

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juli 2020 ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Miriam Fischer**

**Paneer Butter Masala mit Basmati**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Masala:**

- 100 g TK Erbsen
- 250 g fester Paneer-Käse
- ½ Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 400 g passierte Tomaten
- 2 TL Blütenhonig
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Kasoori Methi (Bockshornkleeblätter)
- ½ TL Zimt
- ¼ TL gemahlene Nelken
- 2 EL Butter, zum Braten
- Rapsöl, zum Braten
- 1 TL Salz
- ½ TL Cayennepfeffer

Den Paneer in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und Zwiebeln darin 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis sie glasig sind und zu bräunen beginnen. Ingwer und Knoblauch hinzugeben, dann die passierten Tomaten hinzufügen. Deckel auflegen und 10 Minuten kochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, dann die Paneer-Würfel hineingeben und dabei regelmäßig wenden. Bockshornkleeblätter, Zimt, Nelken, Cayennepfeffer, Honig und Salz zur Sauce geben und unterrühren. Paneer hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen, bis er durchgewärmt ist. Erbsen und Sahne hinzugeben.

**Für den Reis:**

- 220 g Basmati Reis
- 1 Stück Butter
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkuma
- Salz, aus der Mühle

Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen. 375 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den abgegossenen Reis zusammen mit Salz hineingeben und bei mittlerer Hitze mehrfach im Öl umrühren, um ihn damit zu überziehen. Das aufgekochte Wasser hinzugießen, abdecken und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Reis 10 Minuten abgedeckt garen. Reis vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren nach Belieben einige Butterflocken auf dem Reis verteilen und den Reis leicht mit der Gabel auflockern. Kurkuma in etwas Wasser auflösen und Reis damit einfärben.



Es gibt verschiedene Methoden, Reis zu kochen: U.A. gibt es die Wassermethode, wo man den Reis in ganz viel Wasser kocht, was den Vorteil hat, dass toxische Stoffe ausgeschwemmt werden. Eine andere Methode ist die 2:1 Methode, wo man ein Verhältnis Reis und zwei Verhältnisse Wasser hat und die Flüssigkeit komplett verdampft ist.

**Für die Garnitur:** Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Koriander  
15 g Erbsen abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Gericht mit  
1 Handvoll Mandelblättchen Mandelblättern, Koriander, Erbsen und Sahne beträufeln und bestreuen.  
1 Schuss Sahne Reis mit Koriander anrichten.  
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Alexander Klose**

## **Chili-Spaghetti mit Spargel-Erdbeer-Sahnesauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Pasta:**  
200 g Typo 00 Mehl  
2 Eier  
1 TL Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Salz und Chiliflocken mischen. Eine Mulde formen und die Eier hineingeben. Zu einem Tag kneten und im Kühlschrank ziehen lassen. Teig mit einer Nudelmaschine erst zu dünnen Platten ausrollen und anschließend die gewünschte Pasta-Variante schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta in Salzwasser 4-6 Minuten kochen lassen. Nudelwasser für die Sauce aufbewahren.

**Für die Sauce:**  
1 Bund grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
5 Erdbeeren  
1 Handvoll getrocknete Erdbeeren  
1 Handvoll Pinienkerne  
100 ml Sahne  
30 g Parmesan  
250 ml Gemüfefond  
½ Bund glatte Petersilie  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und beiseitestellen. Erdbeeren putzen, vom Grün befreien, in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Pinienkerne rösten und beiseitestellen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Parmesan reiben. Spargelenden entfernen und neue Enden ggfs. schälen. Spargel vom Ende Richtung Spitzen bis ca. ⅔ der Länge in mm kleine Stücke oder Ringe schneiden. Den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spargelringe mit Knoblauch in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond ablöschen und einkochen lassen. Alles pürieren, durch ein Sieb passieren und dann wieder in die Pfanne geben (die Farbe der Sauce sollte schön grün sein). Mit der Hälfte des Zitronensafts ablöschen. Sahne hinzugeben und leicht köcheln lassen. Restlichen Zitronensaft sowie etwas Parmesan hinzugeben und einrühren. Anschließend den Rest des Spargels hinzufügen und kurz anbraten. Nudeln mit einer kleinen Portion Nudelwasser sowie der Petersilie in die Sauce geben und unterheben. Getrocknete Erdbeeren zermahlen und als Staub über die Sauce geben. Pinienkerne und ein paar Parmesansplitter drüber geben. Nochmals pfeffern. Mit Erdbeerscheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Violetta Palatinus-Acs

### Kichererbsen-Frikadellen mit Zwiebel-Möhren, Rotweinsauce, Kartoffelstampf und Zitronen-Petersilie

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Frikadellen:

- 100 g Kichererbsen
- (aus der Dose, mit Saft)
- 1 Stück Reiswaffel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Kichererbsenmehl
- 50 g Paniermehl
- 50 g Weizenmehl
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kümmel
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 EL Piment
- 150 ml Rapsöl, zum Braten
- ½ TL Salz
- ½ TL bunter, gemahlener Pfeffer

#### Für die Zwiebeln und Möhren:

- 250 g Möhren
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml trockener Rotwein
- 50 ml Porto Alvarez Wein
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten

#### Für die Sauce:

- 2 große Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml trockener Rotwein
- 50 ml Porto Alvarez Wein
- 150 ml Gemüfefond
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Zucker, zum Karamellisieren
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Die Kichererbsen abgießen und den Saft auffangen. Kichererbsen zerdrücken.

Reiswaffeln in kleine Krümel zerdrücken und mit 2 EL warmen Wasser aufgießen. Zwiebel abziehen und in kleinen Würfeln schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch zur Reiswaffel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Senf, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie, die Hälfte des Kichererbsenmehls, Tomatenmark, Koriander, Piment, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Kichererbsenwasser zur Reiswaffel geben. Zerdrückte Kichererbsen hinzufügen. Alles zu einer Masse kneten. Mit weiteren Kichererbsen verdicken, falls nötig. Aus der Masse mit nassen Händen kleine Frikadellen formen.

Restlichen Kichererbsensaft mit einem elektrischen Schneebesen aufschlagen, sodass er wie Eiweiß-Schaum steht. Paniermehl mit restlichem Kichererbsenmehl mischen. Frikadellen zuerst im Weizenmehl wenden, dann vorsichtig im Kichererbsen-Schaum drehen und schließlich im Paniermehl wenden. Frikadellen in heißem Öl goldbraun ausbraten.

Möhren waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Möhren und Zwiebeln kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und mindestens 20 Minuten bedeckt köcheln lassen. Dann so lange braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Zucker und Öl in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und karamellisieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Fond, Rotwein und Portwein ablöschen und köcheln lassen. Zum Schluss mit einem Stabmixer zu einer Weinsauce verarbeiten und durch ein Sieb passieren.

- Für den Stampf:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.  
150 g Kartoffeln Kartoffeln schälen, klein schneiden und weichkochen. Muskatnuss reiben  
Vegane Crème fraîche und 1 Msp. auffangen. Fertig gegarte Kartoffeln zerstampfen, mit einer  
1 Muskatnuss Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche vermischen. Mit Salz, Pfeffer  
1 TL Ursalzzsteine und Muskat würzen.  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Petersilie:** Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abrausen,  
1 Bund Petersilie trockenwedeln und ca. 10 Minuten in Zitronensaft und Honig einlegen.  
1 Zitrone  
1 EL Honig
- Frikadellen, Stampf, Zwiebeln und Möhren auf den Teller legen.  
Rotweinsauce in eine extra Schüssel oder zwischen die Zwiebeln und  
Möhren geben. Über den Stampf die Zitronen-Petersilie legen. Das  
Gericht servieren.



**Christian Jüttner**

## **Steak "Strindberg" mit Speckbohnen, Rucola-Nektarinen-Salat und Avocado-Zitronen-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Steak:**

2 Rumpsteaks  
1 Zwiebel  
1 Ei  
5 EL mittelscharfer Senf  
Mehl, zum Mehlieren  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Steaks waschen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und hacken. Steak mit der gehackten Zwiebel und Senf auf der oberen Seite bestreichen. Erst mehlieren und dann durch ein verquirltes Ei ziehen. Anschließend vorsichtig von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten.

### **Für die Speckbohnen:**

300 g Prinzessbohnen  
6 Scheiben Wacholder Schinken  
1 Zwiebel  
200 ml Weißweinessig  
200 ml Gemüsefond  
½ Bund Bohnenkraut  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Prinzessbohnen waschen und 8-10 Minuten im Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen bündeln und mit dem Speck umwickeln und anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel abziehen und hacken. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebeln mit gehacktem Bohnenkraut im Fett andünsten. Mit Gemüsefond und Essig ablöschen. Bohnenwickel damit beträufeln.

### **Für den Salat:**

1 Packung Rucola  
3 Nektarinen

Rucola waschen und trockenschleudern. Nektarinen waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden und den Rucola eventuell passgenau zupfen.

### **Für das Dressing:**

1 Avocado  
1 Knoblauchzehe  
2 Zitronen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Ahornsirup  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch aus der Avocado herauslösen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen. Avocado mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer im Multi-Zerkleinerer zu einem Dressing verarbeiten und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maria-Carmen Wohnhas**

## Hähnchen-Parmigiana mit Tomatensauce und Kartoffelpüree

**Zutaten für zwei Personen**

### Für das Hähnchen:

2 Hühnerbrüste, à 180 g, mit Haut  
2 Eier  
150 g Parmesan  
80 g Mozzarella  
200 g Paniermehl  
50 g Mehl  
3 TL Knoblauchpulver  
3 TL Paprikapulver  
300 ml Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und quer halbieren, sodass zwei flachere, dünnere Stücke entstehen. Wenn die Hühnerbrust nicht all zu dick ist, muss man diese nicht zurechtschneiden.

Mehl mit etwas Salz mischen. Eier verquirlen. Parmesan reiben und zusammen mit dem Paniermehl, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver vermischen. Aus dem Mehl, den Eiern und der Paniermehl-Parmesan-Mischung eine Panierstraße aufbauen. Hähnchenstücke in genau der Reihenfolge darin wenden. Die panierten Hühnerbrüste in heißem Öl in einer Pfanne goldgelb frittieren. Auf Küchentuch abtropfen. Panierte Hühnerbrust mit 3-4 Esslöffeln von der selbstgemachten Tomatensauce (siehe unten) übergießen. Mozzarella in Scheiben schneiden und panierte Hühnerbrüste damit belegen. Hähnchen für 8 Minuten in den Ofen geben.

### Für das Püree:

250 g mittelgroße Kartoffeln (ca. 4-5)  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Milch  
100 g kalte Butter  
2 Lorbeerblätter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und anschneiden. Lorbeerblätter abzupfen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Lorbeerblätter und Knoblauchzehe hinzugeben. Kartoffeln schälen, vierteln und in dem Topf weichkochen. Milch in einem separaten Topf leicht erwärmen.

Gekochte Kartoffeln abgießen und von den Gewürzen trennen. Kartoffeln mit einem Stampfer stampfen. Nach und nach warme Milch hinzugeben sowie kleine kalte Stückchen Butter. Alles zu einem Püree verarbeiten, bis es cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

3 frische Tomaten  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Butter  
300 ml passierte Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
½ Bund Basilikum  
½ Bund Oregano  
½ Bund Thymian  
100 g brauner Zucker  
3 EL Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben und mitanbraten. Basilikum, Oregano und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Thymian, Basilikum und Oregano mit zu den Tomaten in die Pfanne geben. 10 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maurice Ochs**

## **Zweierlei Hackbällchen mit Schmorgurken und Jasminreis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Hackbällchen:**

300 g gemischtes Hackfleisch  
150 g Semmelbrösel  
1 rote Chilischote  
1 Zwiebel  
2 Eier  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Green Hornet Gewürzmischung  
(Grünes Paprikapulver, Meersalz,  
Rohrzucker, Knoblauch, Spinatpulver,  
Senfmehl, Trinidad Skorpion, grünes  
Jalapenogranulat, schwarzer Pfeffer,  
Cayennepfeffer und Cumin)  
2 EL Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Hackfleisch mit Zwiebel, Semmelbröseln, Eiern, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Hälfte der Hackfleischmasse in eine separate Schüssel geben und die Gewürzmischung, sowie Chili und Petersilie hinzufügen. Aus beiden Varianten Hackbällchen formen und diese in Öl knusprig anbraten.

### **Für die Schmorgurken:**

2 Salatgurken  
1 Zwiebel  
200 ml Schlagsahne  
100 ml Milch  
150 ml Gemüsefond  
1 Bund Dill  
1 Muskatnuss  
2 EL Speisestärke  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken schälen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Gurken und Zwiebeln im Bratfett der Hackbällchen (siehe oben) andünsten. 150 ml Wasser, Fond, Milch und Sahne einrühren und für ca. 10 Minuten garen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Gurken mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Nochmals aufkochen, mit etwas Speisestärke abbinden und nochmal 1 Minute köcheln lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Dill zum Gurkengemüse in die Pfanne geben und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Reis:**

150 g Jasminreis  
1 L Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen.

Reis waschen, abtropfen lassen und im Topf bissfest garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.