

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juli 2021** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



Ulrike Röwekamp

**Gespicktes Knoblauch-Hähnchen mit Kräuterkruste,  
Rosmarinkartoffeln und Wildkräuter-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenunterkeulen, mit Haut  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Bund Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Majoran  
 Ein paar Blätter Salbei  
 Olivenöl, zum Einreiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch-Scheiben von beiden Seiten unter die Haut der Hähnchenkeulen schieben.

Salbeiblätter abzupfen. Salbei, Rosmarin, Thymian und Majoran abbrausen, trockenwedeln, sehr klein hacken und das Hähnchen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Majoran, Thymian, Salbei und 1 TL Rosmarin darauf verteilen, festdrücken und Hähnchen bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Restlichen Rosmarin für die Kartoffeln beiseitelegen.

**Für die Kartoffeln:**

6 festkochende Kartoffeln  
 Olivenöl, zum Einreiben  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und trockentupfen. Backpapier auf das Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit dem restlichen Rosmarin (siehe oben) bestreuen. Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Nochmal wenden, damit der Rosmarin an beiden Seiten haften bleibt. Kartoffeln mit in den Ofen zum Hähnchen schieben und bei gleicher Temperatur ca. 10 Minuten backen. Gut salzen.

**Für den Salat:**

1 Packung Wildkräutersalat  
 1 Zitrone  
 1 EL mittelscharfer Senf  
 1 TL Agavendicksaft  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Öl, Senf, Agavendicksaft, Pfeffer und Salz gut miteinander vermischen, zu einer homogenen Masse verarbeiten und die Wildkräuter damit beträufeln.



Zu diesem Gericht passt eine Sour Cream sehr gut, wie Ulrike sie spontan dazu gemacht hat.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Konrad Birgelen**

## **Himmel un Ääd mit Berliner Schnauze: Gebratene Sucuk mit Kartoffelstampf, Röstzwiebeln, Apfel-Zimt-Sauce und Apfel-, Zwiebel- und Birnenstreifen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kartoffelstampf:**  
 500 g mehlig kochende Kartoffeln  
 50 g Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und gar kochen. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Butter und Muskat dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:**  
 1 Zwiebel  
 1 Apfel  
 1 Birne  
 1 Zitrone  
 1 Stück alte Butter  
 Etwas Mehl  
 1 Prise Zimt  
 1 Prise Kurkuma  
 1 Prise Kardamom  
 1 Prise Zucker  
 Apfelsaft, zum Ablöschen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel und Birne waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und auch in Streifen schneiden. Apfel-, Birnen-, und Zwiebelstreifen kurz in Zucker und Zitronensaft einlegen, dann anbraten und mit Apfelsaft ablöschen. Salz, Pfeffer, Zimt, ein wenig Kurkuma und ein wenig Kardamom dazugeben. Apfel-, Birnen- und Zwiebelstreifen herausnehmen und warm stellen. Die Sauce ggfs. mit weiterem Apfelsaft angießen, einköcheln lassen und mit kalter Butter und zur Not etwas Mehl andicken. Die Sauce süß, sauer und mit Zimt abschmecken.

**Für die Wurst:**  
 1 Sucuk-Wurst  
 Mehl, zum Mehlieren

Sucuk in 0,7 mm dicke Scheiben schneiden, je nach Geschmack mehlieren und nicht zu schnell von beiden Seiten durchbraten.

**Für die Röstzwiebeln:**  
 1 Zwiebel  
 250 g Butterschmalz  
 ½ EL Mehl  
 1 Prise Meersalz

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in die gewünschte Form schneiden. Zwiebel mit Mehl und Salz mischen und in heißem Butterschmalz ausbacken. Sobald die Zwiebeln goldbraun sind, mit einer Schöpfkelle aus der Pfanne nehmen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Kartoffelstampf schwungvoll auf die Teller bringen. Die warmgestellten Apfel- und Zwiebelstreifen sowie die Röstzwiebeln elegant darüber verteilen. Birnen und Sucuk daneben anrichten. Die Sauce über die Wurst und neben den Stampf geben. Das Gericht servieren.



**Berta Carrasco Grau**

## **Arroz negro con aioli: Schwarze Paella mit Meeresfrüchten und Aioli**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Paella:**

250 g küchenfertige Meeresfrüchte  
(Tintenfischtuben, Garnelen,  
Miesmuscheln)  
200 g Paella-Reis  
1 mittlere Zwiebel  
1 große Knoblauchzehe  
300 g passierte Tomaten  
3 Päckchen Tintenfischfarbe  
1 L Fischfond  
Ein paar Safranfäden  
Etwas Paella-Gewürz  
8 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Garnelen und Tintenfischtuben waschen, putzen und trockentupfen. Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen und alle Meeresfrüchte kurz darin anbraten. Meeresfrüchte vorsichtig herausnehmen und zur Seite stellen. Dabei etwas Öl in der Pfanne übriglassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und im restlichen Öl anbraten. Danach die passierten Tomaten hinzugeben und 2-3 Minuten abwarten. Reis und Tintenfischfarbe hinzugeben. Alles mischen und nach einer weiteren Minute Fond, Salz, Paella-Gewürz und Safran unterheben. Nun die Meeresfrüchte unterrühren. Reis bei starker Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Reis danach bei mittlerer Hitze fertig garen lassen. Bei Bedarf weiteren Fischfond dazugeben, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die Flüssigkeit verdampft ist.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der **Bioaquakultur** oder aus der **Zucht der Zero-Input Systeme** aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

### **Für die Aioli:**

1 große Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 Ei  
200 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben. Einen Stabmixer nutzen und kurz über den Becherboden bei oberster Stufe halten, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind. Dabei den Mixer nicht bewegen. Mixer im Anschluss langsam hoch und runter bewegen, bis die Aioli eine gute Konsistenz erreicht hat. Darauf achten, dass der Kopf des Mixers komplett bedeckt bleibt. Falls dies nicht der Fall ist, weiteres Öl hinzugeben.

### **Für die Garnitur:**

2 Riesengarnelen, mit Schale  
Olivenöl zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen, trockentupfen und kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Wilfried Benz**

## **Schweinemedallions im Speckmantel mit grünem Spargel und Kartoffel-Petersilien-Stampf**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Schweinemedallions:**  
 2 Stücke Schweinefilet, à 180 g  
 10 Scheiben Bacon  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filets waschen, trockentupfen, parieren, mit Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. In der Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten und im Ofen fertig garen.

**Für den Spargel:**  
 1 Bund grüner Spargel  
 2 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 50 g Butter  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Spargelenden schälen, portionieren, in der Panne mit den Schalotten und dem Knoblauch in Olivenöl braten. Spargel mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.



Aus dem Spargelsud kann man sehr gut eine Sauce ansetzen.

**Für den Stampf:**  
 300 g mehlig Kartoffeln  
 30 g Butter  
 100 ml Sahne  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kartoffeln mit Butter und Sahne stampfen und anschließend mit Petersilie, Salz und Muskatnuss abschmecken. Stampf im Ring anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Simona Ruppert**

## **Surf and Turf: Rinderfilet und Garnelen mit Rosmarinkartoffeln, Sauce hollandaise und gratiniertem Gemüse im Parmesan-Körbchen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Surf and Turf:**

2 Rinderfilets à 125 g  
4 Garnelen, 8x12 Größe, mit Schale und Kopf  
1 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
100 g Butter  
1 Zweig Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
100 ml Olivenöl  
Fleur de Sel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen weiteren Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Zehn Minuten im Ofen bei 120 Grad garen, herausnehmen und in einer Alufolie warmhalten.

Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Eine Steak Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fleisch mit Rosmarin beidseitig 4-5 Minuten medium braten. Butter dazu geben und Fleisch darin schwenken.

Garnelen entdarmen, eine Minute in Salzwasser blanchieren und kurz in Eiswasser abschrecken. Schale entfernen und Garnele mit Kopf in etwas Olivenöl einlegen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian waschen und trocken wedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken oder zerschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kurz vor dem Servieren eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Garnelen darin mit Thymian und Knoblauch beidseitig braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der **Bioaquakultur** oder aus der **Zucht der Zero-Input Systeme** aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

### **Für die Kartoffeln:**

8 Kartoffeln, Drillinge  
50 ml Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
1 TL süßes Paprikapulver  
Fleur de Sel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trockentupfen und in kleine Spalte schneiden. Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver kurz marinieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und Kartoffeln damit bestreuen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen bei 220 Grad 25 Minuten backen.

### **Für das Gemüse:**

6 grüne Spargelköpfe  
1 Zweig Cherry-Tomaten  
1 Karotte  
1 Champignon  
1 Zucchini  
1 Avocado  
1 Knoblauchzehe  
50 g geriebener Parmesan  
1 Zweig Thymian  
Basilikum, zum Garnieren  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Spargel putzen und von Enden befreien. Karotten und Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in die gewünschte Form schneiden. Tomaten und Champignons waschen, trockentupfen und auch in die beliebige Form schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit Knoblauch und Thymian kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem Backpapier oder in einer runden etwa 8-10 cm großen Form Parmesan verteilen und das geschnittene Gemüse (bis auf den Knoblauch, den Thymian und die Tomaten) daraufgeben. Nochmals mit Parmesan bestreuen. Gemüse zu den Kartoffeln in den Ofen geben und

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle die letzten zwölf Minuten darin gratinieren. Basilikumblätter abbrausen, trockentupfen und das Gemüse damit garnieren.

**Für den Parmesan-Korb:**

80 g Parmesan

Parmesan reiben und auf einem Schnitt Backpapier ein Parmesanhäufchen verteilen. Dies in einer Pfanne schmelzen lassen, bis der Käse eine leicht bräunliche Farbe annimmt. Parmesantaler auf eine gedrehte kleine Schüssel nach unten legen, formen und abkühlen lassen.

**Für die Sauce Hollandaise:**

1 Zitrone

1 Ei

100 g Butter

50 ml Weißwein

1 Lorbeerblatt

Fleur de Sel

6 Bunte Pfefferkörner

Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Lorbeerblatt abzupfen. Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem Topf zur Hälfte einreduzieren und kaltstellen. Butter schmelzen und klären. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit der Reduktion in einer Schüssel auf einem Wasserbad mischen und vorsichtig aufschlagen. Immer wieder kleine Tröpfchen geklärte Butter dazu geben, bis die Masse cremig ist. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Surf and Turf, Kartoffeln in Parmesan-Korb, gratiniertes Gemüse und Sauce Hollandaise auf Tellern anrichten und servieren. Restliche Hollandaise extra in einer kleinen Schale daneben stellen.



**Karsten Hinzmann**

## **Spinat-Quiche mit buntem Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Quiche:**

- 1 Packung Blätterteig (Quicheboden)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Blattspinat (TK), aufgetaut
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1 Handvoll Leinsamen
- 150 g Tofu, natur
- 250 g Sauerrahm aus Sojamilch
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- Mehl, zum Bestäuben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Blattspinat, wenn nötig, noch etwas zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Spinat für 2-3 Minuten hinzufügen, danach vom Herd nehmen.

Leinsamen in warmes Wasser einlegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Tofu zerbröckeln und mit dem Spinat-Zwiebel-Knoblauch-Gemisch, Sauerrahm, Olivenöl, Leinsamen (diese dienen als Ei-Ersatz) und den Pinienkernen vermengen. Füllung mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.

Eine Quiche-Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Quicheteig auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten lang backen. Danach unbedingt eine Weile abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aufschneiden.

### **Für den Salat:**

- 1 Packung Wildkräutersalat
- 100 g Cherry-Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Schuss Balsamico
- 1 Schuss Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Salat klein schneiden, waschen und trockenschleudern. Salat, Tomaten und Paprika mit Öl und Balsamico vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.