

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2024** ▪  
**Leibgericht mit Zora Klipp**



**Davina Manderla**

**Shakhshuka mit Sesamsauce und selbstgebackenem Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Shakhshuka:**

1 rote Paprikaschote  
 380 g ganze geschälte Tomaten, aus  
 der Dose  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Eier  
 1,5 TL Kreuzkümmel  
 1,5 TL süßes Paprikapulver  
 1,5 TL Cayennepfeffer  
 Chiliflocken, zum Abschmecken  
 Agavendicksaft, zum Abschmecken  
 2-3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden.  
 Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Spalten schneiden,  
 Knoblauch pressen.

Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, ca. 10 Minuten  
 Zwiebel und Paprika anschmoren, am Ende für 2-3 Minuten den  
 Knoblauch hinzufügen. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer und  
 Chiliflocken dazugeben und für 1 Minute rösten.

Tomaten zum Gemüse geben und die Tomaten zerdrücken. Alles mit  
 Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Nach  
 Bedarf mit Agavendicksaft abschmecken.

Eier in kleine Mulden in der Sauce einlassen und mit Salz und Pfeffer  
 würzen. Für ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze  
 schmoren, bis die Eier gestockt sind.

**Für die Sauce:**

1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft  
 60 g Sesampaste  
 1 EL Olivenöl  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 ½ TL Salz

Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und pressen und mit  
 Sesampaste in eine Schüssel geben. Mit 50 ml heißem Wasser anrühren,  
 Olivenöl und Kreuzkümmel hinzufügen und alles mit Salz abschmecken.

**Für das Brot:**

250 g griechischer Joghurt  
 1 Ei  
 4 TL weißer Sesam  
 300 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Salz, Backpulver und griechischen Joghurt verrühren und kneten.  
 In 3x3x3 cm große Kugeln formen, rollen und etwas mit Mehl bestäuben.  
 Eigelb vom Eiweiß trennen. Mit einer Teigrolle dünn ausrollen, mit Eigelb  
 bestreichen, Sesam drüberstreuen und bei 180 Grad Umluft ca. 10  
 Minuten backen.

**Für die Garnitur:**

100 g Schafskäse  
 1-2 Zweige Koriander

Koriander hacken. Gericht mit zerbröseltem Feta und Koriander  
 bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Guido Casanova**

## **Garnelen-Eintopf mit Langkornreis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Eintopf:**

250 g mittelgroße Garnelen, geschält,  
aber mit Schwanz  
2 reife Tomaten  
1 grüne Paprika  
1 rote Paprika  
1 Chilischote  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Limette, Saft  
200 ml Kokosmilch  
50 ml Tomatensauce  
50 ml Palmöl  
50 g geröstetes Maniokmehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in schmale Streifen schneiden. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Chilischote hacken.

Garnelen putzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Garnelen, Knoblauch und Limettensaft in einer Schüssel zusammenrühren, salzen und pfeffern und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Garnelen in einer Gusseisenpfanne im heißen Palmöl auf beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Den restlichen Limettensaft in die Pfanne gießen. Zwiebelstreifen darin andünsten, danach Paprika und Chili für 1-2 Minuten mitdünsten und zum Schluss die Tomatenstücke dazugeben und weiterdünsten. Kokosmilch und Tomatensauce dazugeben, nochmals aufkochen lassen.

Garnelen zurück in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze für ca. 2-3 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Garnelen aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Servierschüssel warmstellen. Geröstetes Maniokmehl langsam in die restliche Saucenflüssigkeit einrieseln lassen und umrühren bis ein sämiger Brei entsteht.

### **Für den Reis:**

150 g Langkornreis, z.B. Basmati  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Koriandersamen  
Salz, aus der Mühle

Reis im Salzwasser aufkochen. Lorbeerblätter und Koriandersamen dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Danach zugedeckt auf kleinster Stufe bis zum Anrichten weiterquellen lassen.

### **Für die Garnitur:**

½ Bund Koriander  
½ Bund Glatte Petersilie

Kräuter hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind (Stand September 2024).

**Eismeergarnele:**

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5). Fangmethode: Grundschieppnetze

**Tropische Garnele:**

- 1. Wahl: Vietnam. Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador. Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)



**Beate Latzka**

## **Auberginen-Saiblings-Röllchen mit Basilikum-Pesto auf Tomaten-Bett und Kartoffelstampf**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Röllchen:**

200 g Saiblingsfilets, ohne Haut  
1 mittelgroße Aubergine  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Basilikum-Pesto:**

1 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Pinienkerne  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Piment d'Espelette, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Tomaten-Bett:**

250 g Cocktailtomaten  
125 g gestückelte Tomaten, aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Kapern  
3 Zweige Rosmarin  
1-2 EL Tomatenmark  
Balsamicoessig, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zur Fertigstellung:**

**Für den Kartoffelstampf:**  
2 große Kartoffeln  
100 g Butter  
100 ml Sahne  
½ Bund Schnittlauch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine längs in Scheiben schneiden, auf Küchenpapier legen, salzen und ziehen lassen. Abtupfen und anschließend in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gräten von den Fischfilets entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Knoblauch abziehen und hacken. Basilikum, Pinienkerne und gehackte Knoblauchzehe mit Olivenöl fein pürieren. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Cocktailtomaten halbieren. Knoblauchzehe abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Cocktailtomaten sowie die gestückelten Tomaten hinzugeben und etwa 15 Minuten garen. Kapern und Rosmarin hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamicoessig und Tomatenmark nach Bedarf abschmecken.

Die entgräteten Fischfiletstücke mit Basilikum-Pesto bestreichen. Je ein Fischstück auf eine Auberginenscheibe legen und zu Rouladen formen. Auf das Tomatenbett setzen und zugedeckt im Ofen 15 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, kleinwürfeln und in Salzwasser garkochen, abseihen und zerstampfen. Butter und nach Bedarf Sahne und Muskatnuss hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein hacken und ebenfalls dazugeben.

**Für die Garnitur:** Zitronenzeste abreiben und als Garnitur verwenden.  
1 Zitrone, Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Teichanlagen



**Adam Haugsted**

## Im Ofen gegarter Steinbutt mit Kaviarsauce und grünem Spargel

**Zutaten für zwei Personen**

### Für den Steinbutt:

- 1 frischer Steinbutt, klein und ohne Innereien
- 3 Zitronen, Scheiben
- 250 g Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- Meersalzflöckchen
- Weißwein, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Steinbutt säubern und gut trocknen. Entlang des Rückgrats, der Flossen und am Kopf einen Einschnitt in die Haut machen. Ober- und Unterseite des Steinbutts mit grobem Salz bestreuen. Steinbutt auf mehrere Lagen Alufolie legen und die Kräuter darauf verteilen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit ein paar Butterstücken ebenfalls dazugeben.

Alufolie um den Steinbutt herumfalten und den Weißwein darüber gießen. Zum Schluss die Alufolie verschließen, sodass die Flüssigkeit in der Folie bleibt. Steinbutt im Ofen bei 180 Grad je nach Größe 25-35 Minuten garen.

### Für die Kaviarsauce:

- 50 g Lachskaviar
- 3 Schalotten
- 1 Zitrone, Saft
- 3 Eier
- 250 ml Sahne
- 250 g Butter
- 1 EL Crème fraîche
- 250 ml Weißweinessig
- 250 ml Weißwein
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle

Essig, Wein, Schalotten, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und die Kräuter, bis auf den Schnittlauch, in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn alles um ein Viertel eingekocht ist, durch ein Sieb streichen und zurück in den Topf geben. Sahne hinzugeben, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Butter einrühren. Mit Salz würzen und Schnittlauch und Kaviar dazugeben. Eier trennen und Eigelb in die Sauce einrühren. Crème fraîche ebenfalls hinzugeben. Zitronensaft auspressen und Sauce nach Bedarf mit Saft abschmecken.

### Für den Spargel:

- 4 Stangen grüner Spargel
- 50 g Butter
- Salz, aus der Mühle

Spargel gründlich schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und ca. ¼ der Butter hinzugeben. Spargel zugedeckt 5-6 Minuten garen. Anschließend den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und vor dem Servieren abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Steinbutt** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich. Aquakultur: Kreislaufanlagen



Ebru Yildirim

## **Kibrit Kebabi: Hackfleisch-Ragout auf Knoblauch-Joghurt und Streichholzkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

### **Für das Hackfleisch:**

250 g Rinderhackfleisch  
 1 rote Paprikaschote  
 1 grüne Spitzpaprika  
 1-2 Tomaten  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL Butter  
 1 TL Paprikaflocken/Pul Biber  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 ½ TL gemahlener Oregano  
 ½ TL gemahlener Koriander  
 ½ TL gemahlener Zimt  
 ½ TL gemahlener Piment  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und beides in Butter anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Beide Paprikasorten von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zu den Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Hackfleisch hinzufügen und weiterbraten, bis es gleichmäßig gebräunt ist.

Tomaten schälen und hacken. Zum Hackfleisch geben und alles gut vermengen. Mit Paprikaflocken, Kreuzkümmel, Oregano, Koriander, Zimt, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen.

### **Für die Kartoffeln:**

4 Kartoffeln  
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Stifte schneiden. In Wasser einweichen. In heißem Öl goldbraun frittieren, abtropfen lassen und auf einen Servierteller geben.

### **Für den Joghurt:**

250 g griechischer Joghurt  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Prise Salz

Knoblauch abziehen und fein reiben. Knoblauch mit Salz und etwas Wasser in den Joghurt einrühren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

### **Für die Garnitur:**

2-3 Zweige glatte Petersilie  
 2 grüne Spitzpaprika

Gericht mit Petersilie garnieren. Spitzpaprika im Ofen garen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hannes Brandacher

## Gebratener Rehrücken mit Eierschwammerl-Gulasch und Serviettenknödel

Zutaten für zwei Personen

### Für das Eierschwammerl-Gulasch:

800 g kleine Eierschwammerl  
(Pfifferlinge)  
2 rote Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
250 ml Sahne  
500 ml Rinderfond  
25 ml Weißweinessig  
20 g Tomatenmark  
70 g Preiselbeermarmelade  
50 g edelsüßes Paprikapulver  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprikaschoten von Scheidewänden und Kernen befreien und alles grob schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anschwitzen und Röstaromen erzeugen.

Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und weiter rösten. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen und mit dem Paprikapulver würzen.

Rinderfond angießen und alles einmal aufkochen lassen. Sahne und Preiselbeermarmelade hinzugeben und mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Sud in einen Mixer geben und fein pürieren. Sauce zurück in den Topf geben und köcheln lassen. Mit Saft der Preiselbeeren verfeinern.

Eierschwammerl putzen und ohne Zugabe von Fett oder Wasser in einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze zum Schwitzen bringen und damit das Wasser entziehen. Danach bei Bedarf abseihen und unter die pürierte Sauce geben. Noch einmal aufkochen lassen und die gewünschte Konsistenz erzeugen.

### Für die Knödel:

180 g Knödelbrot  
2 Eier  
200 ml Milch  
50 g Semmelbrösel  
¼ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter hacken. Milch in einen Topf geben und erwärmen. Knödelbrot, Kräuter, Eier, Milch und Semmelbrösel miteinander vermischen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Anschließend die Masse in einer Frischhaltefolie zu einer Rolle formen, gut verschließen und im Wasserbad garen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

### Für das Fleisch:

1 Rehrücken, ausgelöst  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reh beidseitig kräftig anbraten und im Ofen fertigbaren.

Fleisch in Tranchen oder Streifen schneiden, salzen und pfeffern und mit dem Gulasch und den Serviettenknödeln anrichten.

### Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeeren  
5 Halme Schnittlauch  
1-2 Zweige Petersilie

Kräuter hacken. Gulasch mit Kräutern und Preiselbeeren anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.