

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2020** ▪
„Kulinarische Kindheitserinnerungen“ mit Nelson Müller



Karlheinz Hauser

Kalbsfrikadellen mit Rahmwirsing, Spargel und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsfrikadellen:

500 g Kalbshals, im Ganzen
 2 Scheiben leicht geräucherter Speck
 50 g altbackene Laugenbrötchen
 5 Schalotten
 2 Eier
 10 g mittelscharfer Senf
 Etwas gekörnte Brühe
 4 Zweige glatte Petersilie
 Butter, zum Braten
 Milch, zum Einweichen der Brötchen
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Laugenbrötchen in Milch einweichen. Schalotten abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Schalotten, Speck und Petersilie in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anschwitzen. Dann abkühlen lassen. Kalbshals waschen und trockentupfen. Mit den Schalotten, Speck und Petersilie durch eine grobe Wolfscheibe drehen und die Masse in eine Schüssel geben.

Eingeweichtes Brötchen, Eier, Senf, gekörnte Brühe sowie Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. In ca. 50 g schwere, gleichmäßige Portionen abdrehen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Butter gleichmäßig von beiden Seiten anbraten.

Für den Rahmwirsing:

500 g Wirsing
 50 g Schalotten
 50 ml Sahne
 1 Bund Kerbel
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Wirsing in Blätter zupfen, Strunk herausschneiden und in feine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Biss weichkochen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Sahne in einen Topf geben und zusammen mit dem fertig blanchierten Wirsing einkochen lassen, bis er eine cremige Konsistenz hat. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Rahmwirsing mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Wirsing damit abschmecken.

Für den Spargel:

2 Stangen frischer deutscher Spargel
 1 Limette
 1 Bund Kerbel
 Olivenöl, zum Marinieren
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Spargel schälen und der Länge nach dünn hobeln und in feine Streifen schneiden. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Spargelstreifen mit gehacktem Kerbel, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Chili und Olivenöl abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen.
400 g mehligkochende Kartoffeln Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit warmer Sahne,
50 g Butter Milch und Butter zu einem sämigen Kartoffelpüree verarbeiten.
100 ml Sahne Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Püree mit Salz, Pfeffer und
100 ml Milch Muskat abschmecken und in eine Spritztüte füllen.
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Kalbsjus erwärmen. Gericht mit
100 ml Kalbsjus Kalbsjus und Kerbel garnieren.
1 Zweig Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Martin

Matjes mit Hausfrauensauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Matjes und Pumpernickel:

- 4 junge Matjesfilets
- 2 Scheiben Pumpernickel

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Matjes abrausen, trockentupfen und kaltstellen. Pumpernickel zerbröseln und im Backofen trocknen.

Für die Sauce:

- 1 kleine Salatgurke
- 2 rote Äpfel
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- 1 Zitrone (Saft)
- 100 g Cornichons, mit Fond
- 2 EL Schmand
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Naturjoghurt
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke und Äpfel gut waschen und trockentupfen. Aus der Salatgurke und einem Apfel mit einem Perlausstecher je ca. 20 Kügelchen ausstechen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Schmand, Crème fraîche und Joghurt vermengen, mit Zitronensaft, Cornichonfond, Salz und Pfeffer abschmecken. Weiße Zwiebel abziehen. Zwiebel, Cornichons und den zweiten Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben.

Für die Garnitur:

- 1 kleiner Kopf Friséesalat
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 3 EL weißer Balsamico
- 2 EL Haselnussöl
- 1 Schale Blütensortiment
- ¼ Bund Dill
- ¼ Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Kerbel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Kräuter zupfen, vom Friséekopf die gelben Blätter zupfen und alles abrausen und trockenschleudern. Mischen und mit Balsamico und Haselnussöl abschmecken. Blüten in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hausfrauensauce mittig auf zwei Teller verteilen. Je zwei Matjesfilets daraufsetzen. Mit etwas Pumpernickel und roten Zwiebelringen bestreuen. Mit Kräutersalat und den Kügelchen garniert servieren.



Christoph Ruffer

Paprikagemüse mit Hackfleischbällchen und Mandelreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
2 kleine weiße Zwiebeln

Beide Paprikasorten waschen, trockentupfen, vierteln, Scheidewände und Kerne entfernen und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. 2 EL Zwiebeln für das Hackfleisch zur Seite legen.

Für die Hackfleischbällchen:

375 g gemischtes Hackfleisch
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
1 Ei
25 g Senf
45 g Semmelbrösel
4 Zweige glatte Petersilie
40 ml Pflanzenöl
1 TL Speisestärke
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Senf, Ei, Semmelbröseln, gehackter Petersilie und 1 EL von den gewürfelten Zwiebeln (von oben) vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei nassen Händen kleine Bällchen abdrehen und diese im Anschluss in einem Topf mit erhitztem Pflanzenöl bei mäßiger Hitze von allen Seiten anbraten. Die restlichen Zwiebelwürfel (von oben) dazugeben und anschwitzen.

Bereits geschnittene Paprikastücke zugeben und kurz mitschwitzen. Eine Dose geschälte Tomaten mit einem Handmixer zerkleinern und zu dem Paprikagemüse geben. Mit 100 ml Wasser auffüllen. Paprikapulver zufügen und das Gemüse im geschlossenen Topf für 20 Minuten garen. Die Kochflüssigkeit sollte am Ende der Garzeit zu 2/3 verdampft sein, ansonsten noch etwas Wasser zugeben. Nun das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und den sich gebildeten Sud mit etwas Speisestärke binden.

Für den Mandelreis:

125 g Langkornreis
25 g gehobelte Mandeln
20 g Butter
Salz, aus der Mühle

Langkornreis in kochendem Salzwasser in ca. 12 Minuten garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne bei milder Hitze anrösten. Butter erhitzen und zwei Auflaufförmchen dünn damit auspinseln. Den gekochten Reis hineindrücken und auf zwei Teller stürzen. Mandeln in die restliche Butter geben und über den angerichteten Reis verteilen.

Für die Garnitur:

4 Stiele Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Als Garnitur verwenden.

Paprikagemüse mit den Hackfleischbällchen zum Reis geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2020▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Sylter Landei-Omelett mit Krabben und Schwarzbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Omelett:
4 Bio-Eier
50 ml Sahne
1 EL Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit einem Küchenhelfer vorsichtig aufrollen.

Für die Krabben:
120 g Nordseekrabben
1 Schalotte
1 Zitrone
1 TL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Nordseekrabben mit den Schalottenwürfeln und dem Schnittlauch vermengen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine schnelle Marinade herstellen, zu den Krabben geben und gut vermischen. Balsamico erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

Für das Schwarzbrot:
2 Scheiben Schwarzbrot
3 EL Olivenöl
3 EL neutrales Öl

Olivenöl und neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten darin rösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:
2 Radieschen
80 g Wildkräuter
Eiswasser

Radieschen hobeln und in Eiswasser geben. Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Kurz vor dem Servieren das Brot mit Radieschen und Wildkräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.