

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Carlo Bode

**Frisch gewolfte Frikadellen vom Entrecôte mit
 Zwiebelringen, Stampfkartoffeln und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

400 g Entrecôte
 2 Zwiebeln
 2 Eier
 Butter, zum Braten
 100 g mittelscharfer Senf
 100 g Tomatenketchup
 10 EL Panko
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden, dann anbraten. Senf unterrühren, in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

Entrecôte durch einen Fleischwolf drehen und mit restlichen Zutaten vermengen. Abgekühlte Zwiebel-Senf-Masse zugeben und alles gut verkneten. Frikadellen formen und auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für 15-20 Minuten in den Ofen schieben. Ggf. die Temperatur des Ofens erhöhen.

Frikadellen aus dem Ofen nehmen und evtl. noch mal mit Butter in der Pfanne nachbraten. Bis zum Servieren warmhalten.

Für die Zwiebelringe:

3 Zwiebeln
 Butter, zum Braten
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Zwiebelringe schneiden. Zwiebelringe in Butter und Öl anbraten und zur Seite stellen. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Stampfkartoffeln:

500 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 250 g Butter
 50-100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Topf mit kochendem gesalzene Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in das gesalzene kochende Wasser geben.

Kartoffeln abgießen, mit Butter und Milch stampfen und mit Muskatnuss abschmecken. Kartoffelstampf im Ring anrichten.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
 ¼ Zitrone, Saft
 200 g Saure Sahne
 1 Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und mit einem Hobel in Scheiben schneiden. Saure Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und ruhen lassen. Dill fein schneiden und unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dagmar Jürgens

Steakstreifen mit Balsamico-Reduktion, überbackener Avocado mit Spinat-Füllung, Wildkräutersalat und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado:

2 reife Avocados
400 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
160 g Scamorza
Chilipulver, zum Würzen
Neutrales Öl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Avocados halbieren und den Kern entfernen.

Spinat gut waschen, dann blanchieren und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und hacken. Spinat hacken und mit Knoblauch, Chilipulver, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limettensaft beträufeln und mit Spinat füllen. Käse in Würfel schneiden und über die Avocadohälften streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15–20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Chilipulver bestreuen.

Für die Steakstreifen:

2 Rumpsteaks, ca. 200 g
1 EL Balsamico-Creme
1 EL milde Sojasauce
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 1-2 Minuten braten. Mit Balsamico-Creme und Sojasauce ablöschen.

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat
1-2 EL Kerne-Mix
Brauner Zucker, zum Karamellisieren

Salat waschen und trockenschleudern. Kerne-Mix in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren.

Für das Dressing:

1 Orange, Saft
1 EL flüssiger Honig
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange halbieren und 3 EL Saft auspressen. Orangensaft mit Honig und Senf verrühren, dann Öl darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren.

Für das Brot:

½ Meterbrot
Neutrales Öl, zum Rösten

Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Sommer

Lammrücken mit Preiselbeersauce, Rösti-Zucchini-Türmchen und gebratenem Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

- 1 ausgelöster Lammrücken, ca. 200 g
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butterschmalz
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 1-2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian zusammenbinden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian ringsherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in den Ofen geben und bis zur Kerntemperatur von 58°C garen.

Für das Rösti-Zucchini-Türmchen:

- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- 1 Zitrone, Abrieb
- 2 Eier
- 100 g Schmand
- 100 g Butter
- 10 Halme Schnittlauch
- 1-2 Zweige Petersilie
- Neutrales Öl, zum Ausbacken
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, reiben und gut entwässern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann die Eier trennen und die Eigelbe zu den Kartoffeln geben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Die Masse gut mischen und kurz ziehen lassen. Reichlich Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Rösti-Pattys formen und knusprig ausbacken.

Zucchini waschen. Jeweils eine 1 cm dicke Scheibe abschneiden (am besten aus der Mitte) und diese in einer Grillpfanne rösten. Die Zucchini soll Biss behalten, aber gleichzeitig ein schönes Grillmuster bekommen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schmand mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb vermischen. Ein Türmchen bauen aus dem einen Rösti, der grünen Zucchinischeibe, Schmand, der gelben Zucchinischeibe, Schmand und dem zweiten Rösti.

Für das Salatherz:

- 1 Salatherz
- 50 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatherz waschen und trockenschleudern. In zwei Hälften schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Salatherz kurz anbraten, sodass es knackig bleibt.

Für die Sauce:

- 50 g Preiselbeeren, aus dem Glas
- ½ Schalotte
- 1-2 Orangen, Saft
- Butter, zum Braten
- 100 ml halbtrockener Rotwein
- 150 ml Lammfond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen. Schalotte abziehen, sehr fein hacken und zur Butter geben. Glasig braten. Dann mit dem Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und dann den Fond hinzugießen. Einreduzieren lassen. 50 ml Orangensaft auspressen und hinzugeben. Weiterköcheln lassen. Preiselbeeren dazugeben und kurz mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Schultz

Wild-Ramen mit gebratenem Rehrücken, Rotkohl, Steinpilz und Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Wildfond
- 1 EL rote Misopaste
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Fond in einen Topf geben und aufkochen. Gewürze andrücken, in einen Teebeutel oder ein Tee-Ei geben, in den Sud geben und ziehen lassen. Brühe mit Misopaste abschmecken.

Für die Einlage:

- 200 g parierter Rehrücken
- 400 g Ramennudeln
- ½ Kopf Rotkohl
- 2 Steinpilze
- 1 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Wachteleier
- 2 EL geschälte Haselnüsse
- Sojasauce, zum Abschmecken+
- Ablöschen
- 1 TL Wacholderbeeren
- Sesamöl, zum Braten
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rehrücken salzen und in einer Pfanne in Pflanzenöl scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad ziehen lassen.

Rotkohl fein schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne anrösten, dann hacken. Wacholderbeeren in Sesamöl anbraten, dann abseihen. Rotkohl mit Wacholderbeeren, Preiselbeeren und gerösteten Haselnüssen vermischen, mit Sojasauce abschmecken.

Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und in sehr wenig Pflanzenöl anbraten. Mit wenig Sojasauce ablöschen. Knoblauch abziehen, fein reiben und Pilze damit abschmecken.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Wachteleier wachweich kochen, dann pellen und halbieren.

Ramennudeln in Salzwasser bissfest kochen

Alles im tiefen Teller anrichten, Brühe eingießen und in Streifen geschnittenes Fleisch dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Zakarya Mandwo

Gebratene Hähnchenbrust mit Mandi-Gewürzreis, Nuss-Rosinen-Topping und kalter Tomaten-Paprika-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Mandi-Reis:

280 g Mahmoud-Reis
 1 getrocknete Limette
 2 Lorbeerblätter
 1 Zimtstange
 1 Sternanis
 4 Nelken
 ¼ TL Chilipulver
 ½ TL getrockneter Koriander
 ¼ TL gemahlener Zimt
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL Knoblauchpulver
 ¼ TL gemahlener Ingwer
 ¼ TL gemahlener Kardamom
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Den Reis gut waschen und mit etwas Salz in Wasser ziehen lassen.

Öl in einem Topf erwärmen und alle Gewürze kurz anschwitzen.

Anschließend mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

Reis abgießen und in den Topf geben. Für ca. 15 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

Vor dem Servieren Limette, Lorbeerblätter, Zimtstange und Nelken entfernen.

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 250 g
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Naturjoghurt
 2 TL Tomatenmark
 20 g Honig
 1 EL Apfelessig
 ¼ TL gemahlener Kardamom
 ¼ TL getrocknete Paprika
 ¼ TL Chilipulver
 ¼ TL getrockneter Koriander
 ¼ TL gemahlener Zimt
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL Knoblauchpulver
 4 Nelken
 ¼ TL gemahlener Ingwer
 ¼ TL gemahlener Kardamom
 ¼ TL getrocknetes, feines
 Zwiebelpulver
 ¼ TL getrockneter Basilikum
 ¼ TL getrockneter Oregano
 ¼ TL getrocknete Petersilie
 5 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch ggf. parieren. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander verrühren, das Fleisch darin marinieren und etwas ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 8-10 Minuten darin anbraten.

Für die Sauce: Tomaten schälen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kräuter grob schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange zerkleinern, bis eine Sauce entstanden ist.

- 2-3 große Tomaten
- 2-3 große rote Spitzpaprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL Tomatenmark
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Ghee in einer Pfanne erhitzen und alle Kerne mit Rosinen, Honig und Salz kurz anbraten. Petersilienblätter als Garnitur verwenden.

- 2 EL geschälte ganze Cashews
- 2 EL geschälte, ganze Mandeln
- 2 EL geschälte, ganze Pistazien
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Ghee
- 1 TL Honig
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Jutta Kaess

"Tafelspitz" vom Rinderfilet mit Meerrettichsauce, Lauchgemüse und Petersilien-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g
1,5 l Rinderfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderfond in einen Dampfgartopf geben, den Gareinsatz einlegen und das Fleisch darauf platzieren. Deckel auflegen und das Fleisch ca. 10 Minuten dämpfen.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
50 g Butter
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und im Dampfgartopf (s.o.) ca. 20 Minuten garen. Anschließend in Butter und Petersilie schwenken.

Für das Lauchgemüse:

1-2 Stangen Lauch
Butter, zum Braten
Rinderfond, zum Ablöschen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin dünsten. Mit etwas Rinderfond ablöschen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichsauce:

5 cm frischer Meerrettich
2 EL Meerrettich, aus dem Glas
1 Apfel, z.B. Jonagold
½ Zitrone, Saft
2 EL Butter
200 ml Sahne
100 ml Weißwein
Rinderfond, zum Ablöschen
2 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erwärmen, bis sie flüssig ist. Dann mit Mehl bestäuben und kurz anrösten lassen. Mit Rinderfond und Weißwein ablöschen. Apfel in Stücke schneiden und dazugeben. Meerrettich schälen und reiben. Frischen Meerrettich, Meerrettich aus dem Glas, Zitronensaft und Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

2 cm frischer Meerrettich

Meerrettich schälen und reiben. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.