

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 26. August 2024 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Merle Scheer

Mit Tempeh gefüllte Auberginenröllchen mit Süßkartoffelpüree, wildem Brokkoli, Möhren und veganer Bratensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die vegane Bratensauce:

300 g Sellerie
600 g Möhre
200 g weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
100 ml dunkler Balsamicoessig
400 ml Gemüsefond
200 ml trockener Rotwein
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
5 Lorbeerblätter
6 getrocknete Wacholderbeeren
Zucker, zum Abschmecken
50 g Kartoffelstärke
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sellerie und Karotte putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einen großen Topf geben. Gemüse hinzugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch abziehen, grob schneiden und ebenfalls hinzugeben. Anschließend die Hitze erhöhen, sodass das Gemüse leicht angeröstet wird.

Tomatenmark unter ständigem Rühren hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dabei aufpassen, dass es nicht verbrennt. Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren und Lorbeer hinzugeben. Balsamico hinzugeben und reduzieren lassen.

Anschließend mit der Hälfte Rotwein aufgießen und nochmals reduzieren lassen. Dann die zweite Hälfte Rotwein hinzugeben und wiederholt reduzieren lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und erstmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Danach nochmals mit Salz sowie Zucker abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und zum Kochen bringen. Sauce ggf. mit Kartoffelstärke abbinden.

Für das Süßkartoffelpüree:

600 g Süßkartoffel, ca. 2 Stück
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und in eine Küchenmaschine geben. Butter hinzufügen und das Ganze schön fein rühren lassen bis ein Püree entsteht. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

6 Möhren mit Grün
6 Stangen wilder Brokkoli
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse waschen und putzen. Möhren ggf. schälen und das obere Ende vom Grün an der Wurzel lassen. Anschließend eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin kross anbraten bis die Möhre leicht karamellisiert und die Brokkoliröschen etwas dunkler werden.

Salzen und pfeffern und anschließend bei 160 Grad für ca. 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die gegrillte Aubergine:

1 Aubergine
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginenstrunk abschneiden und die Aubergine in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Grillpfanne erhitzen und leicht mit dem Olivenöl einstreichen. Auberginen salzen und pfeffern und anschließend in der Grillpfanne grillen. Beidseitig anbraten bis ein Grillmuster zu erkennen ist. Herausnehmen und zur Seite stellen.

- Für den Tempeh:** Tempeh in 7-8 cm lange und ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Öl in eine kleine Pfanne geben, sodass der Tempeh zur Hälfte im Öl liegt. Das Öl erhitzen. Tempeh ca. 2-3 Minuten beidseitig goldbraun anbraten und gut salzen und pfeffern. Gebratenen Tempeh auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Minze mit 4 EL Sonnenblumenöl mixen und den Tempeh damit einstreichen.
- 400 g geräucherter Tempeh
6 Zweige Minze
200 ml Pflanzenöl
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Fertigstellung:** Tempeh in die Auberginenscheiben einrollen.
- Für die Garnitur:** Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.
- 4 Zweige glatte Petersilie
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Oskar Bastian

Gebackene Hähnchenfilets mit Kapernsauce, Gewürzreis, konfierten Möhren, gebratenen Champignons und Erbsen

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackenen Hähnchenfilets:

4 Hähncheninnenfilets

1 Ei

2 EL Sahne

350 g Butterschmalz

3 Zweige Oregano

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen

Gemahlene Chili, zum Würzen

Gemahlener Senf, zum Würzen

25 g Weizenmehl

75 g Panko

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Butterschmalz in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Temperatur mit Fleischthermometer überprüfen.

Oregano waschen, trockenwedeln und fein hacken. Hähncheninnenfilets waschen, trockentupfen und dann mit den Gewürzen und gehacktem Oregano einreiben. Ei mit Sahne verquirlen.

Aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Panko eine Panierstraße bereitstellen. Hähnchen erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wälzen. Hähnchenfilets ca. 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Gewürzreis:

200 g Basmatireis

30 g Butter

1 Lorbeerblatt

8 Pimentkörner

2 Kardamomkapseln

1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

Gemahlener Kurkuma, zum Würzen

Salz, aus der Mühle

Reis in einem Sieb waschen, in einen Topf geben und mit den Gewürzen und Salz vermengen. Butter und kaltes Wasser hinzugeben. Aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur für ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Kapernsauce:

50 g kleine Kapern

1 Zwiebel

50 g kalte Butter

200 ml Sahne

400 ml Hühnerfond

½ Bund Petersilie

4 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

Stärke, zum Abbinden

Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und grob schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel zusammen mit den Gewürzen darin anbraten. Mit Hühnerfond ablöschen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben und für weitere 10 Minuten reduzieren lassen. Kapern grob hacken. Petersilie und Kapern untermengen. Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und ggf. mit Stärke binden.

Für die Möhren:

2 Möhren

80 g Butter

1 TL flüssiger Honig

Zimt, zum Würzen

Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und in Julienne schneiden. Butter in einem ofenfetsen Topf oder Form schmelzen. Honig, Zimt und Salz hinzugeben und die Karotten im Ofen für 15-20 Minuten konfieren.

Für die Champignons: Pilze putzen und vierteln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin von allen Seiten scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren salzen.
4 braune mittelgroße Champignons
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Für die Erbsen: Erbsen blanchieren und eiskalt abschrecken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Erbsen darin schwenken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mit Salz, Limettenabrieb, -saft und Minze würzen.
100 g TK-Erbsen
1 Limette, Abrieb & Saft
20 g Butter
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Fink

Fleischpflanzerl mit Senf-Mayonnaise und Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

300 g gemischtes Hackfleisch
2 Scheiben Toastbrot
1 Zwiebel
1 Ei
1 EL Butter
1 EL Butterschmalz
50 ml Sahne
1 TL scharfer Senf
4 Zweige glatte Petersilie
1 TL getrockneter Majoran
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Semmelbrösel, zum Wenden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toastbrot in der Sahne einweichen. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und in Butter anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Ei, Senf, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum eingeweichten Toast geben und gut vermengen. Pflanzlerl formen, in Semmelbrösel wenden und in Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
½ Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
200 ml Gemüsefond
2 EL Essig
¼ Bund Schnittlauch
1 EL Rapsöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen, fein hobeln und salzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und gut ausdampfen lassen. Dann alle Zutaten zu den Kartoffeln geben, mischen, ziehen lassen und nochmal abschmecken.

Für die Senf-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
1 EL scharfer Senf
1 TL gekörnter Senf
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Ei, Senf und eine Prise Salz mit einem Stabmixer mixen. Anschließend langsam unter Mixen Öl eingießen und zum Schluss mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

3 Radieschen
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Radieschen putzen und fein hobeln. Anschließend mit Salz und Zucker würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Timo Plewa

Pad Thai „Streetfood-Art“ mit marinierter Mango

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Sojabohnenpaste
- 4 EL Tamarindenpaste
- 3 EL Fischsauce
- 2 TL Chiliflocken
- 3 EL brauner Zucker
- 3 EL Zucker
- 3 EL neutrales Pflanzenöl

Das Öl in einem Topf erhitzen, beide Zuckersorten hinzugeben und karamellisieren lassen. Knoblauch und Schalotte abziehen. Knoblauch fein hacken und Schalotten in Scheiben schneiden. Beides in den Topf geben und leicht anbraten. Anschließend Tamarindenpaste, Fischsauce und Sojabohnenpaste in den Topf geben und verrühren. Mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und das Ganze leicht einkochen lassen. Ggf. nochmals mit Wasser die Konsistenz bestimmen. Zum Schluss Chiliflocken hinzugeben.

Für das Pad Thai:

- 120 g Rinderhackfleisch
- 120 g flache Reisbandnudeln, für Pad Thai
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 80 g Sojasprossen
- 1 EL eingelegter thailändischer Rettich
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 TL Garnelenpaste
- Zubereitete Sauce, von oben
- 3 EL Kokosöl
- 80 g naturbelassene Erdnüsse
- Chilipulver, zum Würzen
- 1 TL gemahlener weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Erdnüsse in einem Mörser grob mörsern und zur Seite stellen. Ei in einer Schüssel verquirlen und ebenfalls zur Seite stellen. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Reisbandnudeln für 5-10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Die Nudeln sollten biegsam, aber noch fest sein. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.

Wokpfanne stark erhitzen. Anschließend 2 EL Kokosöl hinzugeben, kurz verteilen und Knoblauch und Schalotte darin zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Das Ganze etwas anrösten lassen und nach kurzer Zeit die Garnelenpaste hinzugeben und gut vermengen. Anschließend den eingelegten Rettich fein hacken, hinzugeben und nochmals anrösten. Die Hälfte der Sojasprossen hinzugeben. Jetzt die vorgegarten Reisbandnudeln in die Pfanne geben und die Nudeln mit der Hälfte der zuvor gekochten Sauce schwenken. Sollten die Nudeln noch zu fest sein, noch etwas Wasser hinzugeben. Reisbandnudeln in eine Ecke des Woks schieben und das restliche Kokosöl in die Pfanne geben. Darin das verquirlte Ei braten. Wenn das Ei gebraten ist, wieder alles miteinander vermengen und kräftig schwenken. Anschließend die restliche Sauce, Erdnüsse und restliche Sojasprossen hinzugeben und nochmals schwenken. Mit weißem Pfeffer würzen und nochmals schwenken. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und zum Pad Thai geben.

Für die marinierte Mango: Mango schälen, vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden. Limette auspressen und Saft auffangen. Mangostreifen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Mango
1 Limette, Saft
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Bananenblätter vorsichtig waschen und trockentupfen. Erdnüsse grob hacken. Limette waschen, trockentupfen und vierteln. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Alles in kleinen Schälchen zum selber Garnieren zu dem Gericht reichen. Das Pad Thai auf Bananenblättern servieren.

2 Bananenblätter
1 Limette, ganze Frucht
2 EL Sojasprossen
2 EL naturbelassene Erdnüsse



Silke Ludwig

Honigglasierter Lachs mit libanesischem Reis, Gurkensalat und Erdnuss-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 180 g, mit Haut
1 Knoblauchzehe
2 EL flüssiger Honig
1 EL Weißweinessig
4 EL Sojasauce
Erdnussöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend in einem Topf mit Honig, Essig und Sojasauce vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze einkochen lassen.

Lachs abspülen, trockentupfen und anschließend in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite scharf anbraten bis die Haut kross ist. Anschließend wenden, kurz braten lassen und mit der zuvor angerührten Sauce übergießen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Reis:

115 g Basmatireis
20 g Fadennudeln
4 EL Butter
200 ml Gemüsefond
½ TL Salz

Reis mehrfach waschen, bis das Wasser beim Abgießen einigermaßen klar ist. Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Fadennudeln hinzugeben und auf hoher Stufe goldbraun in der Butter anrösten. Reis hinzugeben und alles einmal kurz durchrühren. Mit Gemüsefond ablöschen, Salz hinzugeben und für ca. 1 Minute kochen lassen. Herd auf niedrigste Stufe schalten und den Topf mit einem Deckel bedecken. Den Reis ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch den Reis vorsichtig mit einem Löffel auflockern.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Gemüsehobel fein der Länge nach hobeln. Mit Zucker und Salz bestreuen und einige Minuten entwässern lassen.

Für das Topping:

75 g gesalzene Erdnüsse
Weißweinessig, zum Abschmecken
2 Zweige Koriander
1 TL Piment d'Espelette
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Piment d'Espelette mit Erdnüssen und Koriander mit dem Mixer oder Mörser zerkleinern. Anschließend das Ganze mit Olivenöl zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und mit Weißweinessig und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, ganze Frucht

Zum Schluss die Gurkenstreifen mit dem Erdnuss-Topping beträufeln und zusammen mit dem Reis und den warmen, glasierten Lachsstücken auf Tellern anrichten und servieren. Dazu Zitronenviertel reichen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)