

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Februar 2022** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Carolin Klein

Frikadellen mit Rahmspinat und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g gemischtes Hackfleisch
 2 Zwiebeln
 1 Spritzer Mineralwasser
 250 ml Milch
 1 Ei
 50 g Paniermehl
 1 Prise Chilipulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Butter, zum Anbraten
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter andünsten.

Hackfleisch mit Paniermehl, Zwiebeln, Ei und Mineralwasser vermengen und Masse mit Chili, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas ziehen lassen und Masse anschließend zu Frikadellen formen und in einer Pfanne in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten und im Ofen 15 Minuten ziehen lassen.

Für den Spinat:

250 g frischer Blattspinat
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 25 g Butter
 150 ml Sahne
 150 ml Milch
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Spinat putzen und 5 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. Spinat zerkleinern. Zitronenschale abreiben und Zitrone halbieren.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, Mehl unterrühren und mit Sahne und Milch angießen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Abrieb würzen. Etwas einkochen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 100 g Butter
 150 ml Milch
 ¼ Bund Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Ein Teil des Wassers abgießen. Milch in einem weiteren Topf erwärmen, mit zu den Kartoffeln geben und Butter, etwas Muskat und Salz unterheben und zerstampfen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Über den Stampf geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Ledwa

Garnelen-Curry mit Kokos-Zitronengras-Schaum und Wasabi-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

200 g festkochende Kartoffeln
200 g Süßkartoffeln
100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika
½ Mango
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 rote Chilischote
2 Limetten
2 TL rote Currypaste
1 TL Tomatenmark
75 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
300 ml Kokosmilch
3 Kaffir-Limettenblätter
50 g Kokosfett
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Mango schälen, das Mangofleisch vom Stein schneiden und würfeln. Beide Kartoffelsorten schälen in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Einen Topf mit der Hälfte des Kokosfetts erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer glasig anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben und für etwa 5 Minuten anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark dazugeben, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen, Limettenblätter und Chilischote (im Ganzen) dazugeben und für 15 Minuten weiterköcheln lassen.

Paprika waschen, abtrocknen, vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Nach 15 Minuten die Paprikastreifen und Zuckerschoten in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Limettenschale reiben, anschließend halbieren und auspressen. Zum Schluss die Mangowürfel dazugeben und das Curry mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Limettenblätter und Chilischote herausnehmen.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen, mit Schwanz
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
1 TL Piment d'Espelette
Kokosfett, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Garnelen bis auf das letzte Schwanzglied schälen. An der Rückenseite einschneiden und den Darm entfernen. Kalt abwaschen und trocken tupfen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Eine große Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und Garnelen im Kokosfett mit Thymian von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

Für den Schaum:

200 ml Kokosmilch
1 Stange Zitronengras
1,5 g Soja Lecithin

Kokosmilch in einem Topf mit Zitronengras 5 Minuten einköcheln. Die Stange Zitronengras wieder herausnehmen. Soja Lecithin einrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Salat: Gurke halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit Crème fraîche, Wasabipaste und Essig vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

- ½ Gurke
- 100 g Crème fraîche
- 2 TL Wasabipaste
- 1 EL Essigessenz, 10 % Säure
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen Salz

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

- 1 Bund Koriander

Curry in vorgewärmte Bowl-Schalen anrichten, mit den Garnelen, Koriander und Schaum garniert servieren. Gurkensalat dazu servieren.



Katja Ahlers

Panierte Senfeier mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

200 g mittelscharfer Senf
100 g körniger Senf
50 g scharfer Senf
1 Zitrone
50 g Butter
250 ml Sahne
250 ml Milch
750 ml Rinderfond
50 g Mehl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf erhitzen bis sie geschmolzen ist. Mehl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Mit Fond ablöschen und köcheln lassen. Immer wieder rühren, bis die Sauce eine gute Konsistenz hat und mit Milch und Sahne auffüllen. Senf hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Sauce mit Abrieb und Saft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

4 große Kartoffeln
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Für die Eier:

6 Eier
100 g Panko
100 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Eine Panierstraße aus Mehl, zwei verquirlten Eiern und Panko vorbereiten. Restliche Eier 4-5 Minuten in einem Topf mit sprudelndem Wasser kochen. Abgießen, abschrecken und erst in Mehl, dann im Ei und abschließend in Panko wenden. In einer Fritteuse bei 180 Grad goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

200 g vorgegarte Rote Bete
1 Schalotte
1 Zitrone
2 TL gemörserten Kümmel
1 Prise Zucker
100 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Aus Zitronensaft, Kümmel, Zucker und Öl eine Marinade herstellen und Rote Bete darin marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Uwe Globisch

Saiblings-Tatar auf gehobeltem Fenchel mit Wasabi-Crème-fraîche und Knuspersegel

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Limette
½ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, halbieren und eine Schüssel mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Saibling sehr fein schneiden bzw. würfeln und in die Schüssel geben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Limettenschale abreiben. Schalotten und Schnittlauch mit in die Schüssel geben, Limettenschale und Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle
1 EL Reisessig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, von den Enden befreien, halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen.

Für das Knuspersegel:

1 Frühlingsrollenteig
1 Ei
1 Prise Ras el-Hanout

Frühlingsrollenteig so teilen, dass Dreiecke entstehen. Ei verquirlen, den Teig damit bestreichen und mit Ras el-Hanout würzen. Anschließend 6-7 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Für die Creme:

50 g Crème fraîche
25 g Saure Sahne
1 Zitrone
1 TL Wasabipaste
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenschale abreiben. Crème fraîche, Saure Sahne, Zitronenschale und Wasabi miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel auf Teller geben, Tatar mit Hilfe eines Anrichters darauf drapieren, Wasabi-Crème-fraîche als Häubchen aufsetzen und mit Knuspersegel garniert servieren.