

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2024 ▪
Leibgerichte mit Nelson Müller



Andreas Plotzitzka

Wachtelbrust mit Buttersauce und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtelbrust:

2 Wachtelbrüste
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Wachtelbrüste mit Salz und Pfeffer einreiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Wachtelbrüste darin von allen Seiten braun anbraten. Thymian zupfen und 1 Teelöffel drüberstreuen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Rosmarin in Alufolie wickeln. Auf ein Backblech legen und im Ofen 8 Minuten garen. Herausnehmen und noch 2 Minuten in der Folie ruhen lassen. Dann die Brüste in Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 Sardellenfilet, aus dem Glas
1 TL Kapern, aus dem Glas
100 g weiche Butter
40 ml Sahne
1 TL Dijonsenf
½ EL Cognac
2 EL Worcestersauce
½ TL Tomatenmark
1 TL gerebelter Estragon
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und würfeln. Sardelle abtrocknen. Butter, Sardelle, Schalotten, Kapern, Senf, Estragon, Tomatenmark und Cognac in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne steifschlagen und einen Teil der Sahne beiseitestellen. Rest der Sahne in einem Topf aufkochen und die hergestellte Butter darunter schlagen. Restlichen Teil der Sahne darunterheben. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

400 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Essig
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in feine Scheiben und Streifen schneiden. 500 ml Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen und Kartoffeln 3 Minuten darin blanchieren. Abtropfen lassen und 3 Minuten in der Fritteuse vorfrittieren. Fritteuse auf 180 Grad erhöhen und Kartoffeln ca. 3-5 Minuten goldbraun frittieren. Salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Viefhues

Spaghetti mit Tomatensauce, Mozzarella-Hackbällchen und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta

2 Eier
125 g Semola
75 g Mehl, Type 00
1 Prise Salz

Das Mehl und Semola mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Eier in die Mulde geben. Anschließend langsam die Eier mit der Semola-Mehl-Mischung mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig vor dem Verarbeiten ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit Hilfe einer Nudelmaschine zunächst den Teig walzen und danach durch einen Spaghetti-Aufsatz drehen.

Für die Tomatensauce:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 ml passierte Tomaten
400 g stückige Tomaten aus der Dose
2 TL Fenchelsamen
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Fenchelsamen (ggf. mörsern) hinzugeben und ca. 1 Minute braten. Stückige Tomaten angießen und die Sauce 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die passierten Tomaten nach und nach zugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Für die Hackbällchen:

200 g Rinderhackfleisch
100 g Schweinehackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
3 Mini-Mozzarella-Kugeln
Butterschmalz, zum Braten
½ TL Dijonsenf
3 Zweige Basilikum
70 g Panko
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Abkühlen lassen.

Rinder- und Schweinehackfleisch mit dreiviertel des Pankos und Ei verkneten. Anschließend würzen und nochmals vermengen. Basilikum waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls zur Hackfleischmasse geben. Die angeschwitzten, etwas abgekühlten Zwiebel ebenfalls dazugeben. Nach Belieben nochmals würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In die Mitte ein halbes Mozzarella-Kügelchen geben. Bällchen in restlichem Panko wälzen. Alle Bällchen in Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Für das Pesto:	Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Ein paar Pinienkerne für die Garnitur zurückhalten.
1 Bund Basilikum	Basilikum abrausen und die Blätter von den Stielen lösen. Basilikum im
½ Zitrone, Saft	Mixer zusammen mit dem Salz und dem Olivenöl pürieren. Parmesan
25 g Parmesan	reiben, untermischen und weitere 5 EL Olivenöl zugeben. Mit Pfeffer und
30 g Pinienkerne	Salz abschmecken.
60 ml + 5 EL Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	
Für die Garnitur:	Parmesan reiben. Gericht mit Parmesan und gerösteten Pinienkernen
20 g Parmesan	garnieren.
Pinienkerne, von oben	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Springer

Konfierter Kabeljau „Steirische Art“ mit Wurzelgemüse, Erbsen-Pfifferling-Risotto und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilet mit Haut
1 Liter trockener Weißwein
500 ml Hühnerfond
250 ml Himbeeressig
3 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
50 ml Kürbiskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Weißwein, Fond und Himbeeressig zusammen mit Lorbeer, Pfefferkörnern und Salz kurz aufkochen und ziehen lassen. Einen Schuss Kürbiskernöl hinzugeben. Fisch in den Sud legen und für 15 Minuten darin ziehen lassen. Nach dem Konfieren die Haut vom Fisch lösen.

Für das Gemüse:

2 gelbe Karotten
2 orangene Karotten
2 violette Karotten
100 g Sellerie
10 cm frischer Meerrettich
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten und Sellerie schneiden und in Stifte schneiden. Anschließend kurz in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Für das Risotto:

100 g Carnaroli-Risottoreis
50 g Pfifferlinge
100 g tiefgekühlte Erbsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
120 g Parmesan
250 g Butter
500 ml trockener Weißwein
1,5 Liter Rinderfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein schneiden und in Butter goldgelb rösten. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls in Butter rösten. Reis hinzugeben, kurz anbraten, mit Rindsuppe ablöschen, immer wieder nachgießen. Zeitgleich Erbsen und Pfifferlinge kurz in Butter anbraten und zur Seite stellen. Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren zusammen mit den Erbsen und Pfifferlingen zum Reis geben. Abschließend kalte Butter unterheben.

Für den Salat: Fenchel putzen und fein schneiden. Kurz blanchieren und eiskalt abschrecken. Orangen filetieren. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und Fenchel und Orange darin ziehen lassen.

2 Fenchelknollen
1 Orange, Frucht
50 ml Himbeeressig
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Granatapfelkerne auslösen.
½ Granatapfel

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 September 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



Olga Held

Teigtaschen mit Hackfleischfüllung, Schmand-Dip und saurer Brühe

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig

1 Eier
1 TL Salz
200 g Mehl
Mehl, zum Mehlieren

Das Ei mit Mehl, Salz und 75 ml Wasser in einer Küchenmaschine mischen und 5 Minuten kneten lassen. Falls der Teig zu weich oder klebrig ist, noch etwas Mehl zugeben.

Für die Füllung

200 g gemischtes Hackfleisch
2 Schalotten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Für die Fertigstellung:

½ Bund Dill
Butter, zum Anbraten
2-3 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle

Teig dünn ausrollen und Kreise im Durchmesser von 5 cm ausstechen. Jeweils einen Teelöffel Hackfleisch darauf geben und zusammenfallen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen, kräftig mit Salz würzen und Lorbeerblätter hinzufügen. Die Teigtaschen darin kochen. Sie sind fertig, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Teigtaschen darin schwenken. Dill fein schneiden und darüber streuen.

Für die saure Brühe:

1 Knoblauchzehe
Salzwasser, vom Kochen
1 EL Essigessenz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Salzwasser vom Kochen abschöpfen und mit Pfeffer würzen. Essig dazugeben, Knoblauch abziehen und rein reiben. Darin kann man die Teigtaschen tunken und verzehren.

Für den Dip:

100 g Schmand
1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Dill klein hacken und unterrühren.

Die Teigtaschen mit dem Dill bestreuen und mit dem Schmand-Dip und der Brühe anrichten.



Maik Sandvoß

Rumpsteak mit Zwiebelsauce, Pfifferling-Walnuss-Ragout, Rosmarinkartoffeln und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteak à 200 g
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
50 g Butter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Steaks salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks zunächst auf einer Seite für 3 Minuten braten. Anschließend wenden und Butter, angedrückte Knoblauchzehe und Rosmarin hinzugeben. Steaks im vorgeheizten Backofen 12 Minuten fertigbaren und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Kartoffeln:

6 Drillinge
50 g Butter
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen. Nadeln vom Rosmarinweig abstreifen und anschließend fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kartoffeln und Rosmarin hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und Kartoffeln goldbraun braten.

Für den Pfifferling-Walnuss-Rahm:

100 g Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Schmand
100 ml Gemüsefond
8 Walnusskerne
3 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Kreuzkümmel, zum Würzen
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge gründlich putzen und die Stielenden entfernen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Walnusskerne halbieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Pfifferlinge und Walnüsse hinzugeben und für 10 Minuten anbraten. Petersilie grob hacken.

Pfifferlinge mit Fond ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Schmand hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kreuzkümmel abschmecken. Petersilie kurz vor dem Servieren unterrühren. .

Für die Röstzwiebeln:

1 kleine Zwiebel
25 g Mehl
250 ml neutrales Pflanzenöl

Pflanzenöl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Temperatur mit einem Fleischthermometer überprüfen.

Zwiebeln abziehen und in Spiralen schneiden. Zunächst in Mehl wälzen und im heißen Öl knusprig frittieren.

Für die Zwiebelsauce:	Gemüsezwiebel abziehen, vierteln und anschließend in etwas dickere Streifen schneiden.
1 Gemüsezwiebel	
2 EL Butter	In einem Topf die Butter schmelzen, Zwiebel hinzufügen und glasig anschwitzen. Mehl und Tomatenmark hinzufügen und kurz mit braten lassen. Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Rinderfond ablöschen.
1 EL Tomatenmark	
50 ml trockener Rotwein	
150 ml Rinderfond	
1 Lorbeerblatt	In einem Gewürzbeutel Lorbeerblatt, Piment und Wacholderbeeren der Sauce hinzufügen und köcheln lassen bis die Sauce dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Pimentkörner	
5 Wacholderbeeren	
1 EL Mehl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hannah Käthler

Ofengerösteter Blumenkohl mit Joghurt-Milchreis, frittiertem Knoblauch und Granatapfel-Oliven-Petersilien-Walnuss-Relish

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl

1 kleiner Blumenkohl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in einer Auflaufform mit Olivenöl und Salz vermengen. Im Ofen für ca. 25 Minuten rösten.

Für den Joghurt-Milchreis:

120 g Rundkornreis
420 ml Vollmilch
240 g Griechischer Joghurt
1 Ei, Gr. S oder M
1 TL Speisestärke
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis, Milch, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 18 Minuten simmern lassen. Ei trennen und Eigelb, Speisestärke und Joghurt miteinander verrühren und nach den 18 Minuten die Mischung in den Reis einrühren und weitere 5 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knoblauch:

3-4 Knoblauchzehen
2 TL Koriandersamen
30 ml Olivenöl

Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Samen mit Öl in eine kleine Pfanne oder einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis die Knoblauchscheiben goldbraun und knusprig sind.

Für das Relish:

1 Granatapfel
½ Zitrone, Saft
ca. 80 g grüne entkernte Oliven
ca. 60 g Walnüsse
8 Zweige glatte Petersilie
¼ TL Pul Biber
1 ½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad herunterstellen, die Walnüsse ca. 7 Minuten auf einem Backblech rösten und dann kurz abkühlen lassen. Zitrone auspressen. Petersilie grob hacken. Oliven und Walnüsse ebenfalls grob hacken. Granatapfel vierteln und Kerne auslösen. 8 EL Granatapfelkerne mit 4 EL Petersilie, 8 EL Walnüssen, 8 EL Oliven, Olivenöl, 2 TL Zitronensaft und Pul Biber vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt-Reis auf Teller geben. Erst den Blumenkohl, dann den Knoblauch darüber geben. Das Relish in ein kleines Schüsselchen geben und servieren.