

**| Die Küchenschlacht – Menü am 27. Februar 2017 |**  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Samuel Mottaki**

**Lammkotelett mit Tomatensauce, Aubergine, Avocado und Wildkräuter-Boulette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Gewürzpaste:**

- 1 Knolle Kurkuma à 3 cm
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 TL Himalaya-Salz
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner

Kurkuma und Ingwer schälen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer im Mörser zu einer feinen Creme zermahlen.

**Für das Lammkotelett:**

- 2 Lammkoteletts am Stiel à 160 g
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Orange
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Gewürzpaste (s. o.)
- Olivenöl, zum Anbraten

Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die Koteletts mit der Gewürzpaste würzen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Lammkoteletts in einer Pfanne mit Öl, Rosmarin und Knoblauch ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Einige Scheiben Orange in die Pfanne geben und 12 Minuten mitrösten.

**Für die Aubergine mit Tomatensauce:**

- 1 Aubergine
- 200 g Cherrytomaten
- 200 ml trockener Rotwein
- 50 g Tomatenmark
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Gewürzpaste (s. o.)
- Olivenöl, zum Anbraten

Aubergine in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sobald die Aubergine gebräunt ist, diese auf einen Teller geben.

Tomaten halbieren und in derselben Pfanne kurz rösten. Tomatenmark, Lorbeer und Gewürzpaste dazugeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Nach 4 Minuten mit Rotwein ablöschen und Petersilie unterrühren.

**Für die Wildkräuter-Boulette:**

- 75 g Spinat
- 100 g Walnüsse
- 50 g mittelalter Gouda
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Eier
- 3 TL Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 1 Zweig Thai Basilikum
- 2 Kaffir-Limettenblätter

Die Walnuskerne mit Zucker und den Kaffir-Limettenblättern in einer Moulinette fein mahlen.

Koriander, Petersilie, Minze und Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Zitronengras und Gouda fein schneiden. Walnuss-Mehl, Kräuter, Spinat, Zitronengras, Gouda, Mehl und Eier verkneten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bouletten von beiden Seiten kräftig ca. 10 Minuten anbraten.

neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Die Avocado in Spalten schneiden und mit der Balsamico-Creme beträufeln.  
1 Avocado  
2 EL Balsamico-Creme

Das Lammkotelett mit Tomatensauce, Aubergine, Avocado und Wildkräuter-Boulette auf Tellern anrichten und servieren.



**Pia Shilbayeh**

## **Mangold-Karotten-Gemüse mit Roséwein-Sauce und selbstgemachten Tagliatelle**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Tagliatelle:**

150 g Mehl  
150 g Hartweizengries  
4 Eier  
10 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Mehl sieben und mit dem Gries mischen. Drei Eier trennen. Ei, Eigelbe, Olivenöl und 2 EL kaltem Wasser verquirlen und zur Mehl-Gries-Mischung geben. Alles miteinander verkneten, Teig in Frischhaltefolie einwickeln und etwa 20 Minuten kühl stellen.

Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Nudelteig mit der Nudelmaschine verarbeiten und zu langen Bahnen ausrollen. Mit einem Messer dünne Tagliatelle schneiden.

Pasta im sprudelnden Salzwasser ca. 2 Minuten gar kochen.

**Für die Sauce:**

250 g bunter, junger Mangold  
1 rote Karotte  
1 lila Karotte  
1 gelbe Karotte  
1 weiße Karotte  
1 kleine Zucchini  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehen  
100 ml lieblicher Roséwein  
200 g Sahne  
75 g Parmesan  
Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini, Mangold und Karotten waschen, Stiele vom Mangold abschneiden, Blätter übereinander legen, einrollen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen, von den Enden befreien und mit der Zucchini und den Mangoldstielen in feine Julienne hobeln.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten.

Mangoldblätter mit 2 EL Wasser in einen Topf geben und 5 Minuten dünsten.

Zucchini, Mangold und Karotten zur Schalotten-Knoblauch Mischung geben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Rosé ablöschen und Sahne angießen.

Die gedünsteten Mangoldblätter in die Sauce einrühren und mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Mangold-Karotten-Gemüse mit Roséwein-Sauce und selbstgemachten Tagliatelle auf Tellern anrichten und servieren.



**Michael Michaelis**

## **Asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Geflügel:**

2 kleine Entenbrüste à 160 g

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut von der Entenbrust lösen, in kleine Würfel schneiden und im Wok knusprig auslassen. Entenbrüste waschen und trockentupfen. Knusprige Haut aus dem Wok nehmen und Ente darin von allen Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Die Ente im Ofen für ca. 15 Minuten fertig garen.

### **Für das Wok-Gemüse:**

½ rote Paprika

½ gelbe Paprika

1 kleine Zucchini

½ Ananas

3 Stangen Frühlingszwiebeln

½ Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Knolle Ingwer à 2 cm

100 ml Geflügelfond

20 ml Asia-Chicken-Sauce

20 ml Fischsauce

20 ml Sojasauce

1 TL Speisestärke

1 TL Currypulver

½ TL Currypulver

neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trocknen und würfeln. Rote und gelbe Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und rautenförmig aufschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl dünsten. Currypulver hineingeben und kurz mitrösten. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien, fein schneiden und mit dem Gemüse in die Pfanne geben und etwa 4 Minuten anbraten. Ingwer schälen, fein reiben und zum Pfannengemüse geben.

Den Geflügelfond angießen und mit Asia-Chicken-Sauce, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Mit in Wasser angerührter Speisestärke abbinden sowie kräftig salzen und pfeffern.

### **Für den Reis:**

200 g Thai-Duftreis

¼ Bund Koriander

Den Reis im Verhältnis 1:1 in einem geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten bissfest garen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander über den Reis streuen.

Die asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefanie Keisers-Krambrökers**

## **Gebratenes Kalbsfilet mit Rosmarin-Mirabellen und Röstkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Mirabellen:**

200 g Mirabellen aus dem Glas  
 3 Zweige Rosmarin  
 1 Zitrone, davon 1 EL Abrieb  
 1 ½ EL Zucker  
 1 EL Butter

Mirabellen waschen und entsteinen. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Mirabellen zugeben und darin schwenken. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln zupfen. Mit Zitronenschale zu den Mirabellen geben und kurz ziehen lassen.

### **Für das Fleisch:**

1 Kalbsfilet à 500 g  
 3 Knoblauchzehen  
 100 ml Kalbsfond  
 3 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 1 TL Butter  
 2 EL Butterschmalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet waschen, trocken tupfen und mit Küchengarn in Form binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und halbieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin rundherum ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und mitbraten.

Filet in der Pfanne in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratensatz mit Kalbsfond aufgießen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Butter zu einer Sauce aufmontieren.

### **Für die Kartoffeln:**

100 g Frühkartoffeln  
 2 EL Butterschmalz  
 ¼ TL feines Salz

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser 5 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und trocknen. In ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz ausbacken.

Das gebratene Kalbsfilet mit Rosmarin-Mirabellen und Röstkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



**Christian Preuß**

## **Gefüllte Hähnchenbrust mit Orangen-Reduktion, gerösteten Trauben und Kartoffel-Birnen-Stampf**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Stampf:**

250 g Kartoffeln  
1 große Birne  
30 ml Sahne  
1 TL Butter  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und die Birne schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Sahne mit Muskat, Salz und Pfeffer in einem weiteren Topf erwärmen. Die Kartoffeln und Birnen abgießen, mit gewürzter Sahne grob zerdrücken und Butter unterrühren.

### **Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrüste à 180 g  
½ Mango  
1 Knolle Ingwer à 3 cm  
1 EL Koriandersaat  
2 Zweige Rosmarin  
2 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und eine Tasche einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mango schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Hähnchen mit Mango und Ingwer füllen, mit einem Rosmarinweig verschließen und mit Koriandersaat ummanteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hühnerbrüste darin rundum ca. 5 Minuten braun anbraten.

### **Für die Sauce:**

150 g Schalotten  
1 Orange  
75 ml Geflügelfond  
100 ml trockener Sherry  
2 EL Orangenmarmelade  
2 EL Crème Fraîche  
75 g Cheddar **am Stück**  
75 g Brie de Meaux  
2 Zweige Salbei  
1 Zweig Lorbeer  
1 TL gemahlener Zimt  
Zucker, zum Abschmecken  
2 EL Olivenöl, zum Anbraten

Schalotten abziehen und in Viertel schneiden. Die Orange schälen und filetieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalotten darin kurz andünsten und etwas Zucker darin karamellisieren.

Die Orangenfilets zu den Schalotten geben, kurz andünsten und mit Sherry ablöschen. Geflügelfond angießen. Zimt, Lorbeer und die Marmelade mitköcheln.

Hühnerbrüste für 10 Minuten in die Sauce geben und gar ziehen lassen. Danach Cheddar, Brie, Crème fraîche und Salbeiblätter in der Moulinette zu einer Creme verarbeiten. Diese auf den Hähnchen verteilen und für weitere 5 Minuten in den Ofen geben.

### **Für die gerösteten Trauben:**

250 g rote Trauben mit Rebe  
25 ml Rotweinessig  
1 TL Zucker  
4 Zweige Thymian  
3 EL Olivenöl

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Trauben mit Rotweinessig, Zucker, Thymian, und Olivenöl in eine feuerfeste Schale geben und 10 Minuten im Ofen garen.

Die gefüllte Hähnchenbrust mit Orangen-Schalotten-Reduktion, gerösteten Trauben und Kartoffel-Birnen-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.



**Gertrud Baur**

## **Käsespätzle mit karamellisierten Birnen und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Spätzle:**

175 g Spätzlemehl  
75 g Blauschimmelkäse  
2 Eier  
120 ml Mineralwasser mit Sprudel  
20 g Butter  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Mehl, Eier, 120 ml Wasser, etwas Muskat und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit einem Holzlöffel schlagen, bis dieser Blasen wirft. Die Masse durch einen Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben. Kurz aufkochen lassen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter nachbraten. Käse reiben und über die Spätzle streuen.

**Für die Birnen:**

1 Birne  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chili  
20 g Butter  
3 EL brauner Zucker  
25 ml Balsamico  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Olivenöl mit Butter, der angedrückten Knoblauchzehe, Chili und Rosmarin erhitzen, braunen Zucker zufügen und karamellisieren. Mit Balsamico ablöschen und Birne und Zwiebeln in Karamell schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

½ Friséesalat  
100 g Wildkräutermischung  
1 Schalotte  
40 g Walnusskerne  
1 EL weißer Balsamico  
¼ Bund Schnittlauch  
¼ Bund glatte Petersilie  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat waschen, kleinschneiden und mit den Wildkräutern trockenschleudern. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Diese mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Walnusskerne, Petersilie und Schnittlauch unterheben und die Salatblätter damit vermischen.

Die Käsespätzle mit karamellisierten Birnen und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.