

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2024 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Bernd Caspar Dietrich

Afrikanisches Hühnerfrikassee mit zweierlei Linsen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Frikassee:

750 g Maishähnchenfilet, ohne Haut
400 g reife Tomaten
250 g Riesenbohnen
1 rote Peperoni
1 grüne Peperoni
1 gelbe Peperoni
1 große Gemüsezwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft
50 g gesalzene Erdnüsse
50 g Cashewkerne
400 ml Hühnerfond
20 g Tomatenmark
1 EL cremige Erdnussbutter
1 EL Honig
6 EL Erdnussöl
1 Bund Koriander
1 TL Zimt
Grobes Salz, zum Abschmecken

Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Tomaten ausdrücken, sodass Kerne und Strunk leicht entfernt werden können. Tomaten würfeln. Peperoni längs aufschneiden und je nach Belieben Kerne entfernen. Koriander hacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Hälfte der Peperoni und vier Zweigen Koriander zusammen zerkleinern. Zwiebel abziehen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl und Erdnussbutter in die Pfanne vom Anfang hineingeben. Nach und nach Tomaten, Zwiebeln, Tomatenmark, Cashewkerne und Erdnüsse hinzugeben und schmoren lassen. Zerkleinerte Peperoni, Knoblauch und Koriander dazugeben. Anschließend mit Hühnerfond ablöschen. Bohnen und Honig dazugeben. Mit Zimt und dem Saft einer halben Limette abschmecken.

Fleisch hinzugeben und bei niedriger Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Zimt, Peperoni, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die Linsen und den Reis:

150 g Basmati-Reis
50 g gelbe Linsen
50 g rote Linsen
3 EL Erdnussöl
2 EL Sushi Reis-Essig
1 TL Salz

Einen Topf erhitzen. Reis waschen und zusammen mit Linsen, Salz und Erdnussöl in den Topf geben. Für ca. 3 Minuten anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und weitere 3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Deckel aufsetzen und Hitze herunterdrehen. Ca. 20 Minuten garen lassen, bis er weich ist. Vor dem Servieren mit Sushi Reis-Essig würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Kramer

Lammfilet-Würfel mit geschmortem Topinambur und Selleriestroh

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 200 g
2 TL Anissamen
4 cl Anislikör
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lammfilet in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben. Anissamen kurz im Mörser zerstoßen und dazugeben. Für ca. 10 Minuten marinieren lassen. Danach Lamm in eine heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Hitze reduzieren und noch ca. 2 Minuten weiter braten. Mit Anislikör ablöschen.

Für die Topinambur:

500 g Topinambur
1 Knoblauchzehe
200 ml Weißwein, trocken
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Topinambur schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch anbraten, dann Topinambur dazugeben und ebenfalls anrösten. Mit Weißwein ablöschen und die Stücke langsam garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Sellerie-Stroh:

1 kleine Sellerieknolle
Neutrales Öl, zum Frittieren

Sellerie schälen. Mit einem Hobel feine Streifen von der Sellerieknolle abziehen und diese dann goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie hacken. Granatapfel und gehackte Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Konstantin Schmidt

Schweinefilet mit Pfefferrahmsauce, konfierten Karotten und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweinefilets à 150 g
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schweinefilet von allen Seiten salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin, Thymian und die angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Filet bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen, dabei regelmäßig wenden. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für die Pfefferrahmsauce:

1 Schalotte
 100 ml Sahne
 1 EL Butter
 50 ml trockener Weißwein
 1 TL grober Pfeffer
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne hinzufügen und den groben Pfeffer einrühren. Die Sauce leicht einkochen lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht hat. Mit Salz abschmecken.

Für die konfierten Karotten:

4 Babykarotten
 150 g Butter
 1 EL Zucker
 1 TL Salz

Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker und Salz hinzufügen. Karotten in den Topf geben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten konfieren, bis sie weich sind.

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 50 g Butter
 100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter und warme Milch einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marina Engelhardt

Backhendl mit Kartoffel-Sellerie-Stampf und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrüste
1 Ei
Butter, zum Einstreichen
Butterschmalz, zum Anbraten
25 g Mehl
75 g Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. In das Fleisch eine Tasche einschneiden. Butter einstreichen und mit Zahnstochern fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Paniermehl herstellen. Fleisch zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken und anschließend für ca. 10 Minuten im Ofen weitergaren.

Für die Speckbutter:

2 Scheiben Speck
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

Speck in einer Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Thymian hinzugeben. Alles zusammen mit der Butter vermengen und kalt stellen.

Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:

100 g mehligkochende Kartoffeln
1 Sellerieknolle
30 g Butter
3 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Salz garkochen. Wasser abgießen und alles zerstampfen. Butter hinzugeben. Petersilie hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 Romanasalat
9 bunte Cherrytomaten
1/3 Salatgurke
1 Lauchzwiebel
10 ml hellen Balsamicoessig
1/2 TL Senf
1/2 TL Honig
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Salat waschen und klein schneiden. Gurke und Tomaten waschen und klein schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Ein Dressing aus Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer anrühren und anschließend über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nils Herzing

Erbsen-Risotto mit gebratenem Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis
 200 g TK-Erbsen
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1 Orange, Saft
 50 g Parmesan
 1 EL Butter
 600 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond erhitzen und warmhalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Risotto-Reis hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen. Fond dazugeben, bis der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren für 15 Minuten garen. Immer wieder etwas Fond zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit fast aufgesogen hat. Erbsen untermischen und 5 Minuten mit garen. 3 EL Zitronensaft auspressen. Orangensaft auspressen. Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Zitronensaft abschmecken. Risotto zugedeckt warmhalten.

Für den Lachs:

200 g Lachs, ohne Haut
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs waschen und abtupfen. Salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachs rundherum bei mittlerer bis starker Hitze für 5 Minuten braten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 1 Orange, Abrieb
 3 Zweige Basilikum

Lachs auf das Risotto geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitronen- und Orangenschale abreiben und nach Bedarf mit den Basilikumblättern zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2024*):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Irina Lützelschwab

Mit Ricotta und Spinat gefüllte Cannelloni mit Ofentomaten und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasteteig:

1 Ei
50 g Semola
50 g Mehl
½-1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Pasteteig die Zutaten zu einem elastischen Teig kneten. Kühlstellen.

Für die Füllung:

150 g frischer Spinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 g Ricotta
200 ml Sahne
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
3 Zweige Basilikum
2 Salbeiblätter
20 g getrocknete Tomaten
20 g Pinienkerne
20 g Paniermehl
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Spinat waschen, trockentupfen und dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben. Kräuter hacken. Getrocknete Tomaten hacken. Alle Zutaten dazugeben und je nach Konsistenz etwas Paniermehl hinzugeben. Pinienkerne hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung abkühlen lassen.

Zur Fertigstellung:

10 g Parmesan
1 EL Butter
Gemüsefond, zum Auffüllen

Pasteteig 1,5 mm dick ausrollen und zu Rechtecken von ca. 15 x 20 cm schneiden. Die Teigrechtecke kurz in gesalzenem Wasser al dente kochen und direkt in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Auf einem Tuch abtrocknen. Füllung auf die Teigbahnen geben und eng einschlagen. Cannelloni in die gewünschte Länge schneiden und in eine Pfanne geben. Mit Fond auffüllen, ein paar Butterflocken darüber geben und mit Parmesan bestreuen. Das Ganze in der Pfanne erhitzen und im Anschluss servieren.

Für die Ofentomaten:

1 Zweig Cherrytomaten
Olivenöl, zum Abschmecken

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und in eine Auflaufform mit Olivenöl geben und im Ofen garen.

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Parmesan reiben, kleine Häufchen auf einem Backpapier verteilen und im Ofen goldbraun ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.