

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2019** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Marie Pulvermacher

**Selbstgemachte Linguine mit Pesto, Kartoffeln und
grünen Bohnen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Linguine:

125 g gemahlener Hartweizengries
(Semola)
2 Eier
2 EL Mehl
2 EL Olivenöl
½ TL Tafelsalz

Die Zutaten alle in einer Schüssel vermengen und zu einem Teig verkneten. Kurz ruhen lassen und anschließend mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu Linguine schneiden.

Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen.

Für das Gemüse:

2 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
100 g grüne Bohnen
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen.

Die grünen Bohnen putzen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Etwas Wasser von der Pasta in einen Topf geben und beides darin schwenken.

Für das Pesto:

50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
5 Blätter Minze
100 ml Olivenöl
½ Zitrone
50 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Basilikum grob auseinander zupfen und zusammen mit der Minze und dem Olivenöl in den Mixer geben. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Parmesan grob in Stücke schneiden. Beides mit in den Mixer geben sowie die Pinienkerne und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die frischen Nudeln mit dem Pesto, dem Gemüse und etwas Nudelwasser vermengen, in tiefen Tellern anrichten und servieren



Florian Blackert

Seeteufel mit Beurre blanc, glasiertem Fenchel, Maiscreme und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:
 400 g Seeteufel-Filet, ohne Haut
 1 Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 3 Zweige Thymian
 2 TL Koriandersaat
 2 TL ganze rote Pfefferkörner
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Eine Pfanne erhitzen und die Koriandersaat darin rösten. Zitrone abbrausen und trockentupfen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem Mörser den Knoblauch, roten Pfeffer, Zitronenabrieb, Thymianblätter, Koriandersaat und Salz zu einer Gewürzmischung verarbeiten.

Fisch abwaschen und trockentupfen. Die Fischfilets mit der Gewürzmischung marinieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Für die Beurre blanc:
 150 g kalte Butter
 60 g Schlagsahne
 1 Zitrone
 1 Schalotte
 250 ml Weißwein
 3 Zweige Estragon
 Salz, aus der Mühle

Die Zitrone waschen, trocknen und einige Zesten abziehen. Schalotte halbieren, abziehen und klein hacken. In einem kleinen Topf Schalotten bei mittlerer Hitze mit etwas Butter anbraten. Sahne aufschlagen und unterrühren. Reduzieren lassen. Die kalte Butter in 2,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Bei schwacher Hitze die Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Danach die Sauce durch ein Spitzsieb streichen. Mit Salz abschmecken und die Zitronenzesten dazugeben. Die Beurre-blanc mit zum Servieren warmhalten.

Für die Maiscreme:
 2 vorgekochte Maiskolben
 2 Schalotten
 100 g Sahne
 50 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Mais hinzugeben und etwa 2-3 Minuten mit braten. Die Sahne angießen und die Masse in einem Standmixer glatt pürieren. Restliche Butter untermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Haselnüsse:
 50 g Haselnüsse

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Haselnüsse im Ganzen auf ein Blech geben und rösten. Anschließend mit einem Küchentuch abreiben, damit die bittere Schale abgeht und hacken.

Für das Brunnenkresse-Öl:
 2 Kästen Brunnenkresse
 50 ml Traubenkernöl

Brunnenkresse und Traubenkernöl zu gleichen Teilen in einen Standmixer geben und fein pürieren. Danach das Öl durch ein feinmaschiges Sieb geben.

Für den Fenchel:
 1 Fenchelknolle, mit Grün
 1 Orange
 100 ml Weißwein
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Strunk vom Fenchel entfernen, vierteln und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Fenchelstreifen darin etwa 3-4 Minuten braten. Die Orange waschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Fenchel mit Orangensaft und Weißwein ablöschen und die Orangenzesten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



Angela Schult

Hähnchenbrust mit mexikanischer Mole und Erbsencreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrüste
¼ TL grobes Meersalz
1 TL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerbrüste waschen und trocknen. Das Mehl mit Pfeffer und Salz vermengen. Hühnchen in der Mischung wenden und anschließend gut abklopfen.

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl vorsichtig erhitzen und die Hühnerbrust von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und 10 Minuten garen.

Für die Mole:

1 rote Spitzpaprika
1 Limette
3 rote Chilis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
50 ml Hühnerfond
50 g Rosinen
30 g ungesalzene Erdnüsse
30 g Mandeln
2 EL Sesam
½ TL dunkler Kakao
4 Pimentkörner gemahlen
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL Koriander gemahlen
½ TL Vollrohrzucker
½ TL Zimt
1 Prise gemahlene Gewürznelken
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika und Chili vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und Rosinen und Sesam dazugeben. Mit den Tomaten ablöschen und gelegentlich umrühren. Den Pfanneninhalt in einer Schüssel mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, evtl. dabei noch etwas Olivenöl hinzufügen.

Limette auspressen. Erdnüsse, Mandeln, Limettensaft und alle Gewürze mit dem Zucker dazugeben. Weiter pürieren, bis alles eine geschmeidige Masse ergibt. Gut mit Salz abschmecken. Eventuell etwas Hühnerfond hinzufügen.

Für die Erbsencreme:

250 g frische Erbsen (oder TK)
½ Limette
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Kürbiskerne
50 ml Olivenöl
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL gemahlener Schwarzer Pfeffer
Meersalz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kräftig anbraten. Erbsen, Kürbiskerne, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten braten lassen, dabei etwas Olivenöl und einen Schuss Wasser hinzufügen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter hacken und hinzufügen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Creme sollte relativ fest sein, ähnlich wie Kartoffelbrei.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heinrich Ostendorf

Labskaus

Zutaten für zwei Personen

- Für Hamburger Labskaus:**
- 4 Rollmöpse
 - 400 g mehlig kochende Kartoffeln
 - 400 g vorgegarte Rote Bete
 - 350 g Corned Beef
 - 4 Eier
 - 200 g Gewürzgurken (mit Gurkenwasser)
 - 2 Zwiebeln
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:**
- 1 Zweig Petersilie
- Kartoffeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser und Lorbeerblatt weich kochen.
- Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Corned Beef in Stücke schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 300 Gramm Rote Bete in Stücke schneiden. Mit der Hälfte der Gewürzgurken, dem Gurkenwasser und dem Corned Beef pürieren.
- Restliche Rote Bete in Scheiben schneiden und Gewürzgurken halbieren und zur Dekoration beiseitelegen.
- Kartoffeln absieben, das Lorbeerblatt entnehmen und mit einer Gabel klein drücken. Mit dem Rote-Bete-Püree vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei leichter Hitze alles nochmal leicht erwärmen.
- Eine Pfanne erhitzen, mit etwas Öl bepinseln und Eier für das Spiegelei bei sanfter Hitze in der Pfanne mit Deckel braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Servierring rund ausstechen.
- Petersilie waschen, trocken wedeln und in feine Julienne schneiden.
- Kartoffeln im Servierring anrichten und den Rollmops sowie die halbierten Cornichons, die Rote-Bete-Würfel und die Frühlingszwiebel darüber geben. Obenauf das Spiegelei setzen.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maren Müller-Wallraf

Schollenfilet in Kräuter-Senfsauce mit Butterreis und Knoblauch-Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für das panierte Schollenfilet:

2 frische Schollenfilets
1 Zitrone
Dinkelmehl, zum panieren
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schollenfilet abwaschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft über den Fisch träufeln. Fisch im Mehl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Schollenfilets darin von beiden Seiten braten.

Für die Sauce:

150 g Crème fraîche
80 ml Milch
2 EL mittelscharfer Senf
½ Zitrone
½ Bund Kräuter (Schnittlauch und Petersilie)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche und Milch in einem Topf erhitzen. Den Senf unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und nach Belieben dazugeben.

Für den Reis:

200 g Basmatireis
150 g Butter
Salz, aus der Mühle

Reis durchspülen und in einem kleinen Topf mit Wasser und der Butter aufkochen lassen. Die Temperatur verringern und 20 Minuten garen lassen. Mit Salz würzen.

Für den Spinat:

100 g frische Spinatblätter
3 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den frischen Blattspinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin braten. Spinat dazugeben und braten, bis er etwas einfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone
4 Stangen Schnittlauch
2 Zweige Petersilie

Petersilie klein zupfen und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Kräutern garnieren und servieren.