

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2018** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Nora Bärmann

**Kalbsfilet mit tomatisierter Krabben-Weißwein-Sauce und
Kartoffelrösti**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet: Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Filet in der Pfanne ohne Hitze ruhen lassen und kurz dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.
 2 Kalbsfilets, á 120 g
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für Krabben-Weißwein-Sauce: Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons putzen und vierteln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Schalotte und Knoblauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die stückigen Tomaten hinzugeben und leicht reduzieren lassen. Sahne, grüner Pfeffer und Nordseekrabben hinzugeben und mit Cayennepfeffer, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.
 150 g Nordseekrabben
 150 g kleine Champignons
 400 g stückige Tomaten
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Sahne
 100 ml trockener Weißwein
 2 TL grüner, eingelegter Pfeffer
 Butterschmalz, zum Braten
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelrösti: Die Kartoffeln schälen und fein hobeln. Die Masse in ein frisches Geschirrtuch geben und kräftig ausdrücken. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Ei vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Mehl hinzugeben. Die Kartoffel-Masse in vier Portionen in Rapsöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die fertigen Kartoffelrösti auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.
 200 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei
 2 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Abschmecken
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet mit tomatisierter Krabben-Weißwein-Sauce und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.



Dominic Fastabend

Gefüllte Schollenröllchen mit Weißwein-Sahne-Sauce und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

3 festkochende Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
200 ml Gemüsefond
2 EL Butter
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Gemüsefond erhitzen.

Die gewürfelten Kartoffeln in kochendem Salzwasser mit Gemüsefond garen und abgießen. Butter Schmelzen. Die Kartoffeln mit 2 Esslöffeln geschmolzener Butter stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Schollen-Röllchen:

2 Schollenfilets ohne Haut, à 150 g
1 festkochende Kartoffel
1 frischer Chinakohl
2 Zweige Kerbel
2 Zweige Dill
Butter, zum Anbraten
3 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schollenfilets waschen und abtupfen. Die Kartoffel schälen und mit einem Sparschäler dünne Scheiben hobeln. Den Chinakohl waschen und abtropfen lassen. Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Einen Topf mit heißem Salzwasser aufstellen. Die gehobelten Kartoffelscheiben kurz in heißem Salzwasser blanchieren und danach schnell in kaltem Wasser abschrecken. Die Chinakohl-Blätter ebenfalls blanchieren. Die Schollenfilets salzen, pfeffern und mit den Kartoffelscheiben, Dill, Kerbel und dem Chinakohl belegen. Zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Schollenröllchen mehlieren und in heißer Butter anbraten. Wenn der Fisch rundum braun ist im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten garen.

Für den Zwiebel-Speck:

100 g Speck
½ Schalotte
Pflanzenöl, zum Anbraten

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Speck würfeln und in der Pfanne mit Pflanzenöl knusprig auslassen. Wenn der Speck goldbraun ist, die Schalotte dazugeben. Wenn alles goldbraun ist, von der Flamme nehmen.

Für die Weißwein-Sahne-Sauce

½ Schalotte
2 EL Butter
30 ml Weißwein
65 ml Fischfond
65 ml Sahne
½ EL Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und würfeln. 2 EL Butter erhitzen und darin die Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein, Fischfond und Sahne ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Die Sauce mit einem Pürierstab pürieren, mit Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Gefüllte Schollenröllchen mit Weißwein-Sahne-Sauce und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Bolai

Variationen vom Maultäschle: Klassisch mit Zwiebelschmelze & Vegetarisch mit Tomatensauce & Mit Lachs und Meerrettichsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Maultäschle-Teig: Drei Eier aufschlagen, trennen und das Eiweiß aufbewahren. Mehl, Grieß und Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde bilden und die restlichen 2 Eier zugeben. Die Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Der Teig muss so lange geknetet werden, bis er glatt ist und sich von der Schüssel löst. Abschließend das Rapsöl einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, oben kreuzweise einschneiden und etwas auseinander ziehen, damit sich der Teig entspannen kann. Den Teig kurz kalt stellen und danach mit einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Das Eiweiß zum Bestreichen der Maultäschle-Ränder aufbewahren.

Für die klassische Füllung: Das Brötchen vom Vortag kleinschneiden und in einer Schale mit der Milch einweichen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Spinat in heißem Wasser kurz blanchieren und dann mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend den Spinat ausdrücken und die Blätter hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel darin hell anschwitzen, danach abkühlen lassen. In einer Schüssel den Spinat und die Zwiebel vermischen. Die eingeweichten Brötchen, Bratwurstbrät, Hackfleisch, Ei hinzugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Den Maultäschle-Teig passend zurecht schneiden und mit der klassischen Füllung befüllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel fest andrücken. Die Maultäschle für 5 Minuten in Salzwasser garen.

Für die Zwiebelschmelze: Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der geschnittenen Zwiebeln darin braun anbraten. Die klassischen Maultäschle mit der Zwiebelschmelze servieren.

Für die Lachs-Füllung: Das Lachsfilet waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Kerbel und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Pistazien hacken. Das Lachsfilet, Kerbel, Dill, Korianderkörner, Zitronenabrieb, Mascarpone und Gemüsefond mit einem Mixer pürieren. Sahne, Wermut und Pistazien hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Maultäschle-Teig passend zurecht schneiden und mit der Lachs-Füllung befüllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel fest andrücken. Die Maultäschle für 5 Minuten in Salzwasser garen.

Für die Meerrettichsauce: Den Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Milch in einem Topf erwärmen und Sahnemeerrettich dazu geben. Mit einem Pürierstab aufschäumen und mit Dill garnieren. Die fertigen Lachs-Maultäschle mit Meerrettichsauce servieren.

50 ml Milch, 3,5%
1 EL Sahnemeerrettich
2 Zweige Dill

Für die vegetarische Füllung: Den Lauch putzen und Knollensellerie waschen. Beides kleinschneiden. Die Karotten schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Estragon abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

50 g Lauch
50 g Knollensellerie
50 g Karotten
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Estragon
50 g Weißbrot vom Vortag
½ Zwiebel
1 Ei
2 EL Magerquark
1 EL Crème fraîche
200 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf mit Zwiebel, Lauch, Knollensellerie und Karotten bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen und auskühlen lassen. Das abgekühlte Gemüse in einer Schüssel mit den Weißbrotwürfeln, Magerquark, Crème fraîche, Ei, Schnittlauch und Estragon zu einer festen Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Maultäschle-Teig passend zurecht schneiden und mit der vegetarischen Füllung befüllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel fest andrücken. Die Maultäschle für 5 Minuten in Salzwasser garen.

Für die Tomatensauce: Die Tomaten für 30 Sekunden in heißem Wasser überbrühen. Anschließend schälen, den Strunk und die Kerne entfernen und würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebeln andünsten. Tomatenmark, Essig und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und für 20 Minuten köcheln lassen.

2 große Fleischtomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Weißweinessig
1 EL Tomatenmark
Zucker, zum Abschmecken
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Variationen vom Maultäschle: Klassisch mit Zwiebelschmelze und Vegetarisch mit Tomatensauce, Lachs und Meerrettichsauce auf Tellern anrichten und servieren.



Roger Ruch

Asiatisches Rumpsteak mit Pilz-Gemüse und Gewürz-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
1 Zitrone (Saft)
2 EL chinesischer Reiswein
2 EL Speisestärke
1 EL Sojasauce
Chili-Würzsauce, zum Abschmecken

Den Reiswein mit Speisestärke vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Sojasauce unterrühren. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch dazugeben, verrühren und mit Chili-Würzsauce abschmecken.

Für das Steak:

1 Rumpsteak, à 250 g
Sesamöl, zum Braten

Das Steak waschen, trocken tupfen, Fett abtrennen und in dünne ca. 5 cm große Stücke schneiden.

Steak in der Marinade wenden und ca. 20 min im Kühlschrank ziehen lassen.

Steak aus dem Kühlschrank nehmen, abtropfen lassen und Marinade auffangen. Sesamöl im Wok erhitzen, Steak darin kurz scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Für das Pilz-Gemüse:

½ Bund Frühlingszwiebeln
60 g braune Champignons
1 grüne Peperoni
Sesamöl, zum Braten

Die Pilze putzen und klein schneiden. Peperoni waschen, trocken tupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Pilze und Peperoni bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien, klein schneiden und kurz mitbraten.

Steak und aufgefangene Marinade dazugeben und bei niedriger Temperatur braten.

Für den Reis:

200 g Basmatireis
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 TL Kreuzkümmel
8 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Den Reis waschen und abtropfen lassen. Kardamomkapseln andrücken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Mit Kardamom, Zimtstange, Sternanis, Kreuzkümmel und Pfefferkörner würzen. Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Lorbeer und Salz begeben und auf höchster Hitze zum Kochen bringen. Herd auf kleinstmögliche Hitze einstellen, Topf mit Deckel verschließen und 10 Minuten weiter köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Restliche Gewürzbestandteile entfernen.

Für die Garnitur:

1 TL Sesamkörner
½ Bund Koriander

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Sesamkörner in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken rösten.

Das Pilzgemüse auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen, Steak darauf platzieren, Reis dazu geben, mit Koriander garnieren und servieren.



Michaela Karrer

Schweinelendchen mit Pilzen, Semmelknödel und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinelendchen mit Pilzen:

- 1 Schweinelende
- 100 g Bacon
- 100 g Champignons
- 100 g Kräutersaitlinge
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Petersilie
- 1 EL getrocknete Steinpilze
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Mehl, zum Bestäuben
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Bunte Pfeffermischung, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweinelende waschen und abtupfen. Den Bacon würfeln. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Schweinelende in 4 cm große Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Anschließend die Schweinelende von allen Seiten mit etwas Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Bacon und Zwiebeln darin andünsten. 2 EL der Zwiebel-Speck-Mischung entnehmen und für die Semmelknödel aufbewahren. Das Fleisch in die Pfanne geben und von allen Seiten durchgaren und anschließend wieder aus der Pfanne nehmen. Die Pilze in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Die getrockneten Steinpilze hinein krümeln, die Sahne zugeben und mit buntem Pfeffer abschmecken. Die Sauce etwas reduzieren lassen, die Schweinelendchen wieder zugeben und alles für 5 Minuten ziehen lassen. Das fertige Gericht mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Für die Semmelknödel:

- 2 altbackene Brötchen
- 1 Ei
- 1 TL Butter
- 100 ml lauwarmer Milch
- 4 Zweige Petersilie
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Etwa 2/3 der Brötchen in der Milch einweichen und die restlichen Würfel in Butter anrösten. Das Ei, Salz und die gehackte Petersilie mit den eingeweichten Brötchen vermischen. 2 EL der Zwiebel-Speck-Masse unterrühren und etwas Muskat abschmecken. Zum Schluss die gerösteten Brötchenwürfel dazugeben. Den Knödel-Teig als Rolle formen, in Alufolie einrollen und 15 Min in kochendem Wasser garen. Zum Anrichten die Semmelknödel aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden.

Für den Feldsalat:

- 150 g Feldsalat
- 50 g Bacon
- 2 EL Cranberry-Essig
- 3 EL neutrales Öl
- 1 TL Worcestersauce
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Den Bacon grob würfeln und in einer heißen Pfanne auslassen. Für das Dressing Cranberry-Essig, Öl, Worcestersauce, Zucker vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Dressing vermischen und die Speckwürfel über dem Salat verteilen.

Schweinelendchen mit Pilzen, Semmelknödel und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Bastian Keil

Flanksteak mit Spitzkohl-Pilz-Pastasotto und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pastasotto: Den Spitzkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die getrockneten Steinpilze in kleine Stücke zerbröseln und in 150 ml kochendem Wasser einweichen. Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Parmesan reiben. Den Thymian abbrausen und trockenwedeln.

200 g Spitzkohl
15 g getrocknete Steinpilze
100 g Zwiebeln
250 g griechische Reismudeln (Kritharaki)
80 g Parmesan
4 EL Sahne
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Reismudeln hinzufügen. Den Gemüsefond aufgießen und für 5 Minuten köcheln lassen. Den Spitzkohl, die Pilze und das Lorbeerblatt hinzugeben und für weitere 7 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Parmesan unterrühren und für 5 Minuten ruhen lassen. Das fertige Pastasotto mit den Thymianzweigen garnieren.

Für das Flanksteak: Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Flanksteak waschen, abtupfen und eventuell parieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak von allen Seiten scharf anbraten. Danach für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Wildkräutersalat: Den Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Für eine Vinaigrette Balsamicoessig, Honig, Olivenöl, Zwiebeln, Kräuter der Provence vermischen. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.

250 g Wildkräutersalat
100 g Kirschtomaten
1 kleine Zwiebel
4 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Honig
Zucker, zum Abschmecken
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
7 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Flanksteak mit Spitzkohl-Pilz-Pastasotto und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.