

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2020 ▪
Warenkorb „Kalbsschnitzel, Quinoa, Erbsen“ mit Nelson Müller



Miriam Fischer

Kalbs-Involtini mit Quinoa-Tomaten-Risotto und Erbsen-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Kalbsschnitzel
4 Tranchen Lardo
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
Etwas mittelscharfer Senf
2 Zweige Thymian
10 g Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Folien plattieren.

Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln, zur Butter geben und ca. 3 Minuten anschwitzen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Thymianblättern abschmecken.

Frischhaltefolie ausbreiten und Lardo darauflegen. Fleisch darauflegen und mit der Zwiebel-Mischung bestreichen. Einrollen und salzen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Involtini hineingeben, von allen Seiten braten und regelmäßig mit der Butter übergießen.

Für das Risotto:

125 g Quinoa
2 EL Anchovis
3 Tomaten
½ Gemüsezwiebel
1 Limette
50 g Parmesan
250 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
1 Schuss Weißweinessig
1 Lorbeerblatt
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Fond erwärmen.

Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Quinoa hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Lorbeerblatt abzupfen und hinzufügen.

Fond nach und nach hinzufügen. Der Quinoa sollte vollständig mit Fond bedeckt sein und bei niedriger Hitze ca. 10-15 Minuten gar köcheln. Darauf achten, dass die Samen nicht zu weich werden.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und klein schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben. Tomaten darin dünsten.

Anchovis mit Essig pürieren. Parmesan grob raspeln. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sobald der Fond fast vollständig aufgenommen ist, Parmesan zum Quinoa geben und unterheben. Tomaten und Anchovis unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Für das Pesto: Macadamianusskerne in einer Pfanne mit Honig goldbraun rösten.
130 g TK-Erbsen Erbsen blanchieren. Zitrone heiß abspülen, trocknen und Schale fein
1 Zitrone abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen.
2 EL Macadamianusskerne Parmesan fein reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter
20 g Parmesan abzupfen. Erbsen, Nusskerne, Petersilie, Zitronenschale- und saft,
5 EL Olivenöl Parmesan und Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Mit Salz, Chili und
5 Stiele glatte Petersilie Pfeffer würzen.
Chili, aus der Mühle
Blütenhonig, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Braune Butter herstellen und das Gericht damit beträufeln.
1 Stück Butter

Quinoa im Servierring anrichten, Involtni aufschneiden und daneben platzieren, mit brauner Butter beträufeln und Erbsen-Pesto daneben setzen. Das Gericht servieren.



Alexander Klose

Kalbsschnitzel mit Quinoa-Panierung, geschmorten Zwiebeln, selbstgemachten Spätzle, Erbsen-Petersilien-Pesto und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsschnitzel:

2 Kalbsschnitzel
150 g Quinoa
2 Eier
1 EL Sahne
Mehl, zum Wenden
Neutrales Öl, zum Braten
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Quinoa „ankochen“ (er sollte einen leichten Biss haben und die Kerne sollten noch nicht zu sehen sein). Überschüssiges Wasser abkippen und Quinoa in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Wasser verdampfen lassen (nicht braten).

Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und leicht anklopfen. 2 Eier, Salz, Pfeffer und Sahne verrühren. Aus Mehl, der Ei-Sahne-Masse sowie dem Quinoa eine Panierstraße aufbauen und die Schnitzel in genau der Reihenfolge panieren. Schnitzel in Öl und Butter kross ausbacken.

Für die Spätzle:

2 Eier
200 g Mehl Typ 550
1 TL Salz

Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Salz und 220 ml kaltes Wasser mit einem Kochlöffel oder dem Handrührgerät unterschlagen. Solange rühren, bis der Teig Blasen wirft und langsam und zäh vom Löffel fließt, ohne zu reißen. Teig mit Hilfe eines Spätzlebretts ins Wasser streichen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, sind sie fertig. Mit einer Schaumkelle rausnehmen, abtropfen lassen und ggfs. abschrecken und mit Butter abschmecken.

Für die Zwiebeln:

2 große Zwiebeln
Gemüsefond, zum Ablöschen
Zucker, zum Karamellisieren
1 Schuss Weißwein, zum Ablöschen
Butter, zum Binden
Speisestärke, zum Binden
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, in halbe Ringe schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Leicht salzen. Mit einer Prise Zucker karamellisieren und Weißwein ablöschen. Mit Fond aufgießen und einkochen lassen. Ggfs. mit Butter und Speisestärke abbinden.

Für das Pesto:

400 g TK Erbsen
½ Knoblauchzehe
1 Limette
20 g Macadamianuskkerne
30 g Parmesan
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Nusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und leicht zerkleinern. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Erbsen mit Knoblauch, Nusskernen, Parmesan, Limettensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer in den Multi-Zerkleinerer geben und alles zu einem Pesto verarbeiten.

Für das Ei: Einen Topf mit Wasser und etwas Essig zum Kochen bringen. Mit einer Gabel o.Ä. eine Art Strudel erzeugen und das Ei langsam in den Topf führen.
1 Ei
4 EL Weißweinessig

Das Pesto mit den Spätzle in der Pfanne schwenken und auf warmen Tellern mittig als „Bett“ anrichten. Zwiebeln auf die Spätzle platzieren und Kalbschnitzel leicht schräg obendrauf legen. Mit dem Ei garnieren. Das Gericht servieren.



Maurice Ochs

Knusperschnitzel mit Quinoa-Erbesen und Anchovissauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbschnitzel
1 Ei
150 g Macadamianüsse
150 g Parmesan
Mehl, zum Wenden
Butter, zum Ausbacken
1 L Frittierfett
Salz, aus der Mühle

Die Kalbschnitzel waschen, trockentupfen und dünn klopfen.

Macadamianüsse grob zerkleinern und salzen. Parmesan reiben. Beides vermengen. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Schnitzel erst durch das Mehl, dann durch das Ei und zum Schluss in der Nuss-Parmesan-Mischung panieren.

Schnitzel in Butter ausbacken, alternativ in der Fritteuse zubereiten.

Für den Quinoa mit Erbsen:

100 g Quinoa
100 g TK-Erbesen
1 kleine Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chili
1 Zitrone
50 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
1 Butter, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa mit warmen Wasser abspülen und anschließend im Gemüsefond kochen und ausquellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine, feine Ringe schneiden. Zwiebeln in etwas Öl andünsten.

Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch, Zitronensaft, Sahne, etwas Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben und mitbraten.

Erbesen etwa zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit zu dem Quinoa zugeben. Quinoa-Erbesen mit dem Zwiebel-Gemisch vermengen und abschmecken.

Für die Sauce:

1 Handvoll Anchovis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 ml Sahne
2 TL Senf
200 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anchovis sehr fein würfeln und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Senf kurz mitrösten und alles mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Sauce pürieren und passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2020** ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Kalbstatar mit Erbsencreme und Salat von vergessenen Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Kalbsrücken oder Kalbshülfe,
vom Weiderind
½ TL Sardellen
1 Schalotte
½ TL Kapern
1 Ei (Eigelb)
1 Spritzer Marsala
8 Halme Schnittlauch
1 Zweig Petersilie
½ TL Paprika
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kalbsrücken waschen, trockentupfen und würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und blanchieren. Ei trennen und Eigelb auffangen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Sardellen fein hacken. Sardellen, Schalotten, Kapern, Eigelb, Marsala, Schnittlauch, Petersilie, Paprika, Salz und Pfeffer mit dem Kalbsrücken vermengen.



**PROFI
TIPP**

Wenn man in das rohe Kalbsfleisch eindrückt und es nur langsam wieder hochkommt, spricht dies für eine gute Qualität des Fleisches, da es bedeutet, dass das Fleisch lange genug abgehangen ist.

Für die Erbsencreme:

300 g Erbsen
1 Zitrone
50 g Butter
1 EL Crème fraîche
50 ml Gemüsegond
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Erbsen in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten garen. Abgießen und noch mit heißem Fond und Butter im Multi-Zerkleinerer sehr fein pürieren. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Crème fraîche hinzugeben, für die Frische der Creme. Kalt servieren.

Für den Salat:

100 g alte Tomaten (Ur-Tomaten)
1 rote Zwiebel
2 EL weißer Balsamico
6 EL Olivenöl
5 Halme Schnittlauch
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und in verschiedene Größen schneiden.

Mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und mit dem Schnittlauch unter den Tomatensalat mischen.

Für die Garnitur:

Brotchips
Gartenkresse

Gericht mit Brotchips und Kresse garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.