

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Januar 2021 ▪  
Vorspeise mit Björn Freitag



Michael Hasselbusch

**Vitello 2.0: Kalbfleisch-Tranchen mit Kokos-Sojasauce  
und gebratenem Pak Choi**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kalbfleisch:**

400 g ausgelöster Kalbsrücken  
2 Möhren  
2 Schalotten  
50 g Mehl  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Kalbsrücken säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf allen Seiten ca. 3-5 Minuten anbraten.

2 Karotten grob schneiden. 2 Schalotten schälen und ebenfalls grob schneiden. Beides als Unterlage für das Fleisch auf einem Backblech platzieren. Darauf das gebratene Fleisch geben und ca. 12-15 Minuten im Ofen bei 160 Grad garen.

**Für die Kokos-Sojasauce:**

¼ Knollensellerie  
2 Schalotten  
2 Möhren  
2 cm Ingwer  
400 ml Kokosmilch  
5 EL Sojasauce  
Olivenöl, zum Anbraten

Für die Sauce die Schalotten schälen und grob zerkleinern. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und die Schale mit Sellerie, Möhren und Schalotten in Öl scharf anbraten, um Röstaromen zu entwickeln. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce abschmecken. Kurz einkochen lassen und anschließend auf das Backblech um das Fleisch herum gießen. Das Fleisch noch weitere 10-15 min. in der Sauce im Ofen garen. Die Kokossauce danach aus dem Blech durch ein Sieb gießen und bis zum Anrichten erstmal beiseite stellen. Das Fleisch zum marinieren bereitlegen.

**Für die Fleisch-Marinade:**

½ Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
1 Ei  
1 EL Sojasauce  
4 EL Honig  
50 g schwarze Sesamsamen  
50 g weiße Sesamsamen

Für die Marinade Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein schneiden. Mit Sojasauce, Ei und Honig in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einem Balsam verquirlen. Die schwarzen und weißen Sesamsamen unterrühren.

Das Fleisch nun mit der Marinade bestreichen und in Tranchen aufschneiden.

**Für den Pak Choi:**

300 g Pak Choi  
Sojasauce, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Kurz in Öl anbraten und mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Valentina Harrendorf

## Caponata mit Knoblauch-Baguette

Zutaten für zwei Personen

### Für die Caponata:

350 g Auberginen  
130 g Stangensellerie  
70 g große Fleischtomaten  
80 g weiße Zwiebeln  
65 g eingelegte grüne Oliven  
40 g Pinienkerne  
½ Bund Basilikum  
20 g Kapern  
15 g Tomatenmark  
20 g weißer Traubenessig  
20 g Zucker  
Olivenöl, zum Anbraten  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, trockentupfen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Olivensteine entfernen und halbieren. Auberginen waschen, trockentupfen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und Pinienkerne darin rösten.

Eine weitere Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Auberginen in Öl frittieren, bis sie sich gold färben. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und bei kleiner Temperatur andünsten.

Ebenfalls eine andere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Sellerie bei kleiner Temperatur andünsten, etwas Wasser hinzufügen. Sobald der Sellerie leicht bräunlich wird, die Kapern hinzugeben. Oliven und Pinienkerne danach ebenfalls zum Sellerie geben.

Restliches Wasser wieder aus der Pfanne entfernen. Die Sellerie-Kapern-Mischung mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen und die geschnittenen Tomaten hinzufügen. Das Ganze auf hoher Flamme mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten aufkochen lassen.

Währenddessen die Sauce vorbereiten. Dafür Essig, Tomatenmark und Zucker vermengen. Die Sauce in das gekochte Gemüse einrühren, mit Salz würzen und die Hitze erhöhen.

Den Topf vom Herd nehmen und die frittierten Auberginen hineingeben. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen.

Fertige Caponata in einer Schüssel in den Kühlschrank stellen, damit es bei Raumtemperatur serviert werden kann.

### Für das geröstete Baguette:

1 Baguette  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erhitzen und die aufgeschnittenen Baguette-Scheiben darin rösten. Knoblauch abziehen und das Baguette mit der Zehe einreiben. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Dominik Eisenschmidt**

## **Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Salbeibutter**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Füllung:**

100 g Blattspinat  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
150 g Ricotta  
50 g Parmesan  
Butter, zum Braten  
Muskatnuss, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen und trocknen. Schalotten und den Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Anschließend den Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Danach in einen Becher füllen und den Ricotta hinzufügen. Parmesan reiben, dazugeben und alles mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat erneut abschmecken. Die Füllung etwas überwürzen, da sie beim Kochen leicht an Geschmack verliert.

### **Für den Nudelteig:**

1 Ei  
1 EL Olivenöl  
125 g Hartweizengrieß  
75 g Mehl  
3 TL Salz  
Mehl, für die Arbeitsfläche

Für den Teig Hartweizengrieß, Mehl, Ei, 100 ml warmes Wasser und Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen. Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Durch die Nudelmaschine geben und zu zwei dünnen Teigplatten verarbeiten. Die erste Lage Teig auf die Arbeitsfläche legen und kleine Häufchen der Füllung mit kleinen Abständen auf dem Teig verteilen. Die zweite Lage Teig darauf geben und den Teig um die Füllung herum fest andrücken. Mit einem Ausstecher zu viereckigen Ravioli formen und die Ränder noch einmal fest andrücken und verschließen. Ravioli anschließend in aufgekochtes Salzwasser geben und für ca. 3-4 Minuten ziehen lassen.

### **Für die Salbeibutter:**

1 Limette  
50 g Parmesan  
50 g Butter  
3 Zweige Salbei  
Salz, aus der Mühle

Salbei abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbei dazugeben und alles leicht salzen. Die Ravioli zum Schluss in der Salbeibutter schwenken, auf den Teller geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Etwas Limettenabrieb darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Johannes Kneysel**

## **Curry-Jakobsmuscheln mit Mango-Gurken-Relish**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**  
 8 ausgelöste Jakobsmuscheln  
 3 EL Butter  
 3 EL Olivenöl  
 1 EL Currypulver  
 Meersalz, zum Würzen

Das Currypulver mit  $\frac{1}{2}$  TL Meersalz mischen. Jakobsmuscheln abspülen und trocken tupfen. Rundum in dem Currysatz wälzen. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Jakobsmuscheln von jeder Seite 1–2 Minuten leicht anbraten. Vor dem Servieren die Butter erhitzen und die Jakobsmuscheln kurz darin schwenken.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

**Für das Gurken-Mango-Relish:**  
 250 g Salatgurke  
 1 rote Zwiebel  
 1 rote Chilischote  
 1 reife Mango  
 1 Limette  
 2 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mango und Gurke in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Röllchen schneiden. Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenabrieb mit Gurke, Mango, Zwiebel und Chili in einer Schale mischen. Salzen und pfeffern. Limettensaft mit dem Öl zum Relish geben und 5 Minuten durchziehen lassen. Schnittlauch unter das Relish rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Melanie Schneider**

## **Champignonsuppe mit Käse-Knusperstange**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

100 g festkochende Kartoffeln  
 300 g weiße Champignons  
 1 weiße Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleine Petersilienwurzel  
 200 ml Sahne  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Oregano  
 1 Bund glatte Petersilie  
 40 g Butter  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Muskatnuss, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze abbürsten. 1/3 in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Die restlichen Pilze grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Thymian- und Oregano abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

In einem Topf Zwiebel und Knoblauch in 20 g Butter glasig dünsten. Anschließend die grob gehackten Pilze sowie Thymian und Oregano hinzugeben.

Die Petersilienwurzel- und Kartoffelwürfel zugeben und 5 Minuten anbraten. Mit 600 ml Wasser ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Sahne aufgießen, erwärmen und cremig pürieren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Pilzscheiben mit der restlichen Butter in einer Pfanne anbraten. Die Suppe in eine Schüssel füllen, die gebratenen Champignons hineingeben und mit Petersilie garnieren.

### **Für die Käse-Knusperstangen:**

1 Packung Blätterteig  
 100 g Frischkäse  
 60 g Cheddar, zum Reiben  
 60 g Gouda, zum Reiben  
 1 Ei  
 1 EL Milch  
 1 TL Schwarzkümmel

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig ausrollen und mit Frischkäse bestreichen. Gouda und Cheddar darüber reiben und verteilen. Etwas Käse zum Garnieren aufbewahren.

Den bestrichenen Blätterteig in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und die einzelnen Scheiben jeweils einmal übereinanderlegen. Die Teigstreifen an den Enden in die jeweils entgegengesetzte Richtung drehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Das Ei trennen und das Eigelb mit Milch verquirlen. Die Blätterteigstangen damit dünn bestreichen. Darauf den restlichen Käse und Schwarzkümmel streuen. Danach in den Backofen geben und backen, bis die Stangen goldbraun und knusprig sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.