

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. November 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Kreative Kohlgerichte" mit Alexander Kumptner



Kevin Rathgeber

**Blumenkohl: Blumenkohl-Spieße auf Blumenkohlpüree mit Schweinefilet**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Spieße:**

½ Blumenkohl  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
1 Chilischote  
½ Bund glatte Petersilie  
200 ml Olivenöl  
2 TL Honig  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Kräuter der Provence  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohlröschen abtrennen und auf einen Holzspieß stecken. Zwiebel, Knoblauch, Chili und glatte Petersilie feinhacken und mit dem Olivenöl vermengen. Saft von der Zitrone hinzufügen. Mit Paprikapulver, Kräuter der Provence, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade beidseitig auf die Spieße mit einem Pinsel drauf streichen und in den Backofen für ca. 25 Minuten geben.

**Für das Fleisch:**

2 Schweinefilets  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schweinefilets parieren und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Minuten in den Backofen bei 120 Grad geben. Das Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad bringen, ggf. nachbraten.

**Für das Püree:**

1 Blumenkohl  
1 Frühlingszwiebel  
100 ml Milch  
200 g Crème fraîche  
100 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
2 TL Kurkuma Pulver  
Salz, aus der Mühle

Aus dem Blumenkohl die Rösschen rausschneiden und ins kochende Wasser für ca. 15 Minuten geben. Danach durch eine Kartoffelpresse drücken, Milch, Butter, Kurkuma und Crème fraîche unterrühren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

½ Bund Schnittlauch  
½ Granatapfel

Schnittlauch feinschneiden und am Ende über dem Gericht verteilen. Granatapfel entkernen und die Kerne über das Püree verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kerstin Schmalzl-Greis

## Rosenkohl: Ofen-Rosenkohl mit süßsaurer Marinade und roh mariniertem Lachs

Zutaten für zwei Personen

### Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. In einer Schüssel mit Öl und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15 Minuten dunkelbraun garen.

### Für die Marinade:

½ Bund Koriander  
½ Zitrone  
3 EL Sojasauce  
1 EL Honig  
3 EL Sushi-Essig  
1 TL Srirachasauce  
1 TL helle Sesamsamen  
35 g naturbelassene Erdnüsse  
1 Spritzer Sesamöl  
Salz, aus der Mühle

Koriander waschen und trocken wedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Sojasauce, Honig, Essig, Zitronensaft, Srirachasauce, Sesamöl und etwas Salz zu einer Marinade verrühren. Koriander unterrühren.

Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Erdnüsse grob hacken.

### Für den Lachs:

100 g Lachsfilet, ohne Haut  
½ Limette  
½ Zitrone  
2 EL Sojasauce  
2 EL Sesamöl

Lachs in 2 cm schmale Streifen schneiden. Schale der Limette mit einem Zestenreißer abziehen und über den Lachs geben.

Zitronensaft auspressen und mit Sojasauce und Sesamöl mischen und über den Lachs geben. Lachs ein paar Mal in der Marinade wenden.



Leider ist der **Lachs** überfischt. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Wenn man dennoch nicht ganz auf **Lachs** verzichten möchte, sollte man laut WWF MSC-zertifizierten Wildlachs aus Alaska wählen. Dort sind die Bestände sehr gut gemanagt. Und man hilft den Leuten vor Ort, die Natur zu bewahren. Die Fischer setzten sich dafür ein, dass die Ökosysteme intakt bleiben. (Stand Januar 2022)

### Für die Garnitur:

1 EL Lachskaviar  
Shisokresse

Lachskaviar und Shisokresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Bernd Demel**

## **Dreierlei vom Kohlrabi: Kohlrabi-Carpaccio mit gratiniertem Ziegenkäse und Walnüssen & Getrocknete Kohlrabi-Blätter & Kohlrabi en papillote**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Kohlrabi-Carpaccio:**

200 g Kohlrabi mit Blätter  
2 frische Ziegenkäsetaler  
75 g Walnusskerne  
50 ml Yuzu-Saft  
40 ml naturtrüber Apfelsaft  
1 TL Honig  
40 g Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Kohlrabi schälen und mit der Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit Salz etwas würzen und für zehn Minuten stehen lassen. Den Kohlrabisaft, der dadurch entsteht mit Apfelsaft, Yuzu-Saft und Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig abschmecken. Die dünnen Scheiben auf einem Teller in Rosettenform anlegen und mit dem Dressing marinieren. Backofen auf Großgrill stellen und Ziegenkäse im Ofen ca. 6 Minuten gratinieren und anschließend auf dem Carpaccio verteilen. Walnüsse in einer Pfanne leicht rösten, etwas Honig darüber geben und etwas Wasser. Nüsse auf eine Backpapier legen und abkühlen lassen. Anschließend auf dem Carpaccio verteilen.

### **Für die Kohlrabi en papillote:**

200 g Kohlrabi mit Blätter  
20 g Distelöl  
Wilde Kräuter Mischung inkl. Blüten  
1 TL Baharat-Gewürz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl und Baharat in Backpapier einschlagen und für ca. 20 Minuten in dem vorgeheizten 160 Grad heißen Umluft Backofen garen. Teil der Wildkräuter hacken. Danach den Kohlrabi mit den gehackten Kräutern als Rose aufrollen und auf dem Carpaccio drapieren.

### **Für die getrockneten Blätter:**

Ein paar Kohlrabiblätter  
Distelöl  
Eiswasser  
Salz, aus der Mühle

Kohlrabiblätter halbieren und den Strunk entfernen. In Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abkühlen. Dann abtrocknen und mit Salz würzen und etwas Öl beträufeln. Im Backofen bei 120 Grad Umluft ca. 30 Minuten trocknen. Kohlrabiblätter in der Rose drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem Rest der Wildkräuter und Blüten garnieren und servieren.



**Hilke Brahms**

## **Weißkohl: Weißkohlschnitz auf Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Kaviar-Velouté und Dill-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kaviar-Velouté:**

50 g Lauch, nur das Weiße  
50 g Weißkohl  
100 g Schalotten  
25 g Knoblauch  
100 ml Weißwein  
250 ml Gemüsefond  
50 ml Sahne  
100 g kalte Butter  
½ Zitrone  
2 Lorbeerblätter  
30 g schwarzer Kaviar  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und feinschneiden. Lauch und Kohl kleinschneiden. Schalotten, Knoblauch, Lauch und Kohl in Butter farblos anschwitzen. Lorbeerblätter hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen und Gemüsefond und etwas Zitronensaft hinzugeben. Bis auf 2/3 reduzieren lassen und das Ganze durch ein feines Sieb passieren. Sahne hinzufügen, die kalte Butter nach und nach hinzugegeben und die Velouté mit einem Schneebesen aufmontiert. Velouté mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Kaviar und Dill-Öl einrühren.

### **Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:**

300 g mehlig kochende Kartoffeln  
300 g Knollensellerie  
80 ml Milch  
1,5 EL Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Wasser abgießen. Milch und Butter erwärmen, zugeben und alles zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

### **Für den Weißkohlschnitz:**

1 kleiner Weißkohlkopf  
50 ml Weißwein  
50 ml Fischfond  
1 Zweig Thymian  
Erdnussöl, zum Braten  
1,5 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl vierteln und in einer hohen, heißen Pfanne in Erdnussöl an den Schnittflächen goldbraun braten. Hitze reduzieren, mit Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren. Kohl wenden, Fischfond und Butter hinzugeben und einen Deckel auf die Pfanne geben, damit der Kohl für etwa 3 Minuten Dämpfen kann. Die Flüssigkeit über den Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Strunk wegschneiden.

### **Für das Dill-Öl:**

1 Bund Dill  
200 ml neutrales Öl

Dill in eine Schüssel geben und mit 65 Grad weißem Wasser bedecken. 5 Minuten stehen lassen, kalt abbrausen, gut abtupfen und dann mit dem Öl in den Mixer geben. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und in eine Spritzflasche abfüllen.

### **Für die Garnitur:**

Essbare Blüten

Das Gericht in einem tiefen Teller servieren, Stampf im Servierring in die Mitte geben, den Kohl daraufsetzen. Velouté mit dem Kaviar und dem Dill-Öl vermengen, rund um den Stampf gießen, mit Blüten garnieren und servieren.



**Cordula Pollok**

## **Spitzkohl: Glasierter Spitzkohl mit Miso, gebratenen Shiitake und Knusper-Ei auf Wasabi-Kartoffelstampf**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kohl:**

- 1 Kopf Spitzkohl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette
- 25 g helle Misopaste
- 8 ml Sojasauce
- 15 ml Reisessig
- 1 TL Srirachasauce
- 30 ml Sesamöl
- 15-20 g Mascobado Vollrohrzucker oder brauner Zucker
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL heller Sesam

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl halbieren und in Viertel schneiden. Strunk unbedingt dran lassen. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zur Seite stellen. Ingwer und Knoblauch fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Limettensaft, Misopaste, Reisessig, Sojasauce, Srirachasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben und gut verrühren.

Spitzkohlstücke auf einem Backblech auslegen und mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen. Backblech in den Ofen geben und 25-30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmal den Kohl mit der Marinade bestreichen, die auf das Backblech gelaufen ist.

Spitzkohl auf einem Teller mit Sesam und Frühlingszwiebeln anrichten.

### **Für die Pilze:**

- 200 g frische Shiitake
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake säubern, Stiele entfernen. Pilzköpfe in Scheiben schneiden oder kleine Köpfe ganz lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze mit der Knoblauchzehe und dem Thymian ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie klein hacken und zu den Pilzen geben.

### **Für den Kartoffelstampf mit Wasabi:**

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 EL Crème fraîche
- Wasabipaste, zum Abschmecken
- 1 TL Salz
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Kartoffelwasser abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz abschmecken und zum Schluss etwas Wasabipaste unterrühren.

### **Für die Knusper-Eier:**

- 200 ml Brandweinessig
- 2 Eier, Größe L
- 1 rohes Ei für die Panade
- 3 EL Mehl
- 3 EL Pankobrösel
- Pflanzenöl, zum Frittieren

Einen Liter Wasser mit Essig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, mindestens die Hälfte der Hitze reduzieren. Nicht mehr kochen! Eier aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Einen Strudel im Wasserbad erzeugen. Tasse mit Ei dann ganz langsam absenken und das Ei ins Wasser gleiten lassen und 3-4 Minuten im Wasser lassen.

Mit einer Schöpfkelle die Eier aus dem Wasser holen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Fritteuse mit Pflanzenöl füllen (die Eier sollen darin schwimmen können) und auf 190 Grad erhitzen.

Das rohe Ei auf einem Teller verquirlen. Einen zweiten Teller mit Mehl und einen dritten Teller mit Pankobröseln bereitstellen. Die abgekühlten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Pankobröseln

wenden. Die panierten Eier anderthalb Minuten im 190 Grad heißen Fett ausbacken und sofort anrichten

**Für die Garnitur:** Limequats abwaschen, in Scheiben schneiden und dann als Garnitur auf den Teller geben.  
2 Limequats  
Shisokresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.