

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2021 ▪  
Leibgericht mit Nelson Müller



Lars Vogels

**Dekonstruiertes Labskaus**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Labskaus:**

- 1 dicke Scheibe Cornedbeef
- 500 g Kartoffeln
- 3 vakuumierte Rote Bete Knollen
- 3 saure Gewürzgurken
- 2 Rollmops
- 2 Matjes-Filets
- 4 Wachteleier
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 250 g Butter
- 1 TL grüner Pfeffer
- 1 Msp. Muskat
- Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne Butter glasig dünsten. Cornedbeef in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Alles bei mittlerer Hitze dünsten. Das Cornedbeef löst sich auf und wird flüssig/ weich. Grünen Pfeffer hinzufügen und leicht mit Salz abschmecken.

Kartoffeln abgießen und mit Butter und Sahne stampfen, mit Fleur de Sel und Muskat würzen und mit der Zwiebel-Cornedbeef-Masse vermengen.

Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und das Carpaccio auf Tellern anrichten.

Wachteleier in einer Pfanne mit Butter zu einem Spiegelei braten.

Rollmops und Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

Gewürzgurken fein würfeln.



Achten Sie beim Kauf von Matjesfilet **auf MSC-zertifizierte, nachhaltige Produkte.**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ann-Kristin Rausch**

## **Steinpilz-Ravioli mit Petersilienöl und Parmesan**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**  
150 g doppelgriffiges Mehl  
4 Eier

Zwei Eier trennen. Aus Mehl, 1 Ei und 2 Eigelben in einer Küchenmaschine einen Nudelteig kneten. Den Nudelteig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank kaltstellen

**Für die Füllung:**  
2 Handvoll getrocknete Steinpilze  
1 Schalotte  
1 TL Butter  
75 g Ricotta  
15 ml Weißwein  
1,5 EL Haselnüsse, gehackt  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Füllung Steinpilze in ca. 75 ml heißem Wasser einweichen und anschließend sehr klein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Butter anbraten. Steinpilze hinzugeben und kurz mit braten. Mit Weißwein ablöschen und das Einweichwasser der Steinpilze hinzugeben. Masse einkochen lassen und vom Herd nehmen. Haselnüsse in einer weiteren Pfanne kurz anrösten und mit der Steinpilzmasse, Ricotta und einem 1 Eigelb vermischen. Dafür sollte die Masse nicht mehr zu heiß sein und schon etwas abgekühlt. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig ausrollen und rund ausstechen. Etwas von der Füllung darauf geben. Teig am Rand mit Wasser befeuchten und zu Ravioli zusammenfallen. Mit einer Gabel am Rand das Muster eindrücken. Die Ravioli in Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Anschließend eine Pfanne aufstellen und Butter bräunen. Ravioli nochmal kurz in der Pfanne schwenken.

Bei Interesse 2 Ravioli zusätzlich mit einem leicht angetauten Eigelb füllen.

**Für das Petersilienöl:**  
50 ml Olivenöl  
3 Stängel Petersilie  
¼ TL Meersalz  
¼ Knoblauchzehe  
75 g Parmesan  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie mit Knoblauch, Parmesan, Olivenöl und Meersalz in einem Standmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**  
2 frische Kräuterseitlinge  
6 Cherrytomaten  
Etwas braune Butter  
4 Scheiben Schinken (San Daniele)  
75 g Parmesan  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und in etwas Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan grob hobeln und auf einem Backblech kleine Häufchen legen. Cherrytomaten und Schinken mit auf das Blech legen. Blech etwa 7 Minuten zu Parmesanchips, gebackenen Tomaten und knusprigen Schinken ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lukas Kiesewetter

## Scharfes Hähnchencurry mit Mango und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

### Für das Curry:

400 g Hähnchenbrust  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
250 ml Gemüsefond  
200 ml Kokosmilch  
2 TL Ras el Hanout  
1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver  
Butter, zum Anbraten  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem Wok mit Butter und Öl heiß anbraten. Hähnchen in Würfel schneiden, mit in den Wok geben und anbraten. Knoblauch abziehen, in der Knoblauchpresse zerdrücken und zu dem Hähnchen geben. Gemüsefond hinzugeben und heiß aufkochen lassen. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden. Anschließend Kokosmilch, Currypulver, Paprikapulver, etwas Pfeffer, Salz und die Chilischote mit in den Wok geben.

Curry erneut mit Ras el Hanout abschmecken.

### Für das Pfannenbrot:

220 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 EL Sesamöl  
1 EL schwarze und weiße Sesamkörner  
1 Prise Salz

Mehl mit dem Backpulver, 150 ml Wasser und Salz vermengen und zu einem runden Teig kneten. Den Teig in 4 Stücke teilen und jedes einzeln ausrollen. Mit Sesam bestreuen. Etwas Sesamöl in die Pfanne geben und die Fladen auf mittlerer Stufe fünf Minuten ausbacken.

### Für die Garnitur:

1 reife Mango  
1 Bund Koriander  
100 g Joghurt

Mango schälen, entsteinen und in längliche Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Curry auf Teller anrichten, mit Mango und Koriander garnieren. Pfannenbrot daneben geben und mit Joghurt garniert servieren.



Urania Römer

## Kabeljau mit lauwarmen Linsen und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Linsensalat:

150 g Beluga-Linsen  
1 Karotte  
1 Stange Porree  
2 Schalotten  
1 rote Chilischote  
1 EL heller Balsamicoessig  
½ TL Agavendicksaft  
1 TL Apfelmus  
1 Zitrone  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen gründlich waschen und in warmem Wasser garen. Abgießen und auskühlen lassen.

Karotte schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Porree von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

Schalotten in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Karotten und Porree blanchieren und dann zu den Schalotten geben. Zitrone halbieren und auspressen. Chili klein schneiden. Zitronensaft, Balsamico und Agavendicksaft hinzufügen, mit Salz, Chili und Pfeffer würzen und Apfelmus unterrühren. Pfannengemisch unter die Linsen rühren.

### Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g, mit Haut  
2 EL Mehl  
Rapsöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl auf mittlerer Stufe von jeder Seite ca. 3–4 Min. anbraten.



**PROFI  
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:

**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**

**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)**

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke  
3 EL Weißweinessig  
1 Zitrone  
2 EL Agavendicksaft  
1 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und hauchdünn hobeln. Salzen und ziehen lassen.

Ausdrücken. Zitrone halbieren und auspressen. Rapsöl, Weißweinessig, Agavendicksaft und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Mit den Gurken vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Hamann

## Bulgogi mit Gurkensalat, Pak-Choi-Kimchi und Babyspinat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Bulgogi:

300 g Rinderfilet  
1 Romanasalat  
1 Karotte  
2 Knoblauchzehen  
½ Nashibirne  
½ Zwiebel  
2 cm Ingwer  
1 Lauchzwiebel  
1 EL Sojasauce  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL hellbrauner Zucker  
1 TL geröstete helle Sesamsamen  
1 EL Erdnussöl, zum Braten  
1 EL Mirin  
1 EL Reisessig  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Nashibirne schälen, entkernen und grob hacken. Knoblauch, Birne, Ingwer und Zwiebeln in einem Mixer cremig pürieren. Karotte schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit den Karottenstreifen in eine Schüssel geben und mit der Marinade begießen. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien, fein hacken und mit Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Reisessig, Zucker und Pfeffer hinzugeben und gut unterrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten (oder besser mehrere Stunden) kühl stellen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Sesam bestreuen.

Romana waschen und einzelne Blätter abzupfen.

### Für den Dip:

4 EL Doenjang  
2 EL Gochujang  
1 Knoblauchzehe  
1 Lauchzwiebel  
1 TL Zucker  
2 TKL geröstetes Sesamöl  
1 TL geröstete helle Sesamsamen

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauchzwiebel von der Wurzel befreien und fein hacken. Beides in einer Schale mit Doenjang, Gochujang, Zucker, Sesamöl und Sesamsamen mit einem Schneebesen vermengen.

### Für das Pak Choi Kimchi:

3 Pak Choi  
100 g Salz  
50 g Zucker  
100 ml weißer Traubensaft  
100 ml Reisessig  
1 grüne Thai-Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 Stängel Liebstöckel  
2 Stängel Koriander

Pak Choi achteln. Salz und Zucker mischen, die Pak-Choi-Stücke damit bedecken und *normalerweise* 12 Stunden ruhen lassen. Im Anschluss abwaschen.

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chili fein hacken. Traubensaft, Reisessig, Chili, Knoblauch, Liebstöckel und Koriander in einer Schale vermengen und Pak Choi darin einlegen.

*Normalerweise vor dem Servieren mindestens 24 Stunden ziehen lassen.*

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke  
1 EL Salz  
1 EL Wakame  
1 EL Sojasauce  
2 EL Reisessig

Gurke gründlich waschen. Man kann die Gurke entweder nicht schälen, komplett schälen oder nur teilweise schälen. Gurke entkernen und mit dem Sparschäler in Streifen oder alternativ in kleine Würfel schneiden. Geschnittene Gurke in einer Schüssel mit Salz ca. 25 Minuten stehen lassen. Währenddessen in einer Pfanne Sesamkörner ohne Öl anrösten

2 EL Zucker  
1 TL Chiliflocken  
1 EL schwarzer Sesam  
1 TL Sesamöl  
2 EL Fischsauce  
1 Limette  
4 Zweige Koriander  
2 Zweige Minze

und zur Seite stellen. Wakame für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reisessig, Zucker, Sojasauce, Chiliflocken, Sesamöl, etwas Limettenabrieb und Fischsauce vermengen. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Gurke sollte nach 25 Minuten Flüssigkeit verloren haben, diese abgießen und die Gurke gründlich waschen, um den salzigen Geschmack zu entfernen. Danach die Gurke kurz abtropfen lassen und dann zu dem Dressing hinzufügen. Alles gut mischen und am Ende die gerösteten Sesamkörner und Kräuter drüberstreuen.

**Für den Babyspinat:**

200 g Babyspinat  
20 g helle Misopaste  
20 g Reisessig  
10 g Ahornsirup  
5 g Pflanzenöl  
5 g Traubenkernöl  
10 g heller gerösteter Sesam

Misopaste, Reisessig und Ahornsirup mit einem Schneebesen glatrühren, Pflanzenöl und Traubenkernöl einrühren. Spinat mit dem Dressing vermengen, in Schüsseln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht in mehreren kleinen Schalen anrichten.



Ramona Amro

## Vegetarische Tortelloni mit Koriander-Joghurt-Sauce und Fattusch

Zutaten für zwei Personen

### Für die Nudeltaschen:

200 g Dinkelmehl  
1 Ei  
Etwas kaltes Wasser  
½ TL Salz

Aus dem Mehl, Ei, Salz und etwas Wasser einen Nudelteig zubereiten und zu einem Teig verkneten. Ruhen lassen.

### Für die Sauce:

400 g Joghurt, 3,5 % Fett  
1 EL Pflanzenmargarine  
1 Ei  
3 Knoblauchzehen  
2 Bund Koriander  
Salz, aus der Mühle

Joghurt und 120 ml Wasser in einen Topf geben und Ei mit dem Schneebesen einrühren. Alles erhitzen, einmal aufkochen und dann von der Hitze nehmen und salzen.

Koriander abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pflanzenmargarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Koriander darin anrösten. Anschließend vorsichtig unter die Sauce heben. Pinienkerne anrösten und Sauce damit garnieren.

### Für die Füllung:

2 Frühlingszwiebeln  
200 g Sojahack  
1 EL Pflanzenmargarine  
1 Prise Zimt  
1 Prise Muskat  
1 Prise Piment  
1 Prise Kardamom  
2 EL Pinienkerne  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Sojahack in einer heißen Pfanne in Margarine anbraten, Knoblauch und Lauch dazu geben. Mit Zimt, Muskat, Piment, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen.

Nudelteig ausrollen, runde Kreise ausstechen und mit der Füllung belegen, schließen und zu Tortellini formen. Tortellini in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen lassen.

### Für den Salat:

1 libanesisches sehr dünnes Fladenbrot  
½ Gurke  
100 g Cherrytomaten  
1 Bund Minze  
1 Zitrone  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fladenbrot in vier Teile teilen und im Ofen goldbraun backen. Gurke waschen und klein schneiden. Cherrytomaten klein schneiden. Minzen abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auffangen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Salat auf Fladenbrot anrichten.

### Für die Garnitur:

Einige essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.