehen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

140 ml Sahne
 50 ml Wermut
 Sojasauce, zum Abschmecken
 2 Lorbeerblätter
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne mit Wermut ablöschen, Lorbeerblätter und Sahne zugeben und aufkochen. Eindicken lassen und mit Sojasauce, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

200 g Perlgraupen
 100 g Karotten
 100 g Staudensellerie
 2 Schalotten
 2 Limetten, Abrieb & Saft
 40 g Parmesan
 40 g Butter
 80 ml Wermut
 400 ml Gemüsefond
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen.

Karotten, Sellerie und Schalotten schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Graupen unterrühren, kurz anschwitzen und mit Wermut ablöschen. Heißen Fond zufügen, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Parmesan reiben und mit restlicher Butter unterrühren.

Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und wenig Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb
 2 Zweige glatte Petersilie

Gericht mit Limettenabrieb und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (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



Barbara Blome

Spinatknödel mit geschmorten Tomaten und Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

320 g Spinat
150 g Knödelbrot
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 Eier
20 g Montello-Käse
50 g Butter
60 ml Milch
Semmelbrösel, zum Binden
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spinat waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten, bis der Spinat weich ist. Milch ebenfalls erwärmen, dann alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer pürieren und anschließend über das Knödelbrot geben. Ei dazu geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Montello-Käse reiben und unter die Masse heben. Dann die Masse gut durchkneten und kurz ruhen lassen. Falls die Masse zu wässrig ist, ggf. Semmelbrösel dazu geben.

Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, vorsichtig die Knödel hineingeben und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in etwas Öl anbraten.

Für die geschmorten Tomaten:

300 g Cherrytomaten
2-3 Zweige Thymian
5 EL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Agavendicksaft, Öl und Salz nach Geschmack verrühren. Tomaten mit Thymian in eine ofenfeste Form geben und mit der Marinade bestreichen. Im vorgeheizten Ofen garen, bis die Tomaten leicht aufplatzen. Zwischenzeitlich erneut bestreichen.

Für die Salbeibutter:

125 g Butter
3-4 Zweige Salbei

Salbeiblätter abzupfen und hacken. Butter schmelzen lassen, Salbei hinzugeben und in der Butter ziehen lassen.

Für die Garnitur:

20 g Montello-Käse

Käse reiben und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Roberto Dziech

Lammfilet mit Rahmsauce, grünen Bohnen und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

6 Lammfilets à 60 g
3 Knoblauchzehen
½ EL Butter
3 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Von den Lammfilets die dünne Silberhaut entfernen. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken oder Handballen andrücken. Die Nadeln von den Rosmarinzwiegen abstreifen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin mit dem Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben und schmelzen. Lammfilets in der Butter schwenken, kurz ruhen lassen und servieren.

Für die Sauce:

½ kleine Zwiebel
50 ml Sahne
½ TL Butterschmalz
100 ml Fleischfond
¼ Bund Petersilie
1 kleine Prise Pfeffer

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Petersilie hinzufügen. Mit Fleischfond ablöschen. Sahne unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen
1 Zweig Thymian
¼ EL Butter
¼ TL Backpulver
¼ EL Salz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden.

Danach in einem Topf 375 ml Wasser zum Kochen bringen und Thymian, Salz und Backpulver dazugeben. Nun die Bohnen in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel geben. Butter dazugeben und durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffeln:

400 g kleine bis mittelgroße, festkochende Drillinge
2 Zweige Rosmarin
2-3 EL Sonnenblumenöl
¼ TL Meersalzflöckchen
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und mit der Schale längs halbieren oder vierteln.

In einer Schüssel die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Rosmarin hinzufügen. Ein Backblech mit Papier auslegen und die Kartoffeln einzeln und mit Abstand auf das Backpapier legen. Kartoffeln im Ofen ca. 30 Minuten knusprig und goldgelb garen. Nach 15 Minuten Backzeit die Kartoffeln wenden, so werden sie von beiden Seiten kross. Nach dem Backen mit Meersalzflöckchen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Schmidt

Gyoza mit Hackfleisch-Weißkohl-Füllung und Soja-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl, Type 550 + ggf. mehr je nach Feuchtigkeit

200 g warmes Wasser nach und nach zum Mehl in eine Schüssel geben. Teig ordentlich verkneten, entweder per Hand oder Küchenmaschine. Der Teil sollte nicht mehr klebrig sein, darum ggf. Mehlmehrteil erhöhen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

200 g Schweinehackfleisch
100 g Weißkohl
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
4-5 cm Ingwer
Sojasauce, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Anbraten
Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Weißkohl waschen und fein schneiden. Weißkohl in einer Pfanne mit Öl leicht bräunlich anbraten.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden, eine Handvoll als Dekoration zur Seite stellen. Restliche Frühlingszwiebeln zum Weißkohl geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten lassen. Masse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Ingwer schälen und reiben. Ingwer und Hackfleisch zur Masse geben und gut vermengen. Dann die Masse mit einem kleinen Schuss Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für die Fertigstellung:

Stärke, zum Ausrollen
Sesamöl, zum Anbraten

Die Arbeitsplatte mit Stärke bestreuen, den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf der Arbeitsplatte dünn ausrollen. Mit einem Kreisausstecher, ca. 7-9 cm Durchmesser, die Teigplatten ausstechen. In die Mitte der Teigplatte eine kleine Portion der Füllung geben. Dabei darauf achten, dass die Portion nicht zu groß wird, da sonst die Gyoza nicht mehr gut verschlossen und gefaltet werden können. Die Hälfte des Teigrandes leicht mit Wasser bestreichen und Gyoza zusammenfalten. Beim Zusammenfalten sollten an der Vorderseite kleine Falten entstehen, die Rückseite der Gyoza bleibt glatt. Eine große Pfanne mit Deckel aufstellen und das Sesamöl in die Pfanne geben. Dann Gyoza so in die Pfanne setzen, dass die „Naht“ nach oben zeigt. Gyoza so lange anbraten, bis sie am Boden leicht braun sind, dann 100 ml Wasser dazugeben und sofort mit dem Deckel verschließen. Durch das Wasser werden die Gyoza nun gedämpft. Nach ca. 5 Minuten den Deckel herunternehmen und das Wasser vollständig verdampfen lassen.

Für den Soja-Dip:

80 ml Sojasauce
20 ml Yuzu-Saft
40 ml Reisessig
20 ml Sesamöl
2 EL heller Sesam

Alle Zutaten bis auf den Yuzu-Saft und Sesam mischen. Beim Zugeben des Yuzu-Saftes vorsichtig herantasten, da zu viel Yuzu die ganze Sauce sehr sauer machen kann. Sauce in eine kleine Schüssel geben und mit Sesam und Frühlingszwiebelringen (s.o.) dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Decker

Rehrücken mit Rotweinsauce, Spätzle, gebratener Wassermelone und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken:
 300 g ausgelöster Rehrücken
 Butter, zum Einfetten
 Butterschmalz, zum Braten
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:
 2 Schalotten
 Butterschmalz, zum Braten
 Kalte Butter, zum Montieren
 250 ml Wildfond
 100 ml roter Portwein
 100 ml Rotwein + 1 EL Rotwein
 1 Zweig Rosmarin
 Ras el-Hanout, zum Abschmecken
 Speisestärke, zum Andicken

Für die Spätzle:
 150 g Ei
 Butter, zum Schwenken
 150 g Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Wassermelone:
 ¼ Wassermelone ohne Kerne
 Sojasauce, zum Abschmecken
 Fleur de Sel, zum Würzen

Für den Pak Choi:
 2 Mini Pak Choi
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rehrücken ggf. parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie mit Butter einfetten und den Rehrücken darin einrollen. Fleisch 13 Minuten bei 58 Grad in einem Sous-Vide-Becken garen.

Nach dem Garen das Fleisch aus der Folie nehmen und ringsherum in heißem Butterschmalz mit Rosmarin anbraten.

Schalotten abziehen und in etwas Butterschmalz anschwitzen. Rosmarin zugeben. Mit Port- und 100 ml Rotwein ablöschen. Reduzieren lassen, dann mit Wildfond auffüllen und nochmals einkochen lassen.

Speisestärke mit Rotwein glattrühren und die Sauce damit andicken. Mit Ras el-Hanout abschmecken. Sauce kurz vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren.

Aus Ei, Mehl, Muskat, Salz und Pfeffer einen glatten Teig herstellen.

Spätzle über ein Brett in kochendes Wasser schaben. Wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Spätzle in Butter schwenken.

Wassermelone in Würfel schneiden und mit etwas Sojasauce in einen Vakuumbutel geben. Im Beutel ziehen lassen. Wassermelone dann herausnehmen und in einer heißen Pfanne karamellisieren. Mit Fleur de Sel würzen.

Pak Choi in Salzwasser blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit Butter braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sandra Danner

Faschierte Laibchen mit Kartoffel-Lauch-Stampf, Tomatensalat, Kartoffelstroh und Senfkaviar

Zutaten für zwei Personen

Für die Laibchen:

300 g gemischtes Hackfleisch
 1 weiße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 altbackene Semmeln
 1 Ei
 5-6 Zweige glatte Petersilie
 2 EL getrockneter Majoran
 Muskatnuss, zum Reiben
 3 g braunen Zucker
 200 g Panko
 60 ml Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Semmeln in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl rösten und mit Zucker karamellisieren. Abkühlen lassen.

Fleisch in eine Schüssel geben. Semmel gut ausdrücken, zerpfücken und dazugeben. Petersilie zupfen und fein hacken. Ei verquirlen. Petersilie, Ei, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer zur Fleischmasse geben, alles kalt zusammenrühren und gut durchkneten. Im Kühlschrank etwas ziehen lassen.

Panko in einen Teller geben. Aus der Fleischmasse zuerst Kugeln formen und diese dann zu Laibchen flach drücken. Laibchen im Panko wenden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten.

Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Stampf:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Stange Lauch
 30 g Butter
 75 ml Milch
 500 ml Gemüsefond
 1 Zweig Rosmarin
 3-4 Halme Schnittlauch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen, klein schneiden und in dem Gemüsefond garen.

Lauch waschen und in kleine Würfel schneiden, zu den Kartoffel dazugeben.

Milch mit Rosmarin und Salz erhitzen. Dann Rosmarinzwieg wieder herausnehmen.

Kartoffel zerstampfen und die heiße Milch-Mischung einrühren, Muskat und Butter dazugeben. Mit Schnittlauchhalmen dekorieren.

Für den Tomatensalat:

200 g Cocktailtomaten
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL Honig
 125 ml Tomatenessig
 125 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, in Viertel schneiden und mit dem Olivenöl und Pfeffer in eine Schüssel geben. Salz mit Honig und Tomatenessig vermischen und zu den Tomaten dazugeben. Schnittlauch schneiden und unterrühren.

Für den Senfkaviar:

110 g Senfkörner
 2 TL Dijonsenf
 60 ml Apelessig
 20 ml Ahornsirup
 ½ TL gemahlener Kurkuma
 Salz, aus der Mühle

Senfkörner in gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. In einem Topf den Ahornsirup zusammen mit Apelessig, Dijonsenf und Kurkuma aufkochen und anschließend auf ca. 1/3 reduzieren. Die blanchierten Senfkörner dazugeben und für weitere 15-20 Minuten köcheln lassen, bis eine kaviarartige Konsistenz entsteht. Salzen.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffel waschen, schälen und mithilfe eines Spiralschneiders „Stroh“ daraus schneiden.
1 festkochende Kartoffel
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salzflocken, zum Würzen
Öl in einer Fritteuse erhitzen und das Kartoffelstroh darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.
Kapuzinerkresse + Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.