

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juni 2022** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Marius Zander

Surf & Turf mit Ponzu-Kräuterbutter, Thymian-Pommes, gebratenem Thai-Spargel und Miso-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Surf & Turf:

2 Rinderfilets à 150 g
 2 große, küchenfertige Black Tiger
 Garnelen
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 55 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
 Rinderfilet und Garnelen aus dem Kühlschrank holen und auf Raumtemperatur bringen. Fleisch von allen Seiten salzen. Pfanne auf voller Hitze vorheizen und etwas Öl hineingeben. Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite 90 Sekunden scharf anbraten. Hitze um $\frac{2}{3}$ reduzieren und das Fleisch bis zum gewünschten Gargrad unter mehrmaligem Wenden weiterbraten. Mit dem Bunsenbrenner danach abflämmen. Im Anschluss bis zum Anrichten im Ofen ruhen lassen.
 Garnele schälen, entdarmen und zur Seite legen.



Laut WWF wird die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten empfohlen: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen) oder Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)) oder Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))
 (Stand: Mai 2022)

Für die Thymian-Pommes:

3 dicke festkochende Kartoffeln, Sorte Belana
 Öl, zum Frittieren
 4 Zweige Thymian
 Fleur de Sel Flocken, zum Würzen

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Je nach Größe 2-3 Kartoffeln waschen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Stifte kalt abspülen und ordentlich trocken tupfen. Im Anschluss vorfrittieren und für 5 Minuten in die Fritteuse geben. Fritteuse auf 180 Grad einstellen. Sobald die Temperatur erreicht ist, die Stifte für 6-7 Minuten fertig frittieren und danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Schluss in einer Schale mit Thymian und Fleur de Sel würzen.

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Thai-Spargel
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Spargel-Enden großzügig abschneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Spargel darin für etwa 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 TL Saft
 1 TL Weißweinessig
 1 TL Miso-Paste
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen, bis die Masse steif wird. Anschließend kaltstellen.

Für die Ponzu-Kräuterbutter:

125 g Butter, Raumtemperatur
1-2 Knoblauchzehen
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Thymian
6 Stiele Schnittlauch
½ Zitrone, 1 TL Saft
2 EL Ponzu Würzsauce
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie, Schnittlauch und den Thymian fein hacken und in eine Schale geben. Butter, ein Schuss Olivenöl, Zitronensaft und Ponzu hinzufügen. Die Knoblauchzehen schälen und in die Menge pressen. Mit einem Handmixer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Zur Fertigstellung:

2 EL Ponzu-Kräuterbutter, von oben

Ponzu-Kräuterbutter in eine Pfanne geben und Garnelen kurz darin schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sirin Bagda

Gebratener Lachs mit Orangensauce, Linsenpüree und Prinzessbohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsenpüree:

2 mittelgroße, mehligkochende
Kartoffeln
50 g rote Linsen
1 Zitrone, Saft
100 g Butter
50 ml Milch, 3,5 % Fett
200 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond
2 EL helles Tahini
Ras el Hanout Pulver, zum Würzen
Piment Pulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und mit den Linsen zusammen in Gemüse- und Fischfond weichkochen. Die gekochten Linsen mit den Kartoffeln, Butter und etwas Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tahini, Piment und Ras el Hanout abschmecken.

Für die Sauce:

1 Suppengrün Mischung aus Sellerie,
Karotte, Petersilie und Lauch
2 Orangen, Saft
1 Zitrone, Zeste
1 Stück kalte Butter
200 ml Fischfond
Zucker, zum Abschmecken
Zitronenpfeffer, aus der Mühle
1 Msp. Kurkuma

Suppengrün schälen und kleinschneiden. Gemüse mit Fischfond und etwas Zucker einkochen. Mit Orangensaft und Zitronenzeste reduzieren lassen. Kurkuma und Pfeffer dazugeben. Durch ein Sieb passieren. Anschließend mit einem Stück kalter Butter abbinden.

Für die Prinzessbohnen:

200 g Prinzessbohnen
1 EL Butter
2 EL heller Sesam
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Butter schmelzen, bis sie braun wird. Prinzessbohnen in heißem Wasser ca. 7 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und in der entstandenen Nussbutter mit Sesam schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g am Stück, mit Haut,
entschuppt
2 Knoblauchzehen
1 EL Mehl
1 Stück Butter
1 TL Knoblauch-Öl
Salz, aus der Mühle

Lachs trocken tupfen, in passende Stücke schneiden und auf der Hautseite mehlieren und salzen. Anschließend in einer eher heißen Pfanne mit dem Knoblauch-Öl ca. 2 Minuten scharf anbraten, anschließend drehen und salzen.

Herd auf mittlere Hitze stellen, ein Stück Butter und angedrückten Knoblauch dazugeben und für weitere 1-2 Minuten braten. Mit flüssiger Butter übergießen und aus der Pfanne nehmen.



Laut WWF wird nur der **pazifische Lachs** aus folgenden Gebieten empfohlen:

Nordostpazifik FAO 67: Alaska Wildfang (alle Fangmethoden) oder
Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*),
Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Ringwaden, Schleppangeln
(Stand: Mai 2022)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rainer Gröger

Frikadellen mit Kartoffelpüree und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g Schweinehack
250 g Rinderhack
50 g Kalbshack
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Msp. frisch geriebener Ingwer
80 g Toastbrot
50 ml Milch
1 Ei
Butterschmalz, zum Braten
1 TL Djonsenf
½ TL getrockneter Majoran
1 EL glatte Petersilienblätter
50 g Paniermehl
1 Prise milde Chiliflocken
1 Prise Muskatnuss
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Toastbrot würfeln und in der Milch einweichen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne dünsten. Knoblauch und Ingwer fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Ei mit Senf, Salz, Pfeffer, Chili, Muskat und Zesten von der Zitrone verquirlen und zu dem Hackfleisch geben. Zwiebeln, Majoran, Petersilie und Toast dazu geben und vermengen. Frikadellen (pro Frikadelle 130 g schwer) in Paniermehl wenden. In der Pfanne mit Butterschmalz anbraten und dann 10 Minuten auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für das Kartoffelpüree:

300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
100 ml Milch
100 ml Schlagsahne
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf kochen. Die gegarten Kartoffeln in eine Schüssel zweimal durchpressen. Milch und Schlagsahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter unter das heiße Püree mischen und die Milch-Sahne unterrühren.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Zitrone, Abrieb und Saft
100 ml Sahne
2 EL heller Balsamicoessig
½ Bund Dill
2 TL Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill fein hacken. Gurke entkernen, in dünne Scheiben hobeln und zum Entwässern etwas salzen. Sahne und Essig für das Dressing mischen. Gurkenscheiben ausdrücken, das Dressing und den Dill unterheben und mit Abrieb und Saft der Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 TL mittelscharfer Senf

Kartoffelpüree auf vorgewärmten Tellern mit den Frikadellen anrichten. Gurkensalat in ein Schälchen geben und das Gericht mit Senf servieren.



Birthe Lenz

Kabeljaufilet mit Kräuter-Parmesan-Kruste, schnellen Bratkartoffeln und Mandel-Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet mit Kruste:

2 Kabeljaufilets à 300-400 g, ohne Haut
1 Zitrone
100 g Parmesan
50 g Butter
2 TL Dijon-Senf
4 Zweige krause Petersilie
50 g Panko Paniermehl
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft würzen. Parmesan reiben.

Für die Kruste Butter, Parmesan, Paniermehl, Dijon-Senf, Zitronensaft- und Abrieb, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer gleichmäßigen Masse vermischen. Den Fisch kurz scharf in Öl anbraten, anschließend in eine Auflaufform geben und mit der Buttermasse bestreichen. Danach für 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen:

Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2), Wildfang (alle Fangmethoden) oder Nordostatlantik FAO 27: Westliche Ostsee (22-24) Stellnetze-Kiemennetze.

(Stand: Mai 2022)

Für den Mandel-Brokkoli:

1 Brokkoli
50 g Butter
3 EL Mandelblättchen
Salz, aus der Mühle

Brokkoli in gesalzenem Wasser bis zum gewünschten Garpunkt kochen. Währenddessen die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten und anschließend herausnehmen. Butter in der Pfanne zum Schmelzen bringen, den fertigen Brokkoli darin schwenken und die gerösteten Mandelblättchen hinzugeben.

Für die schnellen Bratkartoffeln:

200 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
100 g Butter
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Anschließend in einer Bratpfanne mit Öl und Butter knusprig braten. Am Ende salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Klösges

Gelbes Curry mit selbstgemachter Currypaste, Jasminreis und paniertes Maishähnchenbrust

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 3 kleine rote getrocknete Thai-Chilis
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Kurkumawurzeln, ca. 5 cm
- 1 Stück Galanga, ca. 4 cm
- 1 kleine Stange Zitronengras
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL gelbe Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- ½ TL Zimt
- 1 TL Salz

Die Chilis klein schneiden und ca. 30 Minuten in Wasser einweichen lassen.

Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Galanga abziehen bzw. schälen und grob zerkleinern. Den braunen Teil vom Zitronengras abschneiden und verwerfen, den hellen und frischen Teil in feine Ringe hacken. Koriandersamen, Senfsamen, Kreuzkümmelsamen und Bockshornkleesamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die eingeweichten Chilis abtropfen lassen und mit dem Salz zu einer Paste im Mörser stampfen. Frische Zutaten nach und nach dazugeben und weiter zermörsern. Die gerösteten Samen und Zimt hinzugeben und zu einer homogenen Masse zerstampfen.

Für das gelbe Curry:

- 2 EL der Currypaste, von oben
- 1 Möhre
- 1 Bund wilder Brokkoli
- 1 Knolle Lotuswurzel
- 1 reife Mango
- 4 braune Champignons
- ½ Limette
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Thai-Basilikum
- 400 g cremige Kokosmilch
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Möhre schälen, in Scheiben schneiden (oder hobeln), wilden Brokkoli in mundgerechte Stücke einkürzen, Lotuswurzel in Scheiben schneiden, Mango schälen und in grobe Würfel schneiden und Champignons vierteln. Currypaste in dem Sesamöl anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Zunächst das Gemüse hinzufügen und kurz mitköcheln lassen (ACHTUNG: nicht übergaren, alles muss bissfest bleiben). Zucker untermischen bis dieser sich aufgelöst hat. Bei Bedarf nachsalzen und ggf. mit der Limette an der Säure arbeiten. Zum Schluss Mangostücke, gehackten Koriander und gehackten Thai-Basilikum (beides dezent einsetzen, da sonst zu dominant) hinzufügen, nur ganz kurz der Hitze aussetzen.

Von der Hitze nehmen und anrichten.

Für das Fleisch:

- 2 Maishähnchenbrustfilets
- 2 Eier
- 4 EL Pankomehl
- 4 EL Kokosraspeln
- 4 EL Mehl
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und Panierstraße aufbauen. Erst Mehl, dann Eier (leicht salzen und pfeffern) und danach Pankomehl mit Kokosraspeln im Verhältnis 3:1 in Schälchen geben.

Filets mehlieren, durch das Ei schwenken und im Anschluss in der Panade wälzen, bis sie allseitig bedeckt sind.

In der Fritteuse oder Pfanne ausfrittieren, dass sie goldbraun sind und innen noch schön saftig.

Für den Jasminreis:

- 120 g Jasminreis
- 1 Prise Salz

Reis in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen waschen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.

Reis in einen Topf geben und mit 1,5 fachen Menge Wasser befüllen. Herd auf höchste Stufe stellen und Wasser zum Kochen bringen. Sobald

das Wasser kocht, Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Im Anschluss Topf von der Hitze nehmen, aber den Deckel für weitere 10 Minuten geschlossen lassen. Dann den Reis mit einer Gabel auslockern.

Der Reis benötigt kein Salz, sollte Salz gewünscht sein einfach beim Kochvorgang nach Belieben hinzufügen.

Für die Garnitur: Erdnüsse ohne Öl leicht anbraten (nicht zu dunkel werden lassen). Im letzten Schritt Erdnüsse zerhacken und als Garnitur verwenden.
50 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Romana Berg

Lammleber mit Köftelik Bulgur, Saubohnen und kleinem Petersilien-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammleber:

400 g Lammleber
50 g Pastirma (türkisches Rinderdörrfleisch)
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
100 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Zitronenthymian
250 ml Rotwein, Shiraz
10 ml Pastis de Marseille
100 ml Olivenöl
Szechuan-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Leber von der Haut befreien und die Röhren wegschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Leber in 4-5 Scheiben schneiden, mit Knoblauch, Zwiebel, Olivenöl und Kräutern einreiben und kurz zur Seite legen. Erst 4-5 Minuten vor dem Anrichten Leber mit Zwiebeln und Knoblauch braten. Mit Rotwein und Pastis ablöschen. Danach salzen und pfeffern. Pastirma in ganz feine Streifen schneiden und über die Leber streuen.

Für die Saubohnen:

150 g frische Saubohnenkerne
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
50 g Butter
1 EL Bohnenkraut
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saubohnen blanchieren, abgießen und die weiße Hülle entfernen. Die Hälfte der Saubohnenkerne zerdrücken. Mit Butter, Öl, Bohnenkraut und Knoblauch in eine heiße Pfanne geben. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Bulgur:

100 g ganz feiner Bulgur, Köftelik Bulgur
200 ml Gemüsefond
1-2 EL scharfes, türkisches Paprikamark
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser aufsetzen. Gemüsefond erhitzen. Bulgur mit heißem Wasser und Fond übergießen und nach etwa 15 Minuten mit dem Paprikamark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

2 Blätter Mini-Romana-Salat
1 kleine rote Paprikaschote
1 Zitrone
1 kleine rote Zwiebel
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
½ Bund Minze
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat und Kräuter waschen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen und mit der Paprika kleinschneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitrone auspressen und Salat und Kräuter mit Zitronensaft, Zwiebeln, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.