

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Susanne Wagner-Zomotor

Ungarisches Paprika-Huhn mit Knöpfle, Hühnerhaut-Chip und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Paprika-Huhn:

- 2 kleine Maishähnchenbrüste mit Haut und Knochen, ca. 250 g
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 100 ml Sahne
- 400 ml Geflügelfond
- 50 ml trockenen Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Schweineschmalz
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 1 TL Salz

Von der Hühnerbrust die Hühnerhaut abziehen und salzen. In einer Pfanne bei geringer Hitze ausbraten bis sie knusprig ist, dabei die Haut mit einem Topf beschweren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika waschen und von der Spitze drei kleine Ringe zur Garnitur abschneiden. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Schweineschmalz mit Öl zusammen in einem Topf erhitzen. Zwiebel kurz andünsten, danach die Hälfte der Paprikawürfel dazugeben. Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Hähnchenbrust hinzufügen und rundum anbraten. Mit Paprikapulver würzen und Hitze reduzieren. Salzen, mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Hühnerbrust aus der Sauce nehmen und vom Knochen lösen. Stärke in 20 ml kaltem Wasser auflösen. Sauce mit Sahne, den restlichen Paprikawürfeln und der aufgelösten Speisestärke in einem Standmixer pürieren. Zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen lassen.

Für die Knöpfle:

- 150 g Spätzlemehl
- 50 g Semola
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Salz
- Salz, aus der Mühle

Spätzlemehl und Semola mit Kurkuma und Salz vermengen. Eier verquirlen und mit dem Mehl vermengen. 100 ml kaltes Wasser langsam dazu gießen bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Teig portionsweise durch ein Knöpflesieb in kochendes Salzwasser streichen. Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, um fertig gegarte Knöpfle darin abzukühlen. In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen und Semmelbrösel darin bräunen. Als Topping für die Knöpfle nutzen. Knöpfle vor dem Servieren nochmals in heißer Butter schwenken.

Für den Gurkensalat:

- 1 Salatgurke
- 1 Zitrone, davon Saft
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 2 Zweige Dill
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle

Salatgurke waschen, schälen, halbieren und mit einem Löffel Kerne entfernen. Festen Teil der Gurke in Würfel schneiden. Joghurt mit Sauerrahm, Zucker und Salz vermengen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft würzen und mit Gurkenwürfeln vermengen. Salat in Schälchen verteilen und mit dem Paprikapulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benjamin Rivero Arillo

Solomillo de cerdo en salsa: Schweinemedallions in Senfsauce mit Drillingen im Speckmantel und mediterranem Pfannengemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Drillinge im Speckmantel:

350 g Drillinge
100 g Bacon in Scheiben
1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren. Danach abgießen und kurz abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Öl mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Über die Kartoffeln geben. Baconscheiben jeweils längs halbieren und Drillinge damit ummanteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und jeweils in 3-4 Stücke zerteilen. Bacon mit Rosmarinstielen fixieren. In einer heißen Grillpfanne, unter wenden, ca. 15 Minuten rösten.

Für die Schweinemedallions in Senfsauce:

400 g Schweinefilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein
3 Zweige krause Petersilie
1 TL Dijon-Senf
1 TL süßer Senf
2 TL Honig
Olivenöl, zum Braten
2 Prisen weißer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Schweinefilet in ca. 4 cm große Medallions schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus Pfanne nehmen und beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. In der gleichen Pfanne andünsten bis sie glasig sind. Mit Fond und Weißwein ablöschen und Dijon-Senf einrühren. Etwas reduzieren lassen. In ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend Honig und süßen Senf unterrühren. Sauce und Schweinemedallions zusammen in die Pfanne zurückgeben und ca. 5 Minuten bei größerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2/3 der Petersilie kurz vor dem Servieren unterrühren. Den Rest als Deko über den Teller streuen.

Für das mediterrane Pfannengemüse:

1 Aubergine
1 Zucchini
2 rote Spitzpaprika
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Basilikum
2 Zweige krause Petersilie
1 TL Sojasauce
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse waschen und von Enden befreien. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch pressen. In einer heißen Pfanne mit Öl Gemüse und Zwiebel anbraten. Gepressten Knoblauch dazugeben. Für ca. 15 Minuten in der Pfanne mit Deckel, bei mittlerer Hitze, schmoren lassen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kräuter unterrühren und Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christin Hillner

Cordon bleu mit Rosmarinkartoffeln, Kräuterquark und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Kartoffeln
5 Zweige Rosmarin
25 g Butter
4 EL Olivenöl
Grobes Meersalz, zum Würzen

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln gut waschen, abtrocknen, schälen und halbieren. In eine Auflaufform geben und mit Olivenöl und Meersalz vermengen. 3 Rosmarinzweige darauflegen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne Butter schmelzen und restlichen Rosmarinzweige hineinlegen. Kartoffeln vorm Servieren darin schwenken.

Für das Cordon bleu:

2 Kalbschnitzel von der Oberschale à
120 g
4 Scheiben Kochschinken mit
Kräutermantel
4 Scheiben Bergkäse, 3 Monate gereift
2 Eier
25 g Mehl
75 g Panko
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Aus dem Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße bereitstellen.

Kalbschnitzel waschen, trockentupfen und plattklopfen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse und Schinken belegen. Fleisch zusammenklappen und panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Kräuterquark:

100 g Quark, 20 % Fett
50 g Crème fraîche
50 g Schmand
1 Stück Meerrettich à 4 cm
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Petersilie
2 Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Quark mit Crème fraîche und Schmand verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Schnittlauch ebenso waschen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Meerrettich schälen und reiben. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
1 rote Spitzpaprika
1 halbe Gurke
3 Stangen Lauchzwiebeln

Feldsalat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen.

Spitzpaprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Gurke waschen und klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing: Knoblauch abziehen und pressen. Öl hinzufügen, Senf, Marmelade, Balsamico, Fond und Schmand hinzufügen und alles miteinander vermengen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Unter das Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 1 EL Schmand
- 1 TL Erdbeermarmelade
- 1 EL Gemüsefond
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 Zweige Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 EL weißer Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Aaron Bettner

Linguine alla carbonara mit Pecorino-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Linguine:

75 g Mehl, Type 00
25 g Hartweizengries
2 Eier
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Hartweizengries im Mixer zu Mehl verarbeiten und mit dem anderen Mehl mischen.

Eier separat verquirlen, dann in Mehl einrühren und zu einem festen Teig kneten. In Folie gewickelt kühl stellen, dann den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und mit dem Linguine-Aufsatz schneiden. In gesalzenem Wasser al dente kochen.

Für die Sauce:

80 g Guanciale
130 g Pecorino Romano
2 Eier
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pecorino reiben und etwa 40 g für den Chip beiseitestellen.

Eier trennen und Eigelbe zum geriebenen Käse geben. Ggf. etwas Eiweiß dazugeben. Mit Pfeffer würzen und Masse verrühren. Guanciale in Streifen oder Würfel schneiden und in eine kalte Pfanne ohne Öl geben. Auslassen bis die Stücke knusprig sind. Pfanne etwas abkühlen lassen.

Die gekochte Pasta im Fett der Pfanne schwenken, etwas Nudelwasser hinzufügen und schnell die Käse-Ei-Masse einrühren, bis es cremig wird. Dabei soll der Käse schmelzen, aber das Ei nicht stocken.

Für den Pecorino-Chip:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den übrigen Pecorino (s.o.) in flachen Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben, mit Pfeffer würzen und bei 150 Grad im Ofen ca. 5-8 Minuten schmelzen lassen. Danach abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Isabella Farnleitner

Kalbsfilet mit Hasselback-Rote-Bete, Kaffirlimettenblatt-Salsa und Joghurtcreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Hasselback-Rote-Bete:

6 mittelgroße, vorgekochte rote Beten
1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer
1 Limette, davon Saft
5 frische Kaffirlimettenblätter (oder TK)
90 g Butter
100 ml Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 80 Grad ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete abtropfen lassen und zwischen zwei Kochlöffel legen. Ca. 12-14 Mal quer einschneiden, sodass die Rote Bete Fächer bekommt. Auf einem Blech mit Backpapier soweit wie möglich auseinanderziehen, sodass die Zwischenräume größer werden. Für ca. 25 Minuten in den 200 Grad heißen Ofen schieben.

Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren und Saft auspressen.

Butter, Olivenöl, Kaffirlimettenblätter, Ingwer und Knoblauch in eine kleine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten erwärmen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und mit 2 Esslöffel Limettensaft und Salz abschmecken. Butter-Mischung auf rote Beten träufeln, die Rillen vorsichtig auseinander ziehen. Vorgang wiederholen, bis die Kanten der roten Bete knusprig sind.

Für das Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets à 200 g
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Fleisch salzen und von allen Seiten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend in den 80 Grad warmen Backofen geben und nachziehen lassen.

Für die Kaffirlimettenblatt-Salsa:

10 frische Kaffirlimettenblätter
2 cm Ingwer
½ Knoblauchzehe
½ grüne Chili
2 Zweige Koriander
3 EL Olivenöl

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und mit dem Messer zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Limettenblätter klein schneiden. Alles zusammen mit Olivenöl in einem Multizerkleinerer zu einer Salsa verarbeiten.

Für die Joghurtcreme:

50 ml Sahne
90 g griechischen Joghurt

Sahne zu einem weichen Schaum schlagen und mit Joghurt vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dietmar Sahli

Fenchel-Risotto mit gebläutem Lachs und geschmorten Thymian-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die geschmorten Thymian-Tomaten:

800 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Thymian
20 g Tomatenmark
20 g Butter
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen, von der Rispe befreien, und mit einem Messer kreuzweise einritzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Knoblauch und Thymian dazu geben. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze rund 20 Minuten im eigenen Saft schmoren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend den Saft abgießen nochmals mit Thymian und Salz abschmecken und später zum Risotto anrichten.

Für den Fenchel-Risotto:

200 g Risotto
1 Fenchel
1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, davon Abrieb
50 g Crème fraîche
40 g Parmesan
50 g Butter
100 ml Wermut
800 ml Gemüsefond
2 TL Fenchelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf zum Sieden bringen. Zwiebel abziehen, Fenchel waschen. Beides fein hacken und Fenchelgrün für die Deko zur Seite legen. In 25 g Butter in einem Topf glasig andünsten. Risotto dazugeben und mit andünsten. Wermut nach und nach angießen und einkochen lassen. Vorgang mit Gemüsefond wiederholen und dabei umrühren, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist und der Risotto den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Restliche Butter und Crème fraîche einrühren. Parmesan reiben, Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Fenchelsamen im Mörser zerreiben. Käse und Zitronenabrieb in Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen abschmecken.

Für den gebläutem Lachs:

250 g Lachsfilet ohne Haut
20 ml Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs abtupfen und ggf. Gräten entfernen. Mit Ahornsirup bepinseln und im Ofen ca. 15 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren mit einem Bunsenbrenner flambieren bis der Fisch eine schöne Bräune erhält. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.