

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Dezember 2023** ▪  
**Tagesmotto „Rezepte-Wichteln“ mit Alexander Kumptner**



Jaqueline Paasche kocht das Gericht von Carla Weissbacher

**Rehfilet mit Kürbisrisotto, Rosenkohl und Balsamico-Schalotten**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kürbisrisotto:**

100 g Risotto-Reis  
 300 g Hokkaido-Kürbis  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Parmesan  
 500 ml Gemüsefond  
 100 ml trockener Weißwein  
 2 g Safran  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Öl andünsten. Risotto mit andünsten bis er glasig wird. Kürbis waschen, entkernen, würfeln und mit zum Risotto geben und dünsten. Mit etwas Fond und Weißwein ablöschen, sodass Risotto bedeckt ist. Safran hinzufügen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Immer wieder Flüssigkeit nachgießen bis Risotto al dente ist. Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Rehfilet:**

200 g Rehfilet  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 2 EL Butter  
 2 EL neutrales Pflanzenöl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Rehfilet mit Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten je 1 Minute gut farbig anbraten, dann für 6-8 Minuten auf ein Ofengitter in den vorgeheizten Backofen geben. Sobald das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat, herausnehmen und mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren Reh nochmals in einer heißen Pfanne mit Butter und restlichen Kräutern nachbraten. Mit Fleur de Sel würzen.

**Für den Rosenkohl:**

10 Röschen Rosenkohl  
 1 EL Butter  
 1 TL gerebelter Kerbel  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl waschen, Strunk entfernen und äußere Blättchen abzupfen. Strunk mit einem Kreuz einschneiden und in kochendem Salzwasser 15 Minuten al dente kochen. In einer Pfanne mit zerlassener Butter maximal 2-3 Minuten dünsten und dabei mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Kerbel würzen.

**Für die Balsamico-Schalotten:**

100 g Schalotten  
 1 EL brauner Zucker  
 100 ml dunkler Balsamico  
 1 EL Olivenöl

Schalotten abziehen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen. Schalotten etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Parlow kocht das Gericht von Stefan Binder

## Schweinemedallions mit Pfeffersauce, glasierten Karotten, Kürbispüree und frittierten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Schweinemedallions:

500 g Schweinefilet  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet in Medallions schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl, Rosmarin und Thymian von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen, mit Hilfe eines Fleischthermometers so lange garen, bis die Kerntemperatur von 62 Grad erreicht worden ist.

### Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte  
150 ml Sahne  
20 g kalte Butter  
200 ml dunkler Kalbsfond  
100 ml Weißwein  
½ TL grüner Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
2 Zweige Estragon  
Stärke, zum Binden

Schalotte abziehen und in feine, kleine Würfel schneiden. Schalotten-Würfel und Pfefferkörner in Butter in der gleichen Pfanne, in der das Fleisch angebraten worden ist, anschwitzen. Mit etwas Weißwein ablöschen und Kalbsfond dazugeben. Reduzieren und mit Sahne auffüllen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Mit Butter aufmontieren.

### Für die glasierten Karotten:

7 Karotten, mit Grün  
50 g Butter  
50 ml Gemüsefond  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und Grün auf 2 cm kürzen. Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und Karotten darin bissfest garen. Kurz bevor der Gemüsefond verkocht ist, Karotten aus der Pfanne nehmen, Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen, Butter einrühren und Karotten zurück in die Pfanne geben. Bis zum Servieren warmhalten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Kürbispüree:

250 g Hokkaido-Kürbis  
2 mehligkochende Kartoffeln  
300 ml Gemüsefond  
150 ml Sahne  
50 g Butter  
2 Prisen Ras el-Hanout  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis putzen, halbieren, Schale entfernen, Kerne entfernen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffeln ein paar Minuten im Gemüsefond weichkochen dann Kürbis dazugeben und weiterkochen bis beides weich ist. Gemüsefond abgießen sobald der Kürbis gar ist. Durch eine Presse drücken und mit Sahne und Butter verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout und Muskat abschmecken.

### Für die frittierten Zwiebeln:

1 große Zwiebel  
2 EL Mehl  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In Mehl wenden und in einem Topf mit Öl goldbraun ausbacken. Als Deko über das Püree geben.

### Für die Garnitur:

Schnittlauchhalme  
2 Zweige Petersilie

Schnittlauch und Petersilie als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carla Weissebacher kocht das Gericht von Ulrike Dengler

## Zanderfilet mit Rahmwirsing und Kartoffelsternen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g, mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
Butterschmalz, zum Braten  
1 Zweig Majoran  
1 Zweig Thymian  
Mehl, zum Bestäuben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet auf der Hautseite leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz scharf anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran und Thymian mit in die Pfanne geben. Nach etwa 4 Minuten Filets wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Fisch mit Butter arosieren.

### Für den Rahmwirsing:

500 g Wirsing  
2 Zwiebeln  
125 ml Sahne  
40 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Sahne dazu geben und reduzieren lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Wirsing in Streifen schneiden und blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Wirsing dazugeben.

### Für die Kartoffelsterne:

250 g große, festkochende Kartoffeln  
6 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und auf etwa 5 mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem Sternausstecher Sterne ausstechen. Für etwa 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend in reichlich Butterschmalz kross anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollten Sie **Zander** aus folgenden Fanggebieten bevorzugen: (Stand November 2023)

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.  
Aquakultur: Geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland).  
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz.  
Wildfang: Handleinen-Angelleinen



**Stefan Binder kocht das Gericht von Sascha Parlow**

## **Entenbrust mit Orangen-Zimt-Sauce, Spätzle und Speckbohnen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Entenbrust:**

- 2 Entenbrüste à 200 g, mit Haut
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Fettseite mit einem scharfen Messer rautenförmig oder längs einschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz und Rosmarin anbraten. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten darin scharf anbraten, kurz wenden und im Backofen weitergaren lassen.

### **Für die Spätzle:**

- 2 Eier
- 1 EL weiche Butter
- 100 ml Mineralwasser
- 200 g Mehl
- 1 TL Salz

Mehl mit Salz mischen und in einer Schüssel mit Mineralwasser, Butter und den Eiern gut vermengen. Teig auf ein Spätzle-Brettchen verstreichen und mit einem scharfen Messer nach und nach in einen Topf mit kochendem Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einem Schaumlöffel herausholen.

### **Für die Speckbohnen:**

- 300 g frische, grüne Bohnen
- 50 g Speck in Scheiben
- ½ Zwiebel
- 14 g Butter
- 1 TL gerebeltes Bohnenkraut
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen, am oberen und unterem Ende abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren.

Herausnehmen, kurz kalt abschrecken und ruhen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Je zehn Bohnen mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butter, Zwiebeln und Bohnenkraut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Sauce:**

- 2 Orangen, Saft
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Sahne
- 70 ml halbtrockenen Weißwein
- 2 Zimtstangen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen und Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Orangen- und Zitronensaft mit Weißwein, Knoblauch und Zimt in einem Topf köcheln lassen. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ulrike Dengler kocht das Gericht von Jaqueline Paasche

## Kalbsfilet im Haselnussmantel mit Preiselbeer-Jus, geröstetem Blumenkohlpuree und frittiertem Rosenkohl

Zutaten für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

- 350 g Kalbsfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g ganze, ungeschälte Haselnüsse
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Salbeiblätter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch bei Bedarf parieren und in zwei gleich große Medaillons schneiden, Abschnitte für die Sauce aufbewahren. Haselnüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattierisen grob zerkleinern. Ein paar Haselnüsse zur Dekoration beiseitelegen. Danach bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl gleichmäßig anrösten, auf einen Teller geben und beiseitestellen. Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, Medaillons von beiden Seiten etwa 1 Minute scharf anbraten. Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen, Butter, Knoblauch, Salbei, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und nur kurz schmelzen lassen. Medaillons herausnehmen, auf einen ofenfesten Teller geben und mit der Butter und den Kräutern bedecken. Fleischthermometer in die Mitte des Fleisches stecken und im Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 58 Grad medium garen.

### Für die Preiselbeer-Jus:

- 2 EL Preiselbeer-Kompott, aus dem Glas
- 1 große Karotte
- ¼ Sellerie
- 2 Schalotten
- 1 Zitrone, Abrieb
- 3 EL Butter
- 1 EL Butterschmalz
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml roter Portwein
- 100 ml Rotwein
- 1 TL braune Miso-Paste
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- ½ TL Piment d'Espelette
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter würfeln und in den Gefrierschrank stellen. Schalotten mit Schale grob hacken. Karotte und Sellerie mit Schale in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Fleischparüren und Gemüse darin sehr scharf anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Portwein und Rotwein aufgießen und köcheln lassen, bis der Alkohol verkocht ist. Thymian und Rosmarin dazugeben und mit Kalbsfond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und etwas Zitronenabrieb würzen. Miso-Paste zugeben und mindestens 25 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Zum Schluss durch ein feines Sieb passieren, zurück in den Topf geben und Preiselbeer-Kompott einrühren. Sauce mit kalter Butter aufmontieren.



**Für das Blumenkohlpüree:**

¼ weißer Blumenkohl  
½ violetter Blumenkohl  
200 ml Sahne  
1 EL Crème fraîche  
2 EL Butterschmalz  
2 EL Butter  
50 ml Weißwein  
100 ml Gemüsefond  
½ TL Piment d'Espelette  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Hälfte des violetten Blumenkohls für die Garnitur zur Seite legen. Butterschmalz in einer großen Pfanne heiß werden lassen und Blumenkohl mindestens 15 Minuten auf hoher Hitze gleichmäßig braun rösten. Gegen Ende der Garzeit mit Weißwein ablöschen und Alkohol kurz verkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsefond aufgießen und mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss, Piment d'Espelette und etwas Zitronenabrieb (s.o.) abschmecken. Masse in einen Mixer geben, Butter und Crème fraîche dazu geben und fein mixen. Wenn nötig, zusätzlich Sahne oder Gemüsefond hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

**Für den Rosenkohl:**

150 g Rosenkohl  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
½ TL grobes Meersalz

Rosenkohl waschen, vom Strunk-Ansatz befreien, die erste Schicht der äußeren Blätter entfernen und die Kohlköpfchen halbieren. Fett in einem Topf etwa auf 170 Grad erhitzen und Rosenkohl mit einer Schaumkelle in das heiße Fett geben. So lange Frittieren, bis Rosenkohl beinahe zu dunkel ist. Aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier entfetten lassen und leicht salzen.

**Für die Garnitur:**

Violetter Blumenkohl, s.o.  
Haselnüsse, s.o.

Violetten Blumenkohl auf dünnster Stufe über einen Küchenhobel ziehen. Blumenkohlscheiben roh auf dem Püree anrichten. Gericht zum Schluss noch mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.