

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. April 2025** ▪
Finalgericht von Nelson Müller



Knusprige Honig-Entenbrust mit Chinakohl und Reis-Zucchini-Küchlein

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente und den Chinakohl:

2 Entenbrüste, à 200-300 g
 1 Kopf Chinakohl
 4 Orangen, Saft
 100 ml Rotwein
 100 ml Geflügelfond
 3 EL Honig
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hautseite der Entenbrust rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze in einer Pfanne in Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen, die eingeschnittene Seite mit Honig einstreichen und im Ofen ca. 15 Minuten oder bis zu einer Kerntemperatur von 62 Grad gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Bratenfond mit Orangensaft, Geflügelfond und Rotwein loskochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chinakohl in Streifen schneiden und im Fond 10 Minuten dünsten.

Für die Küchlein:

100 g gemischter Langkorn- & Wildreis
 1 kleine Zucchini
 2 Eier
 50 g Butter
 120 ml Milch
 100 g Mehl
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Mehl mit der Milch glattrühren, die Butter schmelzen und unter den Teig rühren. Eier nacheinander unter den Teig schlagen. Zucchini fein reiben und mit dem Reis vorsichtig unter den Teig heben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin kleine Reisküchlein knusprig ausbacken und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Orange, Filets

Orange filetieren.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden und mit dem Chinakohl und Reis-Zucchini-Küchlein anrichten. Mit Orangenfilets garniert servieren.

Zusatzzutaten von Monika:

Chiliflocke
 Thymian
 Dunkler Zuckerrübensirup

Monika würzte die Küchlein mit Chiliflocken und Thymian und verfeinerte die Sauce mit dem Sirup.

Zusatzzutaten von Sebastian:

Limette
 Ingwer
 Pekannüsse

Sebastian würzte den Chinakohl mit geriebenem Ingwer. Limettenabrieb und gehackte Pekannüsse verwendete er als Garnitur.

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 17. April 2025** ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Gebackener Honig-Tofu und schneller Kimchi

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

400 g Tofu
 1 Chilischote
 1 Limette, Saft
 4 EL Honig
 15 ml Tamari
 15 ml Sesamöl
 2 EL Maisstärke

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Tofu als erstes in ein Tuch geben und kräftig auspressen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Chili der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili, Limettensaft, Honig, Tamari und Sesamöl zum Tofu geben und verrühren. Zum Schluss die Stärke zugeben und solange verrühren, bis der Tofu komplett von der Stärke ummantelt ist.

Tofu auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis er knusprig ist.

Für die Glasur:

1-2 Limetten, Saft
 20 g Erdnussbutter
 15 g Honig
 15 ml Tamari
 7,5 g Sesamöl

Limetten halbieren und 15 ml Saft auspressen. Mit Erdnussbutter, Honig, Tamari und Sesamöl verrühren.

Den knusprigen Tofu aus dem Ofen in eine heiße Pfanne geben. Sauce zugeben und den Tofu damit glasieren.

Für die Kimchi-Paste:

60 g Apfel
 1-2 Knoblauchzehen
 20 g Ingwer
 1,5 EL Sojasauce
 40 g Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
 1 EL Reismehl
 8 g Salz

100 ml Wasser mit dem Reismehl aufkochen und so lange köcheln lassen, bis es andickt. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Apfel schälen und entkernen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Apfel, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Gochugaru und Salz in einen Mixer geben, die abgekühlte Reismehl-Paste zugeben und alles zu einer Gewürzpaste verarbeiten.

Für den Kimchi:

750 g Chinakohl
 70 g Karotte
 50 g Rettich
 60 g Frühlingslauch
 20 g Salz

Karotte und Rettich schälen. Frühlingszwiebeln putzen. Chinakohl, Karotte, Rettich und Frühlingslauch in feine Streifen schneiden und mit Salz in eine Schüssel geben. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit der hergestellten Gewürzpaste marinieren und erneut ziehen lassen. Kimchi sofort servieren oder weiter fermentieren lassen.

Für die Garnitur:

1 Beet Shisokresse
 1 EL schwarzer Sesam
 1 EL weißer Sesam

Gericht mit Kresse und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.