

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. November 2022** ▪  
„**Adventliches Leibgericht**“ mit Robin Pietsch



**Madeline Kain**

**Wolfsbarschfilet mit Nussbutter, Erbsenpüree und gebratenen Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Erbsenpüree:**

400 g grüne TK-Erbesen  
6 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt  
(ggf. mit Kräutern und Kapern)  
5 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 Zitronen  
1 Limette  
200 ml fette Schlagsahne  
150 g Butter  
200 ml Gemüsefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Alles in einem Topf mit Butter anschwitzen. Getrocknete Tomaten schneiden und mit in der Pfanne anschwitzen. Zitronensaft und ein paar Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Erbsen für das Püree 10 Minuten in Gemüsefond kochen und kräftig salzen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Wenn die Erbsen fertig gekocht sind, abgießen und Butter, etwas Sahne, Limettenabrieb, Muskat und Salz dazugeben, pürieren und erneut abschmecken. Getrocknete Tomaten separat anrichten.

**Für den Fisch:**

500 g Wolfsbarschfilet, mit Haut  
1 Bund Dill  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Minze  
Gemahlener Piment, zum Würzen  
Mehl, zum Mehlieren  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch abwaschen, abtupfen, würzen und mehlieren. Fisch mit Öl in der Pfanne braten. Kräuter dazugeben.



Laut WWF ist nur **Wolfsbarsch** aus dem Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h) und Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b) zu empfehlen. Er sollte im Wildfang mit Handleinen und Angelleinen gefischt werden.

**Für die Nussbutter:**

1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Rosmarin  
1 Prise Salz

Butter in einer Pfanne bräunen, Rosmarin, angedrückte Knoblauchzehe und Salz hinzufügen und am Ende über den Fisch geben.

**Für die Kartoffeln:** Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 20 Minuten im gesalzenem Wasser kochen. Anschließend Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 große festkochende Kartoffeln  
1 TL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Dill über das Gericht streuen bzw. mit ein paar Zweigen dekorieren.

2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Florian

## Zander auf Berglinsen mit Frühlingszwiebeln und Chip vom Südtiroler Speck

Zutaten für zwei Personen

### Für die Linsen:

150 g Berglinsen  
1 große festkochende Kartoffel  
1 Karotte  
1 Knollensellerie  
1 Frühlingszwiebel  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
1 Zitrone  
80 ml trockener Rotwein  
500 ml Geflügelfond  
2 TL Rotweinessig  
1-2 EL Aceto Balsamico  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Rapsöl  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt  
1 TL brauner Zucker  
½ TL Ras el-Hanout  
1 TL Chilissalz  
Salz, aus der Mühle

Die Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und abwaschen. Kartoffel und Karotte in Würfel schneiden, Sellerie putzen und klein schneiden. Alles in einen Topf geben und mit Öl und braunem Zucker andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Linsen zugeben, verrühren und Fond angießen. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Nach 15 Minuten Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Thymian und Zitronenschale hinzufügen (vor dem Servieren wieder entfernen). Zuletzt Frühlingszwiebeln in Ringen zugeben und anschließend mit Chilissalz, Ras el-Hanout, Balsamico und Essig abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen.

### Für den Fisch:

250 g Zanderfilet, küchenfertig, mit Haut  
6 EL Roggenmehl  
1 EL Rapsöl  
1 TL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden, anschließend die Hautseite mehlieren. Öl in der Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite 3-4 Minuten kross anbraten und Butter zugeben. Fisch wenden und Pfanne vom Herd nehmen. In der Resthitze glasig durchziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage) oder Peipsi See (Estland/Russland), (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze) oder Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen).

### Für die Garnitur:

2 dünne Scheiben Südtiroler Speck  
4 kleine Frühlingszwiebeln  
1 EL Butter  
1 EL Limonenöl  
Salz, aus der Mühle

Speckscheiben in der Pfanne bei milder Hitze krossbraten.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Dunkelgrün abschneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin schwenken. Limonenöl am Ende über den Fisch träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luisa Lukasczyk

## Pilz-Risotto mit pochiertem Ei, Belper Knolle und brauner „Weihnachtsbutter“

Zutaten für zwei Personen

### Für das Pilz-Risotto:

150 g Carnaroli-Reis  
200 g braune Nusschampignons  
100 g Steinpilze  
200 g Kräuterseitlinge  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
350 ml Pilzfond  
100 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein  
50 g Parmesan  
50 g Butter  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Pilzfond und etwas Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Schalotten und den Knoblauch abziehen und feinhacken. Champignons und Steinpilze putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Pilze dazugeben und anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Nach und nach mit dem warmen Pilzfond aufgießen, bis der Reis nach ca. 20 Minuten al dente ist. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Nach der Garzeit Butter und Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterseitlinge gitterartig einritzen und in einer Pfanne mit Butter goldgelb anbraten und als Garnitur beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das pochierte Ei:

2 Eier  
20 ml Essig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem großen Topf erhitzen und den Essig dazugeben. Eier darin vorsichtig pochieren, bis sie innen noch flüssig sind. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die braune „Weihnachtsbutter“:

100 g Butter  
1 Orange  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Rosmarin  
30 g Walnüsse  
1 Sternanis  
1 Prise Zimt  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse hacken und in einer Pfanne anrösten. Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen und langsam braun werden lassen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zu der Butter geben. Orange heiß waschen, Schale abreiben und diese ebenfalls hinzufügen. Sternanis und angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Mit Salz, Zimt und Pfeffer würzen. Aromatisierte Butter durch ein Sieb geben und abschließend die Walnüsse hinzufügen. Aromatisierte Butter über das fertig angerichtete Risotto geben.

### Für die Garnitur:

1 Belper Knolle  
100 g Pflücksalat  
50 ml Olivenöl  
50 ml Weißweinessig  
1 Spritzer Orangensaft  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

Belper Knolle hobeln. Salat waschen und trockenschleudern. Salat mit Olivenöl, Weißweinessig, Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit der gehobelten Belper Knolle, den gebratenen Kräuterseitlingen und dem Salat garnieren und servieren.



Pepe

## Rosa gebratenes Rinderfilet mit Vanille-Blumenkohl-Püree, gepfeffertem Sauerkirsch-Marmelade und Kartoffelnest

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet  
150 g Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
Neutrales Öl, zum Braten  
½ Tonkabohne  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 95 Grad Heißluft vorheizen.

Filet von beiden Seiten in Öl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen auf die Kerntemperatur von 56 Grad bringen.

Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Butter Bläschen bildet. Mit einem Schneebesen verrühren. Wenn sich kleine Brösel am Boden bilden und diese eine schöne haselnussbraune Farbe bekommen, den Topf vom Herd nehmen und die flüssige Butter sofort in einen zweiten Topf geben. Je nach Geschmack die braune Butter durch ein Passiertuch geben. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tonkabohne am Stück und Kräuter in die Nussbutter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch darin vor dem Servieren noch kurz schwenken.

### Für den Blumenkohl:

½ Blumenkohl  
300 ml Gemüsefond  
250 g Butter  
1 Vanilleschote  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und in einem Topf mit ausreichend Gemüsefond weichkochen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Blumenkohl abgießen und mit Butter pürieren. Mit dem Vanillemark, Muskat, Salz und Pfeffer verfeinern.

### Für die Marmelade:

150 g TK-Sauerkirschen  
100 ml Rotwein  
Balsamico, zum Ablöschen  
1 Zweig Rosmarin  
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner im Glas  
100 g Gelierzucker  
Zucker, zum Abschmecken

Sauerkirschen in einem Kochtopf erhitzen. Die eingelegten Pfefferkörner sowie Rosmarin dazugeben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Rotwein hinzufügen und mit dem Gelierzucker zu einer Marmelade einkochen lassen. Mit Zucker abschmecken.

### Für das Kartoffelnest:

1 festkochende Kartoffel  
Öl, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in feine Späne hobeln. Kartoffelspäne in einer heißen Pfanne mit ausreichend Öl oder in einer Fritteuse ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und würzen.

Das Püree in einem Halbkreis auf den Tellern anrichten und das Filet daraufsetzen. Die Marmelade seitlich neben dem Püree verteilen. Die Kartoffelnest als Garnitur anrichten und servieren.



Pati Keilwerth

## Wurzelgemüse mit Grünkohlsauce, Hasselback-Kartoffeln und Tempeh

Zutaten für zwei Personen

### Für das Gemüse:

5 zarte Karotten in orange, gelb, violett  
4 zarte Petersilienwurzeln  
4 kleine frische Rote Bete  
2 Zwiebeln  
10 Zweige Thymian  
1 EL Honig  
100 ml Rapsöl  
100 ml Olivenöl  
Puderzucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Kartoffeln:

6 festkochende Kartoffeln, ca. 4x3 cm  
1 TL Honig  
1 EL mittelscharfen Senf  
6 Zweige Thymian  
Rapsöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Sauce:

Ca. 10 Blätter Grünkohl  
1-2 TL Miso-Paste  
1 Zitrone  
Olivenöl  
1 TL Salz

### Für den Tempeh:

1 Tempeh aus schwarzen Bohnen  
Sojasauce, zum Ablöschen  
Rapsöl, zum Braten

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete waschen, ggf. bürsten und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben oder Sticks schneiden. Karotten und Petersilienwurzel putzen, waschen, ggf. bürsten und längs halbieren (möglichst kleine, zarte Exemplare verwenden). Zwiebeln abziehen und in breite Ringe schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Gemüse in einer Schüssel mit Rapsöl, Olivenöl, Salz, Honig, Puderzucker und Pfeffer sowie dem Thymian mischen. Dann auf einem Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten im Backofen garen. Bei Bedarf nachwürzen. Das Gemüse noch warm servieren. Bei wenig Zeit wie in der Küchenschlacht das Gemüse und die Kartoffeln im Dampfgarer ca. 10 Minuten garen.

Kleine Kartoffeln aussuchen, waschen und bürsten.

Kartoffeln zwischen zwei Stäbchen legen und von oben nach unten einschneiden, sodass sie unten noch zusammenhalten.

Marinade aus Öl, Thymian, Honig und Senf herstellen und Kartoffeln damit bestreichen – auch in den Zwischenräumen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann Salz zugeben. Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Grünkohlblätter im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren.

Blanchierte Grünkohlblätter im Mixer mit Olivenöl, Zitronensaft und Abrieb der Zitronenschale sowie Misopaste fein mixen.

Tempeh in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten. Eventuell mit Sojasauce ablöschen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maurice Ochs

## Rehrücken mit Rotwein-Birnen, Spätzle und Portweinsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

600 g Rehrücken  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 Gewürznelken  
6 EL Olivenöl  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rehrücken in zwei Stücke schneiden. Rehrücken mit Kräutern, Gewürznelken und etwas Olivenöl vakuumieren. Sous-Vide-Gerät auf 55-60 Grad erhitzen. Fleisch im Beutel für ca. 20-25 Minuten Sous Vide garen. Anschließend trockentupfen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne kurz rundherum in neutralem Öl scharf anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden und servieren.

### Für die Rotwein-Birnen:

2 Birnen  
1 Zitrone  
300 ml trockener Rotwein  
200 g Zucker  
2 Gewürznelken  
2 EL Zimt

Birnen schälen und mit Hilfe eines Kugelausstechers kleine Kugeln aushöhlen. Rotwein, Zucker und Gewürze kurz aufkochen lassen. Birnenkugeln ca. 15 Minuten darin garen. Kurz abkühlen lassen. Vor dem Servieren nochmal kurz aufkochen, Zitronenabrieb hinzugeben und im Anschluss abtropfen lassen.

### Für die Spätzle:

200 g Mehl  
2 Eier  
3 Zweige glatte Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, fein hacken und zum Mehl geben. In der Mitte des Mehls eine kleine Kuhle formen und die Eier mit etwas Wasser dort hineingeben. Alle Zutaten langsam schlagen, bis sich kleine Bläschen bilden. Spätzleteig ca. 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen größeren Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nun den Teig auf ein Spätzlebrett dünn auftragen und mit einem Spätzleschaber schmale „Streifen“ in das Salzwasser schaben. Spätzle kurz kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen und dann mit einem Sieb oder einem Schöpflöffel aus dem Wasser heben. So weitermachen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

### Für die Portweinsauce:

2 Schalotten  
1 L Kalbsfond  
100 ml Portwein  
1 Schuss Rotwein  
1 Zweig Thymian  
3 EL Speisestärke  
1 Stück Butter  
1 EL Tomatenmark  
2 EL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Zucker und Tomatenmark dazugeben, karamellisieren lassen, mit Rotwein und Portwein ablöschen und mit Kalbsfond auffüllen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Sauce solange reduzieren lassen, bis die Sauce kräftig genug schmeckt. Dann passieren. Mit etwas Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.