

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Dezember 2021** ▪  
**Adventliches Leibgericht mit Björn Freitag**



**Mohammed Alaa Eddine**

**Gebratene Lachsforelle mit Sauce hollandaise, Koriander-Kartoffeln und Fattoush-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Lachsforelle:**

- 2 Lachsforellenfilets mit Haut, à 200 g
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut der Lachsforellenfilets mehrmals quer einritzen, damit die Haut nicht einkrümmt und die Marinade einzieht. Chili längs halbieren und Kerne und Scheidewände entfernen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Anschließend Chili und Knoblauch mit 1 TL Olivenöl in das Fischfilet einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und das Fischfilet mit der Hautseite nach unten in die Pfanne hinlegen. Die Haut bis zur gewünschten Bräune anbraten, wenden und nochmal kurz braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



**PROFI TIPP**

Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind **Forellen** aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

**Für die Kartoffeln:**

- 200 g Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 15 g Parmesan
- 1 Bund Koriander
- Kreuzkümmel, zum Abschmecken
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in das Wasser geben und garen. Dann abtropfen lassen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel anbraten, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Währenddessen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander zu den Kartoffeln geben und Parmesan hineinreiben. Zitrone halbieren, auspressen und ½ TL Saft auffangen. Alles vermengen und mit einem Schuss Zitronensaft servieren.

**Für die Sauce:**

- 3 Eier
- 150 g Butter
- 1 TL Apfelessig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Schüssel über einen Topf mit köchelndem Wasser platzieren. Die Eier trennen und das Eigelb mit 1 TL Essig mit einem Schneebesen in der Schüssel vermengen. Anschließend die Butter schmelzen und sehr langsam in das Eigelb einarbeiten. Nicht zu schnell, da ansonsten die Temperatur der Butter die Eier gart. Alles gut verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI TIPP**

Damit die Sauce hollandaise gelingt, sollte man die Butter aufkochen. Das ist wichtig, damit die in der Butter enthaltene Molke herausgekocht wird und man diese anschließend von der Butter trennen kann. So erlangt man eine sämige Sauce.

**Für den Salat:**

- ½ arabisches Fladenbrot
- 1 Römersalat
- 1 feste Tomate
- 1 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zitrone
- 50 g schwarz, entsteinte Oliven
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- Getrocknete Minze, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und gemeinsam mit der Tomate ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren, die Karotte schälen und in Scheiben schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Zwei Scheiben des Fladenbrottes abschneiden und in kleine Stücke teilen. In einer heißen Pfanne mit Öl frittieren und auf Küchenpapier austropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Erst kurz vor dem Servieren den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben, und die Brotchips unterheben. Auf einem Teller servieren und mit getrockneter Minze bestäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jennyfer Grossmann

## Schweinemedallions mit Dörrobstkruste, Süßkartoffelpüree und bunten Möhren

Zutaten für zwei Personen

### Für die Medallions:

500 g Schweinefilet  
50 g Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und in vier Medallions schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medallions von beiden Seiten 2-3 Min. darin scharf anbraten.

Anschließend für 6–9 Minuten im Ofen fertig garen.

### Für die Kruste:

50 g Pancetta  
200 g Toastbrot  
50 g getrocknete Pflaumen  
50 g getrocknete Feigen  
50 g getrocknete Aprikosen  
50 g Parmesan  
125 g weiche Butter

Toastbrot im Mixer fein mahlen. Trockenobst und Pancetta fein würfeln und zusammen mit Toastbrot, Pancetta, Parmesan und Butter verrühren.

Anschließend die Masse auf Größe der Fleischstücke schneiden. Die Medallions aus dem Ofen nehmen und die Toastmasse darauf verteilen. Dann Medallions noch einmal für 2-4 Minuten in den Ofen mit Grillfunktion geben. Die Medallions mit der Dörrobstkruste auf dem Teller anrichten.

### Für das Püree:

500 g orange Süßkartoffeln  
100 g mehlig kochende Kartoffeln  
50 g Butter  
200 ml Sahne  
750 ml Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und klein schneiden. In einem Topf Gemüsefond zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen.

Kartoffeln abschütten, Sahne und Butter dazugeben, aufkochen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Möhren:

200 g bunte Möhren  
Butter, zum Abschmecken  
Vanillezucker, zum Abschmecken  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden.

Dann in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz die Würfel 10 Minuten braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Vanillezucker und etwas Butter abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Dippold

## Roastbeef mit Zwiebel-Glühwein-Jus, Röstzwiebeln und Kartoffel-Apfel-Stampf

Zutaten für zwei Personen

### Für das Roastbeef:

- 2 Roastbeefs mit Fettrand, á 200 g
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Fettrand von den Roastbeefs leicht einschneiden. Fleisch salzen. In einer Pfanne das Öl stark erhitzen. Das Fleisch bei starker Temperatur auf beiden Seiten jeweils 2,5-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.



**PROFI  
TIPP**

Das Steak sollte man vor dem Braten nicht pfeffern, da der Pfeffer sonst in der Pfanne verbrennt. Salz kann man hingegen schon hinzufügen, da es dem Steak etwas Fleischsaft entzieht. Dieser Saft karamellisiert dann in der Pfanne und verleiht dem Steak eine schöne Kruste.

### Für die Sauce:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Orange
- 20 g kalte Butter
- 125 ml Kalbs- oder Rinderfond
- 150 ml Rotwein
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 1 Vanilleschote
- 1 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Gemüsezwiebel abziehen, längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Zucker und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Fond dazugeben. Orange waschen und einen Streifen Schale abschälen. Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Von der Vanilleschote 2 cm abschneiden. Zimtstange halbieren und zusammen mit Nelken, Orangenschale, Ingwer, Kardamom, Vanille und Sternanis in den Teefilter geben. Dieses „Gewürzsäckchen“ in die Sauce geben. Die Sauce ca. 12 Minuten einkochen lassen. Säckchen entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter montieren.

### Für die Zwiebeln:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Lebkuchengewürz
- 2 EL Mehl
- 250 ml neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Mehl mit Paprikapulver und dem Lebkuchengewürz mischen. Zwiebel darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelscheiben darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**Für den Stampf:** In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln  
300 g mehlig kochende Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser 15-20 Minuten garen.  
2 Äpfel, Sorte Elstar Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.  
100 ml Sahne Kartoffeln abgießen. Ca. 80% der Apfelwürfel zu den Kartoffeln geben.  
30 g Butter Butter unterheben, einen Teil der Sahne angießen und mit einem  
Muskat, zum Abschmecken Kartoffelstampfer stampfen. Je nach Konsistenz weitere Sahne  
Salz, aus der Mühle dazugeben. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, mit Salz, Pfeffer und  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle geriebener Muskatnuss abschmecken. Die restlichen Apfelstücke  
unterheben. Einige Apfelstücke zum Anrichten aufheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birte Pehka

## Tagliatelle mit Mandel-Rosenkohl-Pesto und flambierten Ziegenkäse-Talern

Zutaten für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

200 g Hartweizenmehl (Semola di  
Grano Duro)  
1 TL Olivenöl  
1 TL Salz  
Mehl, für die Arbeitsfläche

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.

Das Mehl mit Salz mischen, eine Mulde formen und 90 ml Wasser sowie Öl in die Mulde gießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teigfladen aufrollen und mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Tagliatelle-Streifen schneiden. Tagliatelle für 3 Minuten im Salzwasser garen.

### Für das Pesto:

300 g Rosenkohl  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
100 g Mandelkerne  
50 g Parmesan  
25 g frischer Basilikum  
70 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk einschneiden. Knoblauchzehe abziehen. Beides auf ein Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15–20 Minuten backen. Währenddessen Mandelkerne in einer heißen Pfanne anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Rosenkohl aus dem Ofen holen und 2-3 Rosenkohlköpfe für die Garnierung beiseitelegen. In einem Mixer Parmesan, Mandeln, restliches Olivenöl, Basilikumblätter, Zitronensaft, Rosenkohl und Knoblauchzehen pürieren. Nach Bedarf mit etwas Wasser oder Öl die Konsistenz cremiger machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle mit dem Pesto und ggf. etwas Pastawasser mischen.

### Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenfrischkäse-Taler  
1 TL brauner Zucker

Ziegenfrischkäsetaler mit einer dünnen Schicht braunem Zucker bestreuen und kurz flambieren, bis eine Karamellkruste entsteht.

### Für die Garnierung:

10 g Mandeln  
10 g Parmesan

Parmesan reiben. Parmesan, Mandeln und Rosenkohl (s.o.) als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren