

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. September 2021** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Florian Möller

Jerk Chicken: Jamaikanisches Hähnchen mit gedämpftem Kohlgemüse und Bohnen-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

4 Hühnerkeulen
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ober- und Unterkeulen der Hühnerkeulen trennen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Fleisch ca. 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten schmoren lassen.

Für die Marinade:

2 Frühlingszwiebeln
 1 Zwiebel
 1 Knolle Knoblauch
 200 g Ingwer
 1 frische Scotch Bonnet Chillischote
 2 Limetten
 2 EL Apfelessig
 2 EL Sojasauce
 1 Bund Thymian
 2 EL brauner Zucker
 1 TL Piment
 Muskatnuss, zum Reiben

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und ebenfalls grob schneiden. Chili abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Apfelessig, Sojasauce, Thymian, Zucker, Piment und Muskat in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Hühnerkeulen damit einreiben und für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für das Gemüse:

1 Spitzkohl
 2 Karotten
 1 rote Paprika
 1 Maiskolben
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 3 Zwiebeln
 400 ml Kokosmilch
 1 Bund Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen. Paprika abbrausen, trockenwedeln, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Karotten, Paprika und Spitzkohl fein hacken. Maiskörner vom Maiskolben trennen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Karotten, Paprika, Spitzkohl, Mais, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze für 10-15 Minuten dünsten. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kokosmilch zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Für den Reis: Kidneybohnen abgießen. Reis waschen. Kidneybohnen und Reis gemeinsam kochen und nach etwa 10 Minuten abgießen. Mit Butter, Salz, Pfeffer und Kokosmilch abschmecken.

- 300 g Basmatireis
- 400 g Kidneybohnen
- Butter, zum Abschmecken
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Als Garnitur verwenden.

- 1 rote Zwiebel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peggy Kosbab

Lammfilet im Tramezzini-Mantel mit Zwetschgen-Chutney und Edamame-Avocado-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet im Tramezzini-Mantel:

- 2 küchenfertige Lammfilets, ausgelöst und ohne Silberhaut
- 200 g gekochte weiße Bohnen, aus der Dose (abgetropft)
- 2 Scheiben Tramezzini-Brot (10x23 cm)
- 1 Limette
- 1 Ei
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Maisstärke
- Wildkräutersalz, zum Würzen
- Rapsöl, zum Braten



Für das Zwetschgen-Chutney:

- 6 Zwetschgen
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 EL kalte Butter
- 4 cl Sanddorn-Balsamico-Essig
- 2 cl Schlehn Schnaps
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Rapsöl, zum Braten

Für das Edamame-Avocado-Gemüse:

- 200 g ausgelöste Edamame-Bohnen
- 1 reife Avocado
- 10 Stängel Salicorn
- 1 Limette
- 2 Kapuzinerkresseblüten
- 2 Kapuzinerkresseblätter
- 1 Borretsch-Blüte
- 1 rote essbare Rose
- Olivenöl, zum Braten
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Tramezzini-Brot mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eiweiß anderweitig verwerten. Weiße Bohnen mit Limettenabrieb, Eigelb und Maisstärke in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Diese Masse auf die Tramezzini-Scheiben streichen und mit Wildkräutersalz würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammfilets bei hoher Hitze mit den Kräutern in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf die Tramezzini-Scheiben legen und so einrollen, dass sich die Enden etwas überlappen. Die Tramezzini-Rollen mit Butter bestreichen und im vorgeheiztem Backofen für ca. 15 Minuten nachziehen lassen.

Die Tramezzini-Päckchen können Sie auch langsam in einer Pfanne in Butterschmalz braten. So wird der Brotmantel goldgelb und knusprig und das Filet bleibt im Kern rosa.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In etwas Rapsöl auf kleiner Flamme langsam schmoren lassen. Mit Rohrzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Thymian hinzugeben. Zwetschgen halbieren, entsteinen und längs vierteln. Zwetschgen zu den Zwiebeln geben. Kurz durch schwenken und mit dem Sanddorn-Balsamico-Essig und dem Schlehn Schnaps ablöschen. Alles 10 Minuten einkochen lassen, ggf. mit etwas Wasser aufgießen. Nach Bedarf Zucker begeben und mit Cayennepfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kalte Butter einrühren.

Edamame 10 Minuten in sprudelndem Wasser kochen. Avocado von Schale und Kern befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocadowürfel damit beträufeln. Salicorn fein hacken.

Edamame und Avocadowürfel 3 Minuten in Olivenöl auf hoher Stufe anbraten, in eine Schüssel geben und mit Salicorn vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Mit Blüten und Blättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Schiff

Selbstgemachte Spaghetti mit Fenchel-Salsiccia und Radicchio

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

250 g Pastamehl, Typ 00
2 Eier
2 EL Olivenöl
2 Prisen Salz

200 g Pastamehl auf die Arbeitsfläche streuen und eine Mulde bilden. Eier, Öl und Salz in die Mulde geben und für einige Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Nach 15 bis 20 Minuten die Folie entfernen und den Teig halbieren. Teighälften mit den Händen kneten und etwas zusammendrücken, sodass der Teig durch die Nudemaschine passt. Nun mithilfe der Nudemaschine dünne Teigbahnen ausrollen (zweimal durch Stufe 1 und zweimal durch Stufe 2) und anschließend mit dem Spaghetti-Aufsatz ebendiese herstellen. Spaghetti mit reichlich Mehl bestreuen und liegen lassen. Vorgang mit dem zweiten Teigstück wiederholen.

Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen. Spaghetti in das Salzwasser geben und ca. 1 Minuten garen. Direkt in eine Pfanne abseihen.

Für die Salsiccia und den Radicchio:

240 g Salsiccia mit Fenchel
40 g Pancetta
100-200 g Radicchio
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
150 ml Weißwein
1-2 getrocknete, kalabrische Chilischote
2 Zweige Rosmarin
2 Prisen getrockneter Basilikum
2 Prisen getrockneter Thymian
2 Prisen getrockneter Oregano
2 TL Zucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die getrocknete Chilischote und Rosmarin darin anschwitzen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Nach kurzer Zeit die Chilischote herausnehmen, Zucker zu den Zwiebeln geben und gut durchschwenken. Pancetta schneiden und hinzugeben. Salsiccia häuten, grob schneiden und in die Pfanne bröckeln. Alles mit Pfeffer würzen, dann die Hitze aufdrehen, den Weißwein hinzugeben und einkochen lassen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Salsiccia-Zwiebel-Mischung mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Radicchio waschen, die Blätter nacheinander lösen, die weißen Stellen entfernen und in feine Streifen schneiden.

Den getrockneten Thymian, Basilikum und Oregano in die Pfanne geben und verrühren. Sobald die Wurst den Weißwein aufgenommen hat, den Radicchio hinzugeben und 2-3 Minuten sautieren. Dann die Pasta in die Pfanne geben und alles durchschwenken.

Für die Garnitur:

50 g Pecorino
2 Zweige Rosmarin
6 Zweige glatte Petersilie

Pecorino reiben. Rosmarin und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Pasta mit Pecorino, Rosmarin und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Larissa Kappek

Piroggen mit Ziegenkäse-Walnuss-Füllung und Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

- Für den Piroggen-Teig:** Das Mehl mit der Butter und Salz in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken vermengen. Nach und nach 100 ml heißes Wasser hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend den Teig zu einer Rolle formen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Teig rund ausrollen.
- 250g Mehl, Typ 450
 - 40 g Butter, Zimmertemperatur
 - ½ TL Salz
- Für die Füllung:** Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Anschließend mit einem Mixer fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan reiben. In einer Schüssel Ricotta und Ziegenfrischkäse vermengen. Honig, Parmesan, Petersilie und Walnüsse dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Füllung zu flüssig sein, 1 EL Semmelbrösel hinzugeben. Füllung auf den Piroggen-Teig geben und gut verschließen. Anschließend in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz hinzugeben. Die Piroggen in das Wasser geben und ca. 3-4 Minuten kochen.
- 100 g Ricotta
 - 50 g Ziegenfrischkäse
 - 20 g Parmesan
 - 20 g Walnüsse
 - 10 g Honig
 - 1 Zweig glatte Petersilie
 - 1 EL Semmelbrösel
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Butter:** Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Piroggen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne geben und dann den Salbei hinzugeben. Alles gut schwenken.
- 1 Schalotte
 - 4 EL Butterschmalz
 - 2 TL Salbei gerebelt
- Für die Garnitur:** Parmesan reiben. Feige putzen und klein schneiden. Piroggen mit Parmesan und Feige garnieren.
- 50 g Parmesan
 - 1 Feige

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Thomas Balks

Heilbuttfilet mit Walnuss-Petersilien-Haube, Zucchini-Nudeln, Mango-Chutney und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch mit der Haube:

- 2 Heilbuttfilet à 120 g, ohne Haut
- ½ Knoblauchzehe
- 2 braune Champignons
- 15 Walnusskerne
- 1 Bund krause Petersilie
- 200 g Crème fraîche
- 1 TL flüssiger Honig
- Mehl, zum Mehlieren
- Olivener Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Champignons putzen und ebenfalls hacken. Walnüsse hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Champignons, Knoblauch und Walnüsse mit Crème fraîche und Honig vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heilbuttfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Anschließend kurz auf beiden Seiten in Öl anbraten, dann die Masse als Haube auf einer Seite der Filets daumendick verteilen und im vorgeheizten Ofen fertig garen.



Greifen Sie auf **Schwarzen Heilbutt** zurück, der aus dem FAO 27 Nordostatlantik (MSC) stammt, auf **Pazifischen Heilbutt** der aus dem FAO 67 Nordostpazifik (MSC) oder auf **Weißem Heilbutt** (Atlantischer Heilbutt), der aus den Fanggebieten FAO 21 Nordwestatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik (MSC).

Für die Zucchini-Nudeln:

- 2 grüne Zucchini
- Butter, zum Braten
- Olivener Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und mithilfe eines Spiralschneiders in lange Fäden schneiden, salzen und mindestens 10 Minuten abtropfen lassen. Die entwässerte Zucchini kurz in Butter und Olivenöl anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Für das Mango Chutney:

- 1 Mango
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 4 EL Weißwein
- 2-3 EL Weißweinessig
- 4-5 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein hacken. Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Chutney mit Orangensaft, Apfelsaft, Weißwein und Weißweinessig ablöschen und alles kurz einköcheln lassen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zum Chutney geben.

Für den Parmesan-Chip: Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
100 g Parmesan Blech in den Ofen geben und den Käse kurz anschmelzen lassen.

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.
2 EL schwarzer Sesam
2 EL heller Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franziska Meier

Shakshuka mit Pfannenbrot, Minz-Joghurt und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

1 rote Paprika
400 g Tomaten, aus der Dose
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
4 Eier
Süßes Paprikapulver, zum Würzen
Kreuzkümmel, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten
Fleur de Sel, um Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und quer in feine Streifen schneiden.

In einer großen, am besten gusseisernen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei kleiner Hitze für ca. 10 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. Für die letzten 2 Minuten den Knoblauch hinzufügen.

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann hacken.

Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili dazugeben und für eine Minute anrösten. Dann Tomaten aus der Dose zum Gemüse geben und die Tomaten mit dem Pfannenwender vorsichtig zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Anschließend mit einem Löffel kleine Mulden formen, die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 8-10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel würzen.

Für das Pfannenbrot:

50 g Butter
185 ml Milch
300 g Mehl
1 TL Backpulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Butter schmelzen. Flüssige Butter, Milch, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Beim Wenden mit dem Pfannenwender platt drücken.

Für den Minz-Joghurt:

100 g Joghurt, 3,8 % Fett
1 Zweig Minze
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, in grobe Stücke schneiden und mit ca. 1 TL Salz in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen.

In einer Schüssel den Joghurt mit Salz und etwas Wasser glattrühren und die Knoblauchpaste hineingeben.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze und Zitronensaft zum Joghurt geben und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuter-Öl:

1 rote Chilischote
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
100 ml Olivenöl

Chilischote abbrausen und trockentupfen. Petersilie und Minze abbrausen und trockenwedeln. Chili und Kräuter grob hacken, dann in einem Becher geben, mit einem Stabmixer fein pürieren und währenddessen das Öl langsam einlaufen lassen.

Für die Garnitur:

100 g Schafskäse
1 Bund Glatte Petersilie
3 Zweige Koriander

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Schafskäse zerbröseln. Shakshuka vor dem Servieren mit Schafskäse und Kräutern garnieren..

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.