

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. April 2022** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Daniel Schöller

Gebratene Kalbsleber mit Fenchel-Apfel-Polenta, mariniertem Radicchio und Zwiebelringe und Fenchel im Bierteig

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

2 Kalbsleber
 Butter, zum Braten
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber putzen und ggf. Sehnen und Gefäßen befreien. Leber mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in Butter von beiden Seiten gleichmäßig braten.

Für die Fenchel-Apfel-Polenta:

200 g Instant-Polenta
 1 Fenchelknolle mit Fenchelgrün
 2 fruchtig, saure Äpfel
 1 L Milch
 1 EL Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und klein schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Eine Apfelscheibe abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Apfel klein schneiden. Klein geschnittenen Fenchel und Apfel in Milch und Butter weichkochen. Alles fein pürieren, Polenta einrieseln lassen und cremig kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Apfelscheibe in eine Pfanne braten und als Garnitur verwenden, ebenso wie Fenchelgrün.

Für den Radicchio:

1 Radicchio
 1 Zitrone
 300 ml naturtrüber Apfelsaft
 5-6 Fenchelsamen
 50 g Zucker
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchio putzen und grob zerkleinern. Kurz in ganz heißer Pfanne in Olivenöl anrösten, dann zur Reduktion geben und gut durchschwenken.

Für den Bierteig:

125 ml helles, kaltes Bier
 2 Eier, Größe M
 5 EL Milch
 200 g Mehl
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Bier, Eiern, Milch, Mehl und Sonnenblumenöl einen glatten Teig herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelringe und Fenchel:

1 Gemüsezwiebel
 1 kleine Fenchelknolle
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen und zwei Scheiben aus der Mitte ausschneiden. Zwiebel und Fenchel mehlieren, durch den Bierteig ziehen und in heißem Fett goldgelb ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Schäfer

Buntes Pfannengemüse mit Schweinebauch, Kokosreis und scharfem Mangosalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

- 3 mittelgroße Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g sehr reife Mango
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 cm Ingwer
- 1-2 getrocknete Chilischoten (Bird's Eye)
- 1 Limette
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sojaöl
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Eine Zwiebel in dünne Ringe, die andere in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Sojaöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin braten, bis sie weich sind. Dann Möhren und Paprika zugeben, kurz mitbraten, zerbröselte Chili und Sojasauce zugeben. Deckel auflegen und Gemüse nur solange schmoren, dass es noch knackig ist. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Dann die gewürfelte Mango dazugeben und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schweinebauch:

- 250 g frischer Schweinebauch, in ca. 1 cm dicken Scheiben mit Schwarte
- 2 TL dunkle Misopaste
- Kokosöl, zum Braten
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Schweinebauch quer in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, dann das Kokosöl hinzugeben und den Schweinebauch darin kross braten. Mit Salz und Misopaste abschmecken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kokosreis:

- 125 g Basmatireis
- 1 Limette
- 2-3 EL fette Kokosmilch
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- Kokosöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Kardamomkapseln andrücken. Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Reis darin mit Kaffir-Limettenblättern, Kardamomkapseln, Nelke und Lorbeer anbraten. Dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufgießen und solange köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Limettenblätter, Kardamomkapseln, Nelke und Lorbeer entfernen. Dann die Kokosmilch unterrühren und mit Salz abschmecken. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und über den Reis streuen.

Für den Mangosalat:

- 1 unreife, harte Mango
- 1 Limette
- 1 rote Chilischote
- 2-3 Zweige Koriander
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch in feine Streifen oder Würfel schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango in einer Schüssel mit dem Limettensaft übergießen. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zur Mango geben. Vermischen und mit Zucker und Salz abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Salat heben.

Für die Garnitur: Erdnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilienblätter und Erdnusskerne als Garnitur verwenden.

50 g ungesalzene, ungeröstete Erdnusskerne
1 Zweig glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leo Holthaus

Gebratenes Lachsfilet mit Weißweinsauce, Brokkoli und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 Butter, zum Braten
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lachsfilet ggf. waschen, trockentupfen, salzen und auf der Hautseite anbraten. Einen Stich Butter, Schalotten, Zitronenabrieb, und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Lachs nach ca. drei Minuten wenden und bei geringer Hitze etwa zwei weitere Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: März 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)



**PROFI
TIPP**

Um Lachs besonders saftig zuzubereiten, gehen Sie wie folgt vor: Braten Sie den Lachs bei mittlerer Temperatur langsam auf der Hautseite an, damit diese knusprig wird. Lassen Sie Butter in einem separaten Topf aufschäumen, legen sie den Lachs mit der Hautseite nach oben hinein und lassen Sie den Fisch nunmehr in der warmen Butter ziehen.

Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse
 1 Zwiebel
 1 Stich Butter
 300 ml Sahne
 300 ml Weißwein
 2 Zweige Dill
 1 Lorbeerblatt
 5 Wacholderbeeren
 1 TL Speisestärke
 2 Prisen Zucker
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Suppengemüse putzen. Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Suppengemüse in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Wein reduzieren lassen, dann Sahne angießen. Sauce weiter reduzieren lassen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Butter, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speisestärke abbinden. Vor dem Servieren ggf. aufschäumen.

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli
 Salz, aus der Mühle
 Eiswasser, zum Abschrecken

Brokkoli in ansehnliche Röschen schneiden, in Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Je nach Timing vor dem Anrichten kurz im Sieb über Wasserdampf erwärmen.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen und in möglichst gleichförmige Würfel von ca. 1 cm schneiden. Dann salzen und bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten langsam anbraten.
4-5 Kartoffeln
Speiseöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Fenchelgrün und Kresse als Garnitur verwenden.
Fenchelgrün
1 Beet rote Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nicole Vogt

Gekrätertes Schweinefilet mit Pilzrahm, Spätzle und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Dill
 6 Zweige Thymian
 6 Zweige Rosmarin
 Zucker, zum Abschmecken
 2 EL Öl
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze Vorheizen.

Schweinefilet waschen und parieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefilet mit etwas Salz und Zucker würzen und rundherum in der Pfanne anbraten.

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, pfeffern und in den Kräutern wenden. Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten bis auf eine Kerntemperatur von 62 Grad ziehen lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Aufschneiden und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für den Pilzrahm:

300 g braune Champignons
 1 Schalotte
 2 EL Butter
 200 ml Sahne
 50 ml Weißwein
 150-200 ml Gemüsefond
 2 EL Sojasauce
 2 TL Steinpilzpulver
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze mit einer Bürste reinigen, Stiele entfernen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit der Butter zu den Pilzen geben.

Alles mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne, Gemüsefond und Steinpilzpulver hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Bis zu der gewünschten Konsistenz reduzieren lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pilzrahm mit Petersilie abschmecken.

Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl
 2 Eier
 50 g Butter
 100 ml Mineralwasser
 ¼ TL Salz

Spätzlemehl, Eier, Mineralwasser und Salz so lange mit einem Löffel zu einem Teig vermischen bzw. schlagen, bis dieser Blasen bildet. Den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spätzleteig durch eine Spätzlereibe drücken. Die an der Wasseroberfläche schwimmenden Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Spätzle darin schwenken.

Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Zucker
 6 EL Mehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen.

Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben mit Salz und Zucker würzen und in ein Sieb geben. 10 Minuten ziehen lassen.

Mehl mit Paprikapulver vermischen. Zwiebelscheiben ausdrücken und in der Mehlmischung panieren. Bei 175 Grad ca. 3-5 Minuten goldgelb in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Fleur de Sel bestreuen.



Klaus Kattenberg

Surf and Turf: Rinderfilet und Garnelen mit Balsamico-Jus und mediterranem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
4 Zweige Thymian
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch mit Knoblauch darin ringsherum anbraten. Butter hinzugeben und damit arrosieren. Fleisch mit Thymian im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Das Fleisch nach 15 Minuten wenden. Fleisch nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen, ca. 250 g, ohne Kopf und Schale
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
5 g Sambal Oelek
½ Bund glatte Petersilie
50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch mit Sambal Oelek und Olivenöl verrühren, Garnelen hineinlegen und ziehen lassen.

Schließlich die Garnelen kurz braten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zu den Garnelen geben und gut schwenken.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für die Jus:

2 Schalotten
50 ml Aceto Balsamico
50 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond
2 TL Tomatenmark
2 TL Johannisbeergelee
2 EL Butter
2 EL brauner Zucker
½ Zweig Rosmarin
½ Zweig Thymian
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. In der Butter anschwitzen, dann braunen Zucker hinzugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Schalotten geben. Tomatenmark einrühren, dann alles mit Balsamico und Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen und wieder um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce nochmals aufkochen lassen und wenn nötig, mit etwas Speisestärke leicht binden. Johannisbeergelee einrühren und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Zucchini, Spargel, Karotten, Champignons und Tomaten säubern, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
6 Stangen grüner Spargel
2 Karotten
6 kleine, braune Champignons
1 Strunk Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
3-4 Zweige Oregano
3-4 Zweige Rosmarin
3-4 Zweige Thymian
3-4 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oregano, Rosmarin, Thymian, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren und das Gemüse damit marinieren. Gemüse mit Zwiebeln bissfest in einer Pfanne anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Britta Gall

Selbstgemachte Tortellini mit Käse-Füllung und cremiger Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:
280 g Hartweizengrieß
2 Eier
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Aus Hartweizengrieß, Eiern, 2 Esslöffeln Wasser, Olivenöl und Salz einen glatten Teig herstellen. Teig 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, dann mithilfe einer Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen. In 6x6 cm große Quadrate schneiden.

Für die Käsefüllung:
50 g Parmesan
100 g Ricotta
100 g milder Gorgonzola
1 Ei
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben und zusammen mit Ricotta, Gorgonzola und dem Ei zu einer glatten Masse verrühren, mit Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Etwa 1 Teelöffel der Käsemasse auf die zugeschnittenen Teigquadrate geben und zu Tortellini formen. In gesalzenem, siedendem Wasser garen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Tomatensauce:
250 ml passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
½ TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Thymian
½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL getrockneter Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten mit Sahne mischen und zum Köcheln bringen. Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin und Basilikum abschmecken und für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Garnitur:
20 g Parmesan

Parmesan reiben und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.