

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2024** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Jan-Timo Bender

**Lammkoteletts mit Kartoffel-Brokkoli-Stampf,
Gewürzbutter und Kräutersalat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffel-Brokkoli-Stampf:

1 Brokkoli
 200 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 50 g Parmesan
 50 ml Sahne
 20 g Butter
 1 TL mittelscharfer Senf
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, würfeln und für etwa 20 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Brokkoli in kleine Stücke brechen und nach etwa 12 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitkochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Parmesan reiben und zusammen mit Sahne, Butter, Knoblauch und Senf zu Brokkoli und Kartoffeln geben. Alles miteinander zerstampfen und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss würzen.

Für den Kräutersalat:

1 Minigurke
 6 Kirschtomaten
 2 Stränge Johannisbeeren
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Granatapfelsaft
 1 ½ EL Honig
 1 Bund Koriander
 1 Bund Dill
 1 Bund Minze
 1 Bund glatte Petersilie
 50 g geschälte, ungeröstete Pistazien
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander, Dill, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen. Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Kräuter mit Tomaten und Gurken in eine große Schüssel geben. Pistazien grob hacken und beiseitestellen. Honig, Olivenöl, Granatapfelsaft und Zitronensaft zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über die Kräuter geben und gut vermischen. Dann die Johannisbeeren und die Pistazien über den Salat geben.

Für die Gewürzbutter:

60 g Butter
 2 EL Pinienkerne
 2 TL Ras el-Hanout

Pinienkerne in Butter braten und mit Ras el-Hanout würzen. Über den Brokkoli-Stampf gießen und servieren.

Für die Lammkoteletts: Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, Lammstielkoteletts und Knoblauch darin bei nicht zu starker Hitze je nach Dicke des Koteletts 2-3 Minuten pro Seite braten und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Fleisch so oft wie möglich mit geschmolzener Butter arrosieren.

- 4 Lammstielkoteletts
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Prisen Piment d'Espelette
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Wittenbeck

Niedrig gearter Orangen-Lachs mit Erbsen-Minz-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsen-Minz-Risotto:

125 g Risotto, Arborio
 200 g frische geschälte Erbsen,
 alternativ TK
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 30 g Parmesan
 80 g Butter
 1 EL Butterschmalz
 350 ml Geflügelfond
 100 ml trockener Weißwein
 50 ml franz. Wermut
 2 EL Yuzusaft
 1 TL Wasabi-Paste
 1 EL Mint Jelly
 4 Zweige Minze
 1 Prise Zucker
 1 Prise Piment d' Espelette
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Für den Orangen-Lachs:

400 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange, Abrieb
 150 g Butter
 3 Zweige Estragon
 1 Vanilleschote
 Fleur de sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

50 g Mandelblättchen
 1 Orange, Zesten

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter zerlassen und abkühlen lassen. Minzblätter abzupfen – ein paar zur Garnitur beiseitelegen - fein schneiden und mit etwas abgekühlter Butter zu einer Paste pürieren. In das Eisfach stellen. Erbsen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz glasig dünsten. Risotto zufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Mit kaltem Weißwein und Wermut ablöschen und Yuzusaft angießen. Einkochen lassen. Immer wieder mit Geflügelfond auffüllen und bei milder Hitze unter Rühren etwa 18-20 Minuten garen. Risotto mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Mint Jelly abschmecken und mit Wasabi-Paste würzen. Parmesan reiben und unterheben. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Topf vom Herd nehmen und kalte Minzbutter unterrühren.

Butter in einem Topf zerlassen und zu Nussbutter werden lassen. Kurz abkühlen lassen. Lachs in zwei gleichgroße Filetstücke schneiden. Nussbutter sowie die am Boden abgesetzten Brösel auf eine mit reißfester Frischhaltefolie ausgelegte Platte streichen. Ein wenig Fleur de sel darüber streuen, Lachs daraufsetzen und komplett mit Nussbutter bestreichen. Orange heiß abwaschen und Schale dünn abschälen. Knoblauch abziehen und dünn hobeln. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Alles auf die Fischstücke verteilen. Estragonblätter halbieren und auf den Lachs legen, alles mit Fleur de sel nochmals würzen. Filet in Folie eng einschlagen und im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten garen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Risotto mit Mandelblättchen und Orangenesten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61, Reusen (Fallen), Stellnetze-Kiemennetze (außer: Königslachs, Ketalachs)



Matthias Wiechmann

Schweinefilet im Speck-Spinat-Mantel mit Kartoffelwürfeln und Whisky-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet
12 Scheiben Bacon
80 g junger Blattspinat
30 g Camembert
1 EL brauner Zucker
2 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf kleiner Grillstufe vorheizen.

Schweinefilet salzen, mit Zucker bestreuen und von allen Seiten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Aus den Bacon-Streifen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ein „Netz“ flechten. Spinat grob hacken und auf dem Bacon verteilen. Mit geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen. Camembert auf den Spinat legen und darauf das angebratene Schweinefilet legen. Nun den Baconmantel um das Schweinefilet wickeln. In den Backofen geben und grillen bis der Bacon hellbraun ist. Danach den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze stellen und etwa Fleisch etwa 10 Minuten fertig ziehen lassen bis es auf eine Kerntemperatur von 57-60 Grad ist.

Für die Bratkartoffeln:

300 g Drillinge
2 Scheiben Bacon
½ rote Zwiebel
1 TL Paprikapulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Drillinge halbieren und in kleine Würfel, ca. 1x 1 cm, schneiden. Salzen und in einer Pfanne mit Öl braten bis sie fast gar sind. Zwiebel abziehen und fein hacken. Bacon kleinschneiden. Beides in einer gesonderten Pfanne goldbraun anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit Kartoffeln mit Paprika würzen und Zwiebeln, sowie Bacon unterheben.

Für die Whisky-Mayonnaise:

¼ rote Zwiebel
1 Ei
1 EL scharfen Senf
2 ½ TL heller Balsamico
2 EL Bourbon-Whisky
½ Bund glatte Petersilie
½ TL geräuchertes Paprikapulver
300 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Essig, Senf, Whisky und Paprikapulver in ein hohes Gefäß geben und vorsichtig Sonnenblumenöl zugießen. Mit einem Pürierstab am Gefäßboden aufmixen. Sobald das Öl bindet langsam nach oben ziehen bis eine Emulsion entstanden ist.

Petersilie hacken und zwei TL gehackte Petersilie für die Mayonnaise nutzen, den Rest für die Garnitur verwenden. Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Zusammen mit der Petersilie unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einem Topf ohne Öl kurz anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Alexander-Eichler

Entenbrust mit Orangensauce, Kartoffelgratin und grünen Bohnen im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets, mit Haut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Ente mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Fleisch in einer Pfanne ohne Fett etwa 2 Minuten auf der Hautseite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden und Ente nochmals 2 Minuten braten. In eine Auflaufform legen und im vorgeheiztem Backofen 10-15 Minuten weiter garen. Dann aus dem Ofen nehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen vor dem Anschnitt.

Für die Orangensauce:

1 Orange, Saft
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
100 ml Hühnerfond
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In der Fleisch-Pfanne mit Butter andünsten. Orange auspressen und 1 EL Saft zum Ablöschen in die Pfanne geben. Hühner angießen und alles aufkochen lassen. Stärke in kaltem Wasser anrühren und mit in die Sauce geben. Nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelgratin:

500 g Kartoffeln
100 g Emmentaler
½ TL Butter
100 ml Sahne
75 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und fein hobeln. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und Kartoffeln darin schichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne und Milch verrühren, Kartoffeln damit übergießen und im Ofen etwa 20 Minuten backen. Emmentaler reiben. Nach 10 Minuten, Käse über das Gratin streuen und überbacken lassen.

Für die Bohnen im Speckmantel:

150 g grüne Bohnen
4 Scheiben Bacon
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen von Enden befreien und zu vier Päckchen zusammenlegen. Jeweils mit Bacon umwickeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen im Speckmantel hineingeben. Von allen Seiten knusprig anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Bückler

Grüne Tagliatelle mit Salsiccia-Tomatensauce und Burrata

Zutaten für zwei Personen

Für die grünen Tagliatelle:

2 Eier
150 g Mehl, Type 00 + Mehl, zum Ausrollen
50 g Semola
2 TL Spinatpulver
2 Prisen Salz

Das Mehl mit Eiern und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie im Kühlschrank kurz ruhen lassen. Zu dünnen Nudelplatten ausrollen und in Tagliatelle schneiden. In kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Salsiccia-Tomatensauce:

3 Salsiccia-Wurstchen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne
30 g Parmesan
1 TL Butter
50 ml Weißwein
150 ml Kalbsfond
3 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
½ TL gerebelter Thymian
½ TL gerebelter Oregano
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise brauner Rohrzucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salsiccia von der Haut befreien und in Olivenöl anbraten, dabei in kleine Stückchen auseinander drücken. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit anbraten. Wenn sie glasig sind, gehackte Knoblauchzehe und Tomatenmark, sowie Zucker hinzufügen. Kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Kalbsfond, Thymian, Oregano, das Lorbeerblatt und eine Kelle des Nudelwassers einrühren und köcheln lassen. Parmesan reiben. Sahne in die Sauce rühren und mit Butter und geriebenen Parmesan abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln aus dem Wasser nehmen und vor dem Servieren kurz in der Sauce schwenken.

Für die Burrata:

2 Burrata
Olivenöl, zum Beträufeln

Burrata beim Anrichten auf die Nudeln mit Sauce setzen. Mit Olivenöl beträufeln.

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Blätter abzupfen und über Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johanna Karajan

Garni Yaragh: Mit Hackfleisch gefüllte und überbackene Aubergine mit Joghurt und kaukasischem Bauern-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginen:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 2 Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 70 g Gouda
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 EL Tomaten-Paprikamark, doppelt konzentriert
- 2 TL gerebelter Oregano
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Liter Wasser aufkochen. Auberginen waschen und weitestgehend vom Grünanteil trennen ohne den Stiel abzuschneiden, auf allen Seiten schälen, sodass es schwarz-weiß gestreift aussieht. Zwiebel abziehen, klein schneiden und gemeinsam mit dem Hackfleisch in einer Pfanne garen, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten-Paprikamark mit Salz, Pfeffer, Oregano, Ingwer und Kurkuma und dem aufgekochten Wasser vermengen. Tomatensauce mit in die Pfanne geben und reduzieren lassen.

Aubergine in einer zweiten Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und längs einschneiden. Fleischfüllung in die aufgeschnittene Aubergine geben. Gouda reiben darüber streuen. Auf ein Backblech legen und 15 Minuten im Ofen backen. Vor dem Servieren auskühlen lassen, den Stiel der Aubergine abtrennen und dann Joghurt über die Aubergine geben.

Für den Bauern-Salat:

- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- 100 g Dosenmais
- 100 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Feta
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL getrocknete Dillspitzen
- 3 EL Rapsöl

Gurke, Tomaten, Oliven und Feta würfeln. Zwiebeln abziehen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und Mais unterrühren. Mit Öl und Zitronensaft sowie Dill mischen und auf einem Teller neben der gefüllten Aubergine anrichten.

Für die Garnitur:

- Balsamico-Creme
- 2 TL Granatapfelkerne

Salat mit Balsamicocreme und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.