

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 3. April 2023 ▪  
Leibgericht mit Björn Freitag



Felix Weis

**Bun Bo Nam Bo: Vietnamesischer Reissnudelsalat mit Rindfleisch**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Fleisch:**

250 g Rinderfilet  
1 kleine weiße Zwiebel  
1 kleine rote Zwiebel  
1 EL Fischsauce  
Ein paar Sojasprossen  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
½ EL brauner Zucker

Das Rindfleisch in kleine, sehr dünne Scheiben schneiden. Fischsauce mit braunem Zucker verrühren und das Fleisch damit marinieren. Kurz vor dem Anrichten in einer großen Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen und die Rindfleischstreifen darin sehr scharf und kurz braten. Das Fleisch herausnehmen, sobald es gut ist und kurz zur Seite stellen.

Rote und weiße Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden und in der gleichen Pfanne nun die Zwiebelspalten scharf und kurz braten. Von der Hitze nehmen, die Fleischstreifen und die Sojasprossen hinzufügen und alles vermengen.

**Für den Salat:**

½ Pck. Reissnudeln, 5 mm breit  
1 ¼ Möhren  
1/6 Kopf Eisbergsalat  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
½ Bund Koriander  
1 kleine milde Chilischote  
75 g naturbelassene Erdnüsse

Möhren schälen. Reissnudeln kochen und nach dem Kochen mit reichlich kaltem Wasser abzuspülen.

Erdnüsse ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.

Eisbergsalat waschen, trocknen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili und Möhren ebenfalls klein schneiden und alles miteinander mischen.

**Für das Dressing:**

¼ Möhre  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
4 EL Fischsauce  
1 EL brauner Zucker

Knoblauch abziehen und pressen. 75 ml Wasser mit Fischsauce, braunem Zucker, dem Saft der Limette, gepressten Knoblauchzehe und der in sehr dünne Scheiben geschnittenen Möhre zu einer Sauce vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Larissa Holzauer

## Rote-Bete-Blaubeer-Risotto mit gebackenem Ziegenkäse, karamellisierten Walnüssen, Granatapfelkernen und Wintersalat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis  
150 g frische Rote Bete  
100 g frische Blaubeeren  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ frische rote Chilischote  
10 g frischer Ingwer  
50 g Parmesan  
200 ml Gemüsefond  
80 ml Rotwein  
15 ml Zuckerrübensirup  
½ Bund glatte Petersilie  
3-4 EL Pflanzenöl  
½ TL Koriandersamen  
2 Msp. Zimt  
1 Msp. Chilipulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, klein gewürfelte Rote Bete kurz darin anbraten. Gewürfelte Zwiebel, gehackten Ingwer, gehackte Chili, zerstoßene Koriandersamen, Zimt, Chilipulver, Blaubeeren und Risottoreis dazu geben und kurz mit dünsten. Abwechselnd mit Gemüsefond und Rotwein aufgießen und unter Rühren reduzieren lassen, bis der Reis gar und noch bissfest ist. Knoblauch abziehen, dazu pressen und mit Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und unterziehen, Herdplatte ausschalten, Topf mit dem Deckel schließen und kurz ziehen lassen. Petersilie hacken und beim Anrichten über dem Risotto verteilen.

### Für den Wintersalat:

20 g Feldsalat  
20 g Rucola  
20 g Radicchio  
1 Zitrone, davon Saft  
1 TL Zuckerrübensirup  
½ TL Senf  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Salate waschen, trocknen und hübsch den Teller entlang anrichten. Aus 2 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Zuckerrübensirup und Salz eine Vinaigrette zubereiten und später über den Salat geben.

### Für die karamellisierten Walnüsse:

150 g naturbelassene Walnüsse  
100 g Zucker  
1 Prise Zimt

50 ml Wasser mit Zucker und Zimt in einem Topf aufkochen. Wenn das Karamell langsam braun wird, die Hitze reduzieren. Walnüsse dazu geben, unterheben und weiter reduzieren lassen bis das Karamell fester wird. Dann die Nüsse auf einem Blech mit Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

### Für den gebackenen Ziegenkäse:

1 kleine Ziegenkäserolle, 200 g

Ziegenkäserolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech bei 180 Grad ca. 15 Minuten braun und knusprig backen. Einmal zwischendurch wenden.

### Für die Granatapfelkerne:

2 EL Granatapfelkerne

Granatapfelkerne für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.



**Bastian Gremerich**

## **Gaeng Phed Gai: Rotes Thai-Curry mit selbstgemachter Currypaste und Huhn**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Currypaste:**

- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 getrocknete scharfe rote Chilischoten
- 40 g Galgant
- 6 Korianderwurzeln
- 3 Stängel Zitronengras
- 1 Kaffirlimette
- ½ TL Garnelenpaste
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 TL Salz

Die Chilischoten in 100 ml heißem Wasser einweichen.

Die trockenen Gewürze in einer elektrischen Mühle zu Pulver mahlen und in eine Schale füllen.

Das Ende des Zitronengrases, sowie die äußere Hülle entfernen. Mehrmals längs teilen und danach fein hacken.

Galgant schälen, in Scheiben schneiden und fein hacken.

Korianderwurzeln unter fließendem Wasser waschen, abbürsten und fein hacken. Von der Kaffirlimette ein daumengroßes Stück abschälen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Je feiner man die einzelnen Zutaten hackt, umso leichter lässt sich später die Paste herstellen. Man kann also auch einen Multi-Zerkleinerer nutzen. Die eingeweichten Chilischoten mit einer Schere kleinschneiden und zusammen mit dem Einweichwasser in einen Mixbehälter füllen. Die trockenen Gewürze und gehackten Zutaten hinzufügen. Außerdem Salz und Garnelenpaste hineingeben. Alles zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.

### **Für das Curry:**

- 400 g Hähnchenbrust
- 4 grüne runde Thai-Auberginen
- 4 lila Thai-Auberginen
- 1 Baby Pak Choi
- 5 Shiitake
- 1 frische rote Chilischote
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 250 ml Kokosmilch
- 200 ml Geflügelfond
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Kokosblütenzucker
- Salz, aus der Mühle

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Thai-Auberginen waschen, den Stiel abschneiden und anschließend vierteln. Sofort in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Kokosmilch öffnen und mit einem Löffel den festen Bestandteil entnehmen. In einem Schmortopf oder Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, dabei die Currypaste von oben hineingeben. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Currypaste angenehm duftet. Jetzt die Hälfte des Fonds hinzufügen und mit der Currypaste gut verrühren. Pilze und Pak Choi waschen, schneiden und hinzufügen. Chili hacken und dazugeben. Restliche Zutaten ebenfalls hinzugeben und das Curry langsam zum Kochen bringen. 3-4 Minuten leise köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. An der Oberfläche sollte sich etwas Kokosöl absetzen, dann ist es fertig. Sollte das Curry zu dick sein, noch etwas von dem restlichen Fond hinzugeben. Mit Salz, Fischsauce, Sojasauce und Kokosblütenzucker abschmecken.

Es sollte scharf, etwas salzig und nur ganz leicht süß sein.

### **Für die Garnitur:**

- ½ Bund Thai-Basilikum

Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und über das Curry streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Charlotte Pröller

## Pfannen-Knödel mit Pilzsauce und Spinatsalat mit Himbeer-Dressing

Zutaten für zwei Personen

### Für die Pfannen-Knödel:

3 Laugenbrötchen, 1-2 Tage alt  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 ml Sojamilch  
Butter, zum Anbraten  
3 Zweige glatte Petersilie  
Ggf. 2 EL Semmelbrösel  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit einem Stück Butter anbraten. Mit der Sojamilch ablöschen, kurz aufkochen lassen, dann zu den Würfeln geben, Muskatnuss, Pfeffer und wenig Salz direkt dazugeben und grob durchrühren. Beiseitestellen bis es nicht mehr so heiß ist, danach den Teig kneten. Ist er zu weich etwas Semmelbrösel dazugeben, ist er noch zu fest etwas mehr Sojamilch erhitzen und untermischen.

Teig nochmal ca. 5 Minuten stehen lassen. Dann zu Knödeln formen und mit viel Butter langsam in der Pfanne ausbacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und beim Anrichten als Garnitur verwenden.

### Für die Pilzsauce:

150 g braune Champignons  
100 g Austernpilze  
1 Kräuterseitling  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Sahne  
150 ml trockener Weißwein  
1-2 EL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup  
1-2 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Zitronenschale  
1 TL frischer Thymian  
Neutrales Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze in Scheiben schneiden und nach und nach in Öl goldbraun anbraten (so dass nie zu viel in der Pfanne ist). Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben. Ausgepressten Knoblauch mit Thymian dazu geben, danach das Ganze mit etwas Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Senf und Zitronenschale hinzugeben, den Wein hineingeben und etwas einkochen lassen. Dann die Sahne hinzugeben. Das Ganze einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Himbeer-Dressing:

100 g aufgetaute TK-Himbeeren  
30 ml heller Balsamico  
1 TL milder Senf  
1 TL Ahornsirup  
50 ml Olivenöl  
Etwas Knoblauchgranulat  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Himbeeren durch das Sieb streichen und mit Balsamico, Senf, Knoblauchgranulat, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen. Das Öl langsam zugeben während man das Dressing mit einer Gabel aufschlägt.

### Für den Spinatsalat:

100 g frischer Baby-Spinat  
1 kleiner saurer Apfel  
50 g Sonnenblumenkerne

Spinat waschen und trockentupfen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Apfel in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem Himbeer-Dressing verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Wüllscheidt

## Rinderfilet mit Rotweinsauce, Speckbohnen, Sellerie-Kartoffel-Stampf und frittierten Zwiebelringen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 230 g  
50 g Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet in der Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, leicht würzen und danach bei ca. 130 Grad im Ofen ca. 10 Minuten zartrosa fertig garen.

Kurz vor dem Servieren mit Salz und buntem Pfeffer würzen.

### Für die Rotweinsauce:

200 ml Portwein  
200 ml trockener Rotwein  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butter  
100 ml Sahne  
400 ml Rinderfond  
30 g Tomatenmark  
Brauner Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die geschälten und geschnittenen Schalotte mit braunem Zucker in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und leicht mit anbraten. Dann mit Portwein und Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Eine halbe abgezogene Knoblauchzehe dazugeben und vor dem Servieren wieder entfernen.

Nach Bedarf Sahne und Rinderfond dazugeben und weiter einreduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken.

### Für den Sellerie-Kartoffel-Stampf:

500 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
300 g Knollensellerie  
¼ Bund Schnittlauch  
100 g Butter  
50 ml Sahne  
50 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen, kleinschneiden und in Salzwasser weichkochen. Danach das Wasser abgießen.

Butter, Sahne, Milch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Im Anschluss gehackten Schnittlauch untermischen.

### Für die frittierten Zwiebelringe:

1 Zwiebel  
1 TL Edelsüßes Paprikapulver  
Mehl, zum Bestäuben  
Rapsöl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und in Rapsöl goldbraun frittieren. Mit Paprikapulver würzen und als Garnitur über den Stampf geben.

**Für die Speckbohnen:**

400 g Prinzessbohnen  
200 g Bauchspeck in Scheiben  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
500 ml Gemüsefond  
Etwas Bohnenkraut  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswürfel

Bohnen putzen, gleichmäßig schneiden und in Gemüsefond blanchieren. Eiswasser bereitstellen, die Bohnen darin abschrecken und auf einem Küchentuch trocken tupfen.

In einer Pfanne Speckstreifen knusprig braten, wieder herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.

Danach in einer anderen Pfanne die Butter schmelzen und die abgezogene und kleingewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Bohnen nun hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Muskatnuss würzen und bissfest garen. Das Bohnenkraut am Ende wieder herausnehmen.

Vor dem Servieren die knusprigen Speckstreifen unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.