

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. März 2022** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Nicole Knorr

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Meerrettich-Espuma, Rote-Bete-Apfel-Salat und knusprigen Kapernäpfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

250 g Kalbshackfleisch
 100 g frisches Toastbrot
 2 EL Kapern, aus dem Glas in Salz-
 Essiglake
 1 Zwiebel
 1 EL Butter
 1 Ei, Größe L
 500 ml Kalbsfond
 ¼ Bund Estragon
 ¼ Bund Kerbel
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. In Butter anschwitzen. Weißbrot in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Estragon, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kapern fein hacken. In einer Schüssel das Kalbshackfleisch mit Zwiebeln, Weißbrot, Estragon, Kerbel, Schnittlauch, Kapern und Ei vermischen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Klopse formen. Fond mit etwa 500 ml Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Klopse in den kochenden Fond geben, dann den Herd ausschalten und die Klopse ca. 12-15 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce:

400 ml Kalbsfond
 80 g Butter
 100-150 ml Sahne
 100-150 ml Riesling (Edelsüß)
 Weißer Balsamicoessig, zum
 Abschmecken
 1 EL Speisestärke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer Pfanne Kalbsfond mit ca. 100 ml Riesling aufkochen, nach kurzer Zeit die Butter dazugeben. Alles etwas einreduzieren lassen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne angießen und die Sauce erneut einreduzieren lassen. Ggf. mit etwas Balsamicoessig abschmecken. Speisestärke mit etwas Wasser vermischen und unter die Sauce rühren. Im Anschluss kurz aufkochen lassen.

Für die Kartoffel-Meerrettich-Espuma:

200 g mehlig kochende Kartoffeln
 15 g frischer Meerrettich
 1 EL Sahnemeerrettich
 25 g Butter
 100-120 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen, kleinschneiden und weichkochen. Vor dem Abgießen etwas Kochwasser abschöpfen und beiseitestellen. Milch erwärmen. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit warmer Milch, Butter, Salz, Sahnemeerrettich und Muskat mischen, mit einer Gabel klein drücken. Kartoffelmasse durch ein feines Sieb streichen und in den Sahnesyphon füllen. Sahnesyphon nach Anleitung benutzen. Frischen Meerrettich schälen und über die Espuma reiben.

Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

1 vorgegarte Rote Bete
1 mittelgroßer Apfel, Pink Lady
2-4 Scheiben in Essig eingelegte
Jalapeño, aus dem Glas
2 EL Johannisbeergelee
2 EL Himbeeressig
Salz, aus der Mühle

Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Rote Bete und Apfel fein in eine Schüssel raspeln. Jalapeño fein hacken und untermischen. Gelee in einen Topf geben und kurz auf den Herd stellen, damit es schmilzt. Dann mit Himbeeressig verrühren. Unter den Apfel-Rote-Bete-Salat mischen und ggf. mit etwas Salz abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Kapernäpfel:

4 große Kapernäpfel
1 Ei
100 g feines Pankomehl
2 EL Weizenmehl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Ei verquirlen. Kapernäpfel erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und schließlich im Pankomehl wälzen. Bei 180 Grad in Sonnenblumenöl knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse
1-2 Zweige Kerbel

Kresse vom Beet schneiden. Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lydia Janko

Kalbsleber mit Paprikagemüse, Bulgur und Trinkjoghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

3 kleine Paprikaschoten, gelb und rot
 1 Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 3 EL Butter
 ¼ TL Tomatenmark
 400 ml Hühnerfond
 ½ TL Ras el-Hanout
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter zerlassen und die Zwiebel und Knoblauch darin bei milder Hitze goldbraun anbraten. Tomatenmark unterrühren und einköcheln lassen.

Paprika ggf. schälen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne in etwas Butter oder Öl braten. Die Paprika sollte bissfest bleiben.

Hühnerfond angießen und kurz einkochen lassen. Alles mit Ras el-Hanout, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und zum Gemüse geben. Die restliche Butter in der Sauce zerlassen.

Für die Leber:

2 Scheiben Kalbsleber, ca. 3-5 mm dick
 ca. ½ TL Kreuzkümmel
 Mehl, zum Mehlieren
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Leber waschen, trockentupfen und ggf. parieren. Leber mehlieren. Butter mit Kreuzkümmel in einer Pfanne erhitzen und die Leber bei mittlerer Hitze in schäumender Butter braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, vor dem Servieren alles mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Leber sollten Sie vor der Zubereitung unbedingt von Gefäßen und dünnen Häuten befreien. Außerdem sollten Sie die Leber, damit sie nicht trocken und fest wird, erst nach dem Braten und direkt vor dem Servieren würzen.

Für den Bulgur:

100 g Bulgur
 2 EL Rosinen
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange
 Butter, zum Braten
 Ca. 250 ml Gemüsefond
 6 Blätter Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur im Gemüsefond leicht ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis noch etwas Biss vorhanden ist.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Butter anschwitzen. Rosinen hinzugeben. Bulgur mit Schalotte, Knoblauch und Rosinen vermengen und alles Salz und Pfeffer abschmecken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Orangenabrieb und Minze unter den Bulgur heben.

Für den Trinkjoghurt:

¼ Salatgurke
 200 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
 6 cl Mineralwasser
 6 Blätter Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen und entkernen. In kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Joghurt, Mineralwasser, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer fein pürieren. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter den Joghurt heben. Trinkjoghurt final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kamilla Kowalewski

Frikadellen mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch
 1 altbackenes Brötchen
 1 Zwiebel
 1 Ei
 Butterschmalz, zum Braten
 1 TL Senf
 2-3 Zweige Thymian
 2-3 Zweige Majoran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in lauwarmes Wasser legen. Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Thymian und Majoran abbrausen, trockenwedeln und hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Senf, Kräuter, Ei, Salz und Pfeffer dazugeben und gut miteinander verkneten. Das gut ausgedrückte Brötchen dazugeben und nochmals verkneten. Aus der Masse kleine Kugeln formen und auf einen Teller beiseitelegen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleischbällchen in die Pfanne geben und etwas andrücken. Bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 Zitrone
 250 g Joghurt
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln, salzen und beiseitestellen. Nach 10 Minuten Wasser aus der Schüssel kippen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Zitronensaft, Dill und Salz verrühren und zu den Gurken geben.

Für den Kartoffelstampf:

200 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 2 TL Butter
 4 EL Vollmilch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abgießen. Milch in einem Topf erwärmen. Zu den gekochten Kartoffeln Butter und Milch dazugeben, alles stampfen und mit Muskat, Salz und etwas Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 TL Senf

Senf zu den Frikadellen auf den Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eunice Dziurdzia

Lachsforelle im Sesammantel mit Eier-Gemüse-Reis und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsforellenfilet:
ca. 250 g Lachsforellenfilet
80 g heller Sesam
1 EL Sesamöl + 50 ml Sesamöl
Currypulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsforelle waschen, trockentupfen und in breite Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Dann mit etwa 1 Esslöffel Sesamöl bestreichen und in Sesam wenden.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsforelle von beiden Seiten max. 2 Minuten braten.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sind **Forellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Januar 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)

1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)

Für den Eier-Gemüse-Reis:

250 g Jasmin-Bruch-Reis
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Karotte
100 g Zuckerschoten
1 kleiner Weißkohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 frische Chilischoten
5 cm Ingwer
1 Zitrone
2 Eier
100 ml Gemüsefond
1 TL Honig
3 EL helle Sojasauce
1 EL Fischsauce
½ TL Hoisinsauce
Sesamöl, zum Braten
1 Zweig Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL Currypulver
Speiseöl, zum Braten
1 TL feines Salz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis waschen. Sobald das Wasser kocht Salz und den Reis hineingeben und 15-20 Minuten kochen lassen.

Paprikaschoten abrausen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen. Weißkohl putzen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und hacken. Chilischoten abrausen und trockentupfen. Eine Chilischote für den späteren Gebrauch beiseitelegen, die andere Chilischote fein hacken.

Sesam- und Speiseöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Weißkohl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Mit Gemüsefond, Sojasauce, Fischsauce, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, gemahlenem Kurkuma, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben. Die Eier auf die freie Pfannenseite geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Das „Rührei“ mit dem Gemüse vermengen, anschließend den gegarten Reis einrühren und ggf. erneut abschmecken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die zweite Chilischote klein schneiden und mit Fischsauce, Hoisinsauce, Honig, Salz, Zitronensaft und etwas Wasser verrühren.

Für die Röstzwiebeln: Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen/Ringe schneiden. Mit Salz würzen, mehlieren und in heißem Fett knusprig braun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 große Zwiebel
50 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Cherrytomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Chicorée putzen und einzelne Blätter ablösen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Alles als Garnitur mit dem Reis anrichten und Lachsforelle mit Hoisinsauce beträufeln.

1 Avocado
1 Chicorée
3 Cherrytomaten
1 TL Hoisinsauce
1 Zweig Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carla Weissbacher

Lammkarree mit Kräuterkruste, Portweinsauce, Buschbohnen und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Kräuterkruste:

4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
4 Knoblauchzehen
ca. 100 g Semmelbrösel
4 EL Olivenöl
1 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen. Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Semmelbrösel, Olivenöl und Salz in einen Multizerkleinerer geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, ca. 500 g
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lamm waschen, trockentupfen und parieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Lamm scharf in Olivenöl anbraten. Bei 180 Grad ca. 20 Minuten in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 50-55 Grad garen.

Die zuvor hergestellte Kruste auf das Fleisch geben, dann den Backofen auf die Grillfunktion umstellen und die Kruste kross werden lassen.

Für die Portweinsauce:

200 g Kalbsabschnitte
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 TL Tomatenmark
50 ml roter Portwein
50 ml Rotwein
100 ml Kalbsfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit Butter andünsten. Kalbsabschnitte und Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Alles mit Portwein ablöschen. Auf die Hälfte reduzieren. Mit Rotwein aufgießen und die Flüssigkeit nochmals reduzieren lassen. Kalbsfond dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas eindicken lassen.

Für die Bohnen:

300 g grüne Buschbohnen
1 EL Butter
1-2 TL Bohnenkraut
2 Prisen Salz
Eiswasser, zum Abschrecken

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. In kochendes Salzwasser geben und kurz bissfest blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen zurück in den noch warmen Topf geben und in Butter, Salz und Bohnenkraut schwenken.

Für die Kartoffeln:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Mehl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen. In ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erwärmen und die Kartoffeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Kartoffeln von allen Seiten gut anrösten. Sollten die Kartoffeln nicht knusprig werden, mit etwas Mehl bestäuben und kurz weiterbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manu Wisbeck

Hähnchen in Erdnusssauce mit Zuckerschoten, Paprika, Nüssen und türkischem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Sud:

- 500 ml Kokosmilch
- 1 Stange Zitronengras
- 2 frische Kaffir-Limettenblätter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Prise Salz

Die Kokosmilch mit Zitronengras, Kaffir-Limettenblättern, Pfeffer und Salz in einen Topf geben und langsam erwärmen. Kokossud abseihen.

Für das Fleisch:

- 1 Hähnchenbrust à 200-300 g
- 2-3 EL Erdnussmus Crunchy
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Tahin
- 2 EL Sweet Chili Sauce
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- Piment d'Espelette, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, gewürfelte Hähnchenbrust hineingeben und schön scharf anbraten, mit dem zuvor hergestelltem Kokossud (s.o.) ablöschen. Alles mit Erdnussmus, Tahin, Sweet Chili Sauce, Balsamicoessig, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Topping:

- 50 g Zuckerschoten
- ½ rote Paprikaschote
- ½ gelbe Paprikaschote
- 2-3 EL Cashewkerne
- Wasser mit 2 Eiswürfeln

Zuckerschoten putzen. Beide Paprikaschoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten und Paprikastreifen in das Eiswasser legen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für den Reis:

- 200 g Jasminreis
- 30 g Fadennudeln
- 2 EL Butter
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 3 Kardamomkapseln
- Salz, aus der Mühle

Reis waschen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Rohe Fadennudeln darin braun anrösten, dann den gewaschenen Reis dazugeben und mit Gemüsefond und 200 ml Wasser ablöschen. Kaffir-Limettenblätter, Kardamomkapseln und Salz zufügen, alles einmal aufkochen lassen und mit einem Deckel verschließen. Herd auf kleine Flamme stellen und den Deckel nicht mehr abnehmen. Nach ca. 15-20 Minuten, wenn das Wasser verdampft ist und an der Reisoberfläche kleine Löcher zu sehen sind, ist der Reis fertig.

Für die Garnitur:

- 1-2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.