

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2025**
Leibgericht mit Nelson Müller



Alexander Marquardt

**Kabeljau mit Wermut-Sauce, Pastinaken-Kartoffel-Püree
und Zuckerschoten mit Speck**

Zutaten für zwei Personen

Für die den Fisch:

2 Kabeljauloins, à 150 g, mit Haut
 Butter, zum Braten
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau von möglichen Gräten befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin glasig braten. Kurz vor dem Servieren Butter hinzugeben und Fisch in der zerlassenen Butter schwenken.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 200 ml Sahne
 50 g kalte Butter
 Butter, zum Braten
 80 ml trockener Weißwein
 120 ml franz. Wermut
 120 ml Gemüsefond
 Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und etwas reduzieren lassen. Gemüsefond und Sahne hinzugeben und köcheln lassen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Sauce mit kalter Butter aufmontieren und bei Bedarf etwas Speisestärke hinzufügen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffel-Pastinaken-Püree:

250 g Pastinaken
 250 g mehligkochende Kartoffeln
 150 ml Milch
 100 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Pastinaken und Kartoffeln schälen, in Salzwasser weichkochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch und Butter verrühren. Das Püree mit Muskat und Salz würzen und abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten
 50 g geräucherter Speck
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Zuckerschoten putzen, in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Speck würfeln und in Butter in einer Pfanne anrösten. Zuckerschoten dazugeben und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen, Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang



Luise Kropp

Gegrillter Spitzkohl mit Petersilien-Chili-Pesto, Mais-Miso-Püree, Senf-Kaviar und Romana-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, ganze Frucht
- 1 EL Butter

Den Spitzkohl putzen und vierteln. Knoblauchzehe anschneiden und Spitzkohl auf den Schnittflächen mit Knoblauch einreiben. Spitzkohl zunächst ohne Fett in einer Grillpfanne anbraten für kräftige Röstaromen. Butter hinzugeben, Zitronenscheiben in die Pfanne geben und den Kohl bei reduzierter Hitze garen.

Für das Petersilien-Pesto:

- 3 Blätter Romanasalat
- 1 grüne Chilischote
- ½ Limette, Saft & Abrieb
- 50 g Parmesan
- 1 TL körniger Senf
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Walnussöl
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote grob hacken. Parmesan reiben. Alle Zutaten für das Pesto mischen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto auf dem gegrillten Spitzkohl und zwischen den Blättern verteilen.

Für das Mais-Miso-Püree:

- 140 g Dosenmais, abgetropft
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Limette, Saft & Abrieb
- 250 ml Sahne
- 2 EL helle Miso-Paste
- 2 EL heller Balsamicoessig
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Topf mit etwas Öl farblos dünsten. Mais abtropfen und hinzugeben. Mit Sahne und Essig ablöschen. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Den Mais zusammen mit Miso-Paste und Limettensaft und -abrieb in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Senf-Kaviar:

- 100 g gelbe Senfkörner
- 50 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml trockener Weißwein
- Weißweinessig, zum Abschmecken
- 50 g Zucker
- 5 g Salz

Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Dann die Hitze auf ein Minimum reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt und an die Konsistenz von Honig erinnert. Falls der Senfkaviar zu dick wird, Wasser oder Weißweinessig untermischen.

Für den Salat:

1 Romana Salatherz
½ Limette, Saft
1 TL flüssiger Honig
1 TL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat vorsichtig zupfen, putzen, waschen und trockenschleudern.

Limettensaft, Honig und Walnussöl zu einer Marinade vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat damit bis zum Servieren marinieren.

Für die Garnitur:

8 Macadamia Nüsse
6 Walnüsse

Nüsse hacken und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nico Hansen

Veganer Pilz-Risotto mit selbstgemachtem Cashew-„Parmesan“, Petersilien-Zitronen-Pesto und frittiertes Petersilie

Zutaten für zwei Personen

Für den Cashew-„Parmesan“:

100 g Cashewkerne
20 g Hefeflocken
1 Prise Knoblauchpulver
4 g gefriergetrocknetes Ananaspulver
1,5 g Salz

Die Cashewkerne in einem Mixer fein zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

Für den Risotto:

150 g Risottoreis
200 g Kräuterseitlinge
45 g selbstgemachter Cashew-„Parmesan“, von oben
1 Schalotte
80 Weißwein, Riesling
600 ml Gemüsefond
2 EL Sojasauce
5 g Steinpilzpulver
1 Lorbeerblatt
50 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und in Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und kurz mitanschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Steinpilzpulver einrühren. Lorbeerblatt hinzugeben. Nach und nach unter Rühren Gemüsefond hinzugeben. Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten. Pilze mit Sojasauce ablöschen. Selbstgemachten „Parmesan“ unter das Risotto heben und vermengen. Die Hälfte der gebratenen Pilze unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Pilze als Topping verwenden.

Für das Petersilien-Zitronen-Pesto:

20 g selbstgemachter Cashew-„Parmesan“, von oben
½ Zitrone, Saft & Abrieb
2 TL Agavendicksaft
1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Chilipulver
90 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Petersilie, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixer oder Mörser geben und zu einem Pesto verarbeiten. Pesto mit Salz, Chili, Agavendicksaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie
Pflanzenöl, zum Frittieren

Petersilie waschen, sehr gut trocknen und Blätter zupfen. Blätter im heißen Öl kurz frittieren. Vor dem Servieren auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Beet rote Kresse

Kresse zupfen und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birgit Metzger

Schwäbische Maultaschen in der Brühe mit gebratenen Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 Ei
150 g Hartweizenmehl, Type 00
1 EL Rapsöl
½ TL Salz

Für die Füllung:

150 g gemischtes Hackfleisch,
50 % Rind, 50 % Schwein
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 altbackenes Brötchen
1 Ei
100 ml Milch
1 TL mittelscharfer Senf
½ Bund glatte Petersilie
Mehl, zum Bestäuben
Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Rapsöl
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz vermischen. Ei und Öl dazugeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell ein wenig Wasser dazugeben. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und bis zur Weiterverarbeitung ruhen lassen.

Milch in einem Topf erwärmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Stiele entfernen und hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Petersilie hinzugeben. Brötchen würfeln und einige Minuten in lauwarmer Milch einweichen. Hackfleisch mit eingeweichtem, leicht ausgedrücktem Brötchen, Senf und Ei in einer Schüssel verrühren und die Zwiebelmasse hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut miteinander vermengen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudelteig in Portionen teilen und mit dem Nudelholz etwas dicker ausrollen. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und mit der Walze der Nudelmaschine dünn ausrollen. Dann ca. 7x14 cm große Teigplatten ausschneiden. Von der Hackfleischmasse je 1 EL daraufsetzen. Die Teigränder mit Wasser befeuchten, umklappen und mit einer Gabel die Ränder festdrücken. Die Maultaschen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen.

Für die Brühe:

1 Karotte
¼ Knollensellerie
½ Stange Lauch
500 ml Rinderfond

Karotte und Sellerie schälen, waschen und gleichmäßig würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden und gründlich waschen. Gemüse in den Fond geben und bissfest garen.

- Für die Zwiebeln:** Zwiebel abziehen und in gleichmäßige Ringe hobeln. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Zwiebelringe darin anbraten. Zwiebeln mit Salz abschmecken.
- 1 große Zwiebel
50 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Maultaschen mit dem Gemüse sowie der Brühe in einem Teller anrichten. Zwiebeln darauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.
- ½ Bund Schnittlauch
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Schepers

Flanksteak mit Honig-Balsamico-Dip, wildem Brokkoli und Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

350 g Flanksteak
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Steak ca. 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Steak je Seite 3 Minuten braten. Kurz in der Pfanne ruhen lassen, es sollte medium sein. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Honig-Balsamico-Dip:

1 Knoblauchzehe
3 EL cremiger Honig
2 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Balsamicocreme
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten zu einem Dip zusammenrühren.

Für den Kartoffelstampf:

500 g festkochende Kartoffeln
75 g Butter
150 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten garen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit Butter und Sahne grob stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

3 mittelgroße Zwiebeln
50 g Mehl, Type 405
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salzflocken, zum Würzen

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe in Mehl wenden und im heißen Fett knusprig ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren mit Salzflocken würzen.

Für den wilden Brokkoli:

6 Stangen wilder Brokkoli
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli darin bissfest braten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pia Carina Becker

Surf & Turf: Entrecôte und Garnelen mit Kräuterbutter, Kartoffelecken und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen, geschält, ohne Darm
1 EL Butterschmalz
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 3 Minuten lang rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Chili würzen.

Für das Steak:

2 Stücke Entrecôte, à 150-200 g
1 EL Butterschmalz
Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen, das Steak bei starker Hitze 1 Minute je Seite scharf anbraten, danach die Hitze reduzieren und pro Seite 2 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Fleisch vor dem Servieren würzen.

Für die Kartoffelecken:

200 g festkochende Drillinge
3 Knoblauchzehen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Currypulver
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln mit Schale waschen, trocknen und vierteln.

In einer großen Schüssel Öl, Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Kartoffeln mehrmals im gewürzten Sonnenblumenöl wenden. Knoblauch ungeschält mit der Schneide eines Messers andrücken und zusammen mit den Kartoffeln auf das Backblech verteilen. 30 Minuten lang backen.

Für den Tsatsiki:

80 g Salatgurke
1 kleine Knoblauchzehe
250 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen und fein in eine Schüssel raspeln. Etwas Salz hinzugeben und die Gurken für zehn Minuten Wasser ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Die Gurken auspressen und mit dem Joghurt vermengen. Knoblauch und Olivenöl hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter
1 kleine Knoblauchzehe
½ Beet Gartenkresse
2 Zweige Dill
2 Zweige glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Kresse zupfen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Butter schaumig schlagen. Kräuter und Knoblauch mit der Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie