

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. September 2021 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Barış Çelik

Adana Kebab: Gegrillter Fleisch-Spieß mit Grillgemüse, Tomaten-Buttersauce, Kräuter-Joghurt und türkischem Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Fleisch-Spieß:

500 g gemischtes Lamm- und Rinderhackfleisch (halb-halb, ungewürzt)
 40 g Zwiebeln
 25 g rote Spitzpaprika
 20 g Butter
 40 g geschälte und gemahlene Antep-Pistazien
 1 TL scharfe Chiliflocken
 5 EL Olivenöl
 10 g Salz
 10 g Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Spitzpaprika waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, dann von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebeln abziehen. Paprika und Zwiebeln feinhacken und mit Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch kneten. Hackfleischmasse um die Spieße herum formen, etwas flach drücken und anschließend von beiden Seiten gleichmäßig grillen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Pistazien hinzugeben und schwenken. Vor dem Servieren die fertigen Fleisch-Spieße darin schwenken.

Für das Grillgemüse:

½ Aubergine
 8 Cherrytomaten
 2 grüne Spitzpaprika „Carliston“
 ½ Zwiebel
 1 frische Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 10 g glatte Petersilie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine, Tomaten und Spitzpaprika abbrausen und trockentupfen.

Aubergine in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben, Tomaten, Spitzpaprika und Zwiebelscheiben gleichmäßig grillen.

Zitrone abbrausen, trockentupfen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauch, Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren und das gegrillte Gemüse durch die Marinade ziehen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Das Grillgemüse mit Zitronenabrieb und Petersilie garnieren.

Für die Tomaten-Buttersauce:

80 g Cherrytomaten
 50 g Butter
 25 g Ziegenbutter
 1 TL Chilifäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten abbrausen, trockentupfen und grillen. Dann die Haut abziehen

und mit einer Gabel zerdrücken. Butter und Ziegenbutter in der Pfanne erhitzen, die zerdrückten Tomaten in die geschmolzene Butter geben und mit Chilifäden etwas schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kräuter-Joghurt:
100 g türkischer Joghurt, 10% Fett
1 frische Knoblauchzehe
1 Zitrone
10 g glatte Petersilie
10 g frische Minze
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Kräuter unter den Joghurt unter Zugabe von Olivenöl rühren. Zitrone abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben.

Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und mit einigen Kräutern garnieren.

Für das Fladenbrot:
1 TL frische Hefe
370 g Weizenmehl
10 g frischer Rosmarin
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
2 TL Salz

Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl hineinmischen und dann erst das Salz und Olivenöl dazugeben. Kneten bis ein fester und kompakter Teig entsteht. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Backpapier mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Teiglinge flach und rund ausrollen und auf das Backpapier platzieren. Teiglinge mit etwas Olivenöl bestreichen und mit grobgehacktem Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 12 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Brigitte Brockmann

Suprême von der Maispoularde mit Weißwein-Sahnesauce, Kartoffelstampf mit karamellisierten Apfelstücken und gebratenem Speck

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste mit Haut und Flügelknochen á 200 g
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

150 g Sahne
50 ml Weißwein
1-2 TL Honig-Senf (z.B. Maille)
2 Zweige Estragon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf mit Apfel und Speck:

3 kleine festkochende Kartoffeln
4 Scheiben magerer geräucherter Speck
1 säuerlichen Apfel
1 EL Butter
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer mittelgroßen Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Erst auf der Haut, dann auf der Fleischseite 4 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen und hacken, sodass es einen Teelöffel ergibt. Bratensatz in der Fleischpfanne erhitzen. Weißwein zugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen, Estragon zugeben. Dann Sahne und Senf hinzugeben und alles mit einem Pürierstab vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Bei milder Hitze ca. 10 Minuten in Salzwasser weich kochen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Apfelwürfel in Butter und Zucker karamellisieren.

Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Karamellierte Apfelstücke mitsamt der Butter unter den Stampf rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Stampfes in eine runde Ausstechform geben, darauf Brösel von zwei Scheiben des krossen Specks auflegen und schließlich mit dem restlichen Stampf bedecken. Zum Dekorieren zwei ganze Scheiben des Specks nehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jan Iffland

Hähnchen-Innenfilet mit buntem Ofengemüse, Sour Cream und Knoblauch-Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

4-6 Hähnchen-Innenfilets
1 TL scharfes Curry Masala
1 EL Agavendicksaft
Butterschmalz, zum Braten
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen dazugeben. Kurz von jeder Seite anbraten, dann salzen und in der Pfanne schwenken. Kurz bevor das Hähnchen gar ist, mit Pfeffer und Curry Masala würzen, wieder schwenken. Agavendicksaft darüber geben und das Hähnchen wenden, sodass die Flüssigkeit aufgenommen wird.

Für das Ofengemüse:

½ Hokkaido-Kürbis
10 festkochende Baby-Kartoffeln
2-3 Knollen vorgegarte rote Bete
2 süße Äpfel
1 Limette
1 Kugel Büffel-Mozzarella
ca. 1 EL flüssigen Honig
2 EL Ras el-Hanout
3 EL getrocknete Kräuter der Provence
Fleur de Sel, zum Würzen
ca. 15 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis vom Kerngehäuse befreien. Kürbis und Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit ca. 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Honig und Kräuter der Provence marinieren. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und in den Ofen schieben.

Mozzarella würfeln und beiseitestellen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden, Rote Bete ebenfalls würfeln. Apfel- und Rote-Bete-Würfel in die Schüssel geben, in der zuvor der Kürbis und Kartoffeln mariniert wurden. Limette halbieren und die Apfel- und Rote-Bete-Würfel damit beträufeln. Dann beides mit ca. 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Honig und Kräuter der Provence marinieren. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Apfel-Rote-Bete-Mischung zur Kürbis-Kartoffel-Mischung auf das Blech geben.

Schließlich alles aus dem Ofen nehmen, das Gemüse auf einen Teller geben, mit Mozzarella anrichten und mit etwas Fleur de Sel und Provence-Kräutern bestreuen.

Für die Sour Cream:

200 g Crème fraîche
1 Limette
½ TL flüssigen Honig
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Honig, sowie etwas Limettenabrieb und den Saft der halben Limette mit einem Schneebesen glatt rühren.

Für das Knoblauch-Ciabatta

2 Ciabatta-Brötchen
2 Knoblauchzehen
½ TL granulierter Knoblauch
Butter, zum Braten
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Brötchen waagrecht halbieren und in etwas Butter und Olivenöl auf der Schnittseite in einer Pfanne leicht anbräunen lassen, sodass eine Kruste entsteht. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Knoblauch abziehen, halbieren und das Brot damit einreiben. Alternativ mit getrocknetem Knoblauch bestreuen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Golüke

Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kruste:

25 g weiße Sesamsaat
20 g flüssiger Honig
15 g Butter
1 ½ EL Fischfond
1 TL Sojasauce

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut
1 Zitrone
Mehl, zum Mehlieren
1 Msp. Chiliflocken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Honig, Butter, Fischfond und Sojasauce zusammen in einem Topf solange einköcheln lassen, bis eine dickflüssige, zähe Masse entstanden ist. Anschließend den Sesam zufügen und die Masse leicht abkühlen lassen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch kurz abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen, dann leicht mehlieren und im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und dünn mit der Sesammasse bestreichen. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

50 g Graupen
1 Limette
15 g Butter
1 EL Sahne
125 ml Kokosmilch
75 ml Fischfond
5 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl
Orangenblütensalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Graupen mit Fischfond und Kokosmilch aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale einer Hälfte abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sahne steif schlagen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Graupen mit Orangenblütensalz, Pfeffer, Limettensaft und –abrieb sowie Olivenöl abschmecken. Mit gehacktem Koriander, Butter und geschlagener Sahne verfeinern.

Für den Salat:

50 g bunte Salatmischung (z.B. Feldsalat, Mangold, Rucola, Frisée)
1 gelbe Paprikaschote
3 kleine Cocktailtomaten
1 Möhre
¼ Gurke
1 rote Zwiebel

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann klein schneiden. Tomaten abbrausen, trockentupfen und vierteln. Möhre schälen und klein schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salat, Paprika, Tomaten, Möhre, Gurke und Zwiebel vorsichtig vermengen.

Für das Dressing: Balsamicoessig, Limonen-Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Limonen-Öl
1 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese für die Garnitur verwenden.

2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Köppern

Mit Tomate und Mozzarella überbackenes Kalbsrückensteak mit Basilikumpesto und Tagliatelle mit Tomatensalsa

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 magere Rückensteaks vom Kalb, ca.
1,5-2cm dick
1 Tomate
1 Kugel Büffelmozzarella
Butterschmalz, zum Braten
1 Msp. Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Fleisch hauchfein mit Ras el-Hanout einreiben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate abbrausen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz würzen. Mozzarella in mitteldicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten nur kurz darin anbraten, sodass das Fleisch im Kern roh bleibt. Steaks mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben belegen und im vorgeheizten Backofen auf dem Grillrost ca. 4 Minuten grillen, bis der Käse zerläuft. Aus dem Ofen nehmen.

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum
1-2 Knoblauchzehen
15 g Pinienkerne
20 g Parmesan
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen. Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne in einen Multizerkleinerer geben und fein, aber nicht zu lange pürieren. Nach und nach das Öl dazugeben und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und einrühren.

Für die Tagliatelle:

100 g Hartweizengrieß
100 g Weizenmehl, Typ 550 + Mehl für die Arbeitsfläche
2 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Hartweizengrieß, Weizenmehl, Eier und Öl ca. 10 Minuten zu einem Teig verkneten, dann ruhen lassen. Die Arbeitsfläche und die Teigoberfläche leicht bemehlen. Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen, anschließend die Teigbahnen in Tagliatelle schneiden und Nester formen.

Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Tagliatelle kurz vor dem Servieren für 3 Minuten garen. Tagliatelle abseihen.

Für die Salsa:

4 gut reife Tomaten
4 getrocknete Soft-Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 EL weißer Balsamicoessig
½ Bund Basilikum
1 geh. Msp. Piment d'Espelette
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, würfeln und dabei den Saft auffangen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch abziehen, zur Zwiebel in die Pfanne geben und mit dem aufgefangenen Tomatensaft ablöschen. Reduzieren lassen. Dann die gewürfelten Tomaten und getrocknete Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sud ggf. mit Tomatenmark andicken. Dann alles mit Balsamicoessig, Piment d'Espelette, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Unter die Tomaten heben, dann die Salsa warmstellen. Tagliatelle als Nest auf dem vorgewärmten Teller anrichten, dann Tomatensalsa in das Nest geben, das Steak dazulegen, etwa ein Esslöffel Pesto auf den geschmolzenen Mozzarella geben und das Gericht mit Cherrytomaten und Basilikum dekorieren und servieren.



Laura Rixecker

Lechon Kawali: Knuspriger philippinischer Schweinebauch mit Bananenketchup und Papaya-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Schweinebauch:

- 2 Scheiben Schweinebauch, 3 cm dick
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Sojasauce
- 1 Stange Zitronengras
- 4 getrocknete Lorbeerblätter
- 6 Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Zitronengras in dünne Streifen schneiden. Den Schweinebauch mit Knoblauch, Zitronengras, Sojasauce, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Salz in einen Vakuumbbeutel geben, evakuieren und ca. 20 Minuten in kochendem Wasser garen.

Öl in einer Fritteuse erhitzen. Vakuumbbeutel aus dem Wasser nehmen, aufschneiden und den Schweinebauch herausnehmen. In Stücke schneiden und im heißen Öl ca. 7 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Bananen-Ketchup:

- 1 Banane
- 15 g Rosinen
- ¼ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chili
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Nelke
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- ½ TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chili in Öl mit Tomatenmark glasig dünsten. Banane schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Bananen mit in den Topf geben und 5 Minuten garen. Anschließend Rosinen, Sojasauce, die Hälfte des Essigs, Nelke, Lorbeer, Currypulver und Paprikapulver hinzufügen und alles 10 Minuten einkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und den restlichen Essig angießen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für den Papaya-Salat:

- 1 grüne Papaya
- 1 Karotte
- 3 Schlangenbohnen
- 5 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette
- 2 EL geröstete Erdnüsse
- 2-3 EL Fischsauce
- 2 EL Reisessig
- ½ TL Garnelenpaste
- 1 Stück Palmzucker, zum Reiben

Papaya schälen, entkernen und mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in Julienne-Streifen schneiden. Schlangenbohnen waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Knoblauchzehe abziehen. Chilischote vom Stiel befreien.

Knoblauch, Chili und Garnelenpaste in einen Mörser geben und mit einem Holzstößel zerstampfen. Schlangenbohnen sowie ⅓ der Papaya hinzugeben. Alles behutsam weiter stampfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Palmzucker, Fischsauce, Reisessig und Limettensaft hinzufügen. Restliche Papaya und Tomaten zugeben und alles gut vermischen. Mit gerösteten Erdnüssen garnieren.

Für die Garnitur:

- 1 Bananenblatt

Gericht auf einem Bananenblatt anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.