

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Mai 2018** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Diego Serratos

***Tinga de pollo: Maismehl-Schale mit Hähnchen,
geschmorten Zwiebeln und Chipotle-Sauce***

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

2 Hähnchenbrüste à 200 g
 2 eingelegte Chipotle Chilis
 5 große Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 mittelgroße Tomaten
 1 Bund Suppengrün
 2 EL Butter
 1 Prise Oregano
 3 Lorbeerblätter
 ½ TL Thymian
 1 Prise brauner Zucker
 „Sal con gusano“ (Agave Worm Salt)
 8 schwarze Pfefferkörner
 Salz, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Hähnchen zusammen mit einer geschnittenen Zwiebel, 2 Lorbeerblättern, Meersalz und einem Bund Suppengrün in einem Liter Wasser kochen.

Gegartes Fleisch aus der Brühe entfernen, Topf beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend das Fleisch mit zwei Gabeln fein zerkleinern.

Knoblauch abziehen. Die Brühe zusammen mit den Chipotle-Chilis, Knoblauchzehen, Tomaten, Pfefferkörner, Oregano, Thymian und Zucker in einem Gefäß mit dem Stabmixer zu einer Sauce pürieren.

Die restlichen Zwiebeln mit Butter in einem Topf glasig dünsten. Hähnchen hinzufügen und vermengen, mit der pürierten Sauce auffüllen und ebenfalls vermengen. Alles zusammen einmal aufkochen lassen. Mit Agave Worm Salt und Pfeffer abschmecken.

Für die Maismehl-Schale:

200 g Blaumaismehl „Naturelo“
 Salz, aus der Mühle

Blaumaismehl mit ca. 100 ml heißem Wasser und Salz mit den Händen vermengen und zu einem Teig kneten. Teig über eine Schüssel drücken, Form abnehmen und in der heißen Fritteuse knusprig ausbacken. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

1 Avocado
 1 Eisbergsalat
 200 g Schmand
 200 g Hirtenkäse

Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Hirtenkäse zerbröseln. Avocado schälen und in Streifen schneiden. In die Schale füllen und mit Schmand garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lianna Kerneck

Chili sin carne in selbstgebackenem Tortilla-Fladen

Zutaten für zwei Personen

Für den Tortilla-Fladen: Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

260 g Mehl
75 g Joghurt
Olivenöl, zum Bestreichen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl, Joghurt, 100 ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den weichen Teig in 3 Teile einteilen. Teigstücke zu Kugeln formen und diese auf etwas Mehl zu einem Kreis mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Schale legen und ca. 15 Minuten vor dem Servieren im Ofen knusprig ausbacken.

Für die Füllung: Reis ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

100 g Langkornreis
1 Kopf Romanasalat
Salz, aus der Mühle

Salat waschen und trocken schleudern. Fertig gebackene Tortilla mit Salatblättern am Rand auslegen und mit Reis füllen.

Für das Chili sin carne: Tomate, Karotte und Paprika waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen.

1 Tomate
1 rote Paprikaschote
1 Karotte
1 Dose Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Limette (Saft)
100 ml Gemüsefond
2 eingelegte Jalapenos
Neutrales Öl, zum Anbraten
1 TL Edelsüßes Paprikapulver
1 TL Rosenscharfes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Cumin
Zucker, zum Abschmecken
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Karotte, Paprika und Jalapenos mit anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Tomaten aus der Dose und Kidneybohnen dazugeben. Mit Limettensaft, Zucker, Paprikapulver, Cumin und Chiliflocken abschmecken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Chili sin carne in die Tortilla-Bowl über den Reis geben.

Für die Garnitur: Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Käse fein raspeln.

1 Frühlingszwiebel
2 EL Crème fraîche
40 g Cheddar-Käse

Crème fraîche und Zwiebelringe über die Chili sin carne Füllung geben. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Salvador Becker

Rehrücken mit Rosmarinkartoffeln und karamellisierten Babymöhren

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken: Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

- | | |
|---|---|
| <p>1 Rehrücken ohne Knochen ca. 500 g
3 EL Butter
5 Wacholderbeeren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> | <p>Rehrücken in einer Pfanne mit Öl anbraten und im Backofen fertigaren.
Butter in einer Pfanne auslassen. Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zugeben und den Rehrücken darin schwenken.</p> |
|---|---|

- | | |
|--|---|
| <p>Für die Sauce:
1 Orange (Schale)
1 TL Puderzucker
1 EL Tomatenmark
200 ml Wildfond
200 ml Rotwein
50 g Butter
2 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner
5 Wacholderbeeren
1 Zimtstange</p> | <p>Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren, Tomatenmark zugeben mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Schale der Orange entfernen und in einen Teebeutel geben. Wacholderbeeren und Piment mörsern und mit dem Lorbeerblatt und der Zimtstange ebenfalls zugeben und mitkochen lassen. Wildfond zugeben und weiter köcheln lassen. Zum Schluss die Sauce mit einem Stück Butter abbinden und den Teebeutel herausnehmen.</p> |
|--|---|

- | | |
|--|--|
| <p>Für die Rosmarinkartoffeln:
200 g Kartoffeln (Drillinge)
3 Zweige Rosmarin
5 TL Olivenöl
2 TL Fleur de Sel</p> | <p>Einen Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.
Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Rosmarin fein hacken und mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben. Kartoffeln mit Küchenrolle abtrocknen und in die Schüssel geben und alles gut durchmengen. Alles auf ein Backblech geben und ca. 25 Minuten im Ofen backen. zum Schluss alles auf Küchenrolle abtropfen lassen</p> |
|--|--|

- | | |
|--|---|
| <p>Für die Babymöhren:
200 g Babymöhren
1 Orange (Saft & Abrieb)
1 TL Puderzucker
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle</p> | <p>Babymöhren putzen. Butter in einer Pfanne auslassen und Möhren darin schwenken. Puderzucker zugeben und Babymöhren karamellisieren.
Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft in die Pfanne geben und etwas Abrieb von der Schale zugeben.</p> |
|--|---|

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Ost

Ravioli mit Spinat-Walnuss-Füllung und Zitronen-Salbei-Sauce

Zutaten für zwei Personen

- Für die Ravioli:** Den Grieß, Eier und Salz vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie wickeln und ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Nach ca. 15 Minuten den Ravioli-Teig dünn ausrollen.
- 2 Eier (M)
 - 100 g Hartweizengrieß
 - 1 TL Olivenöl
 - ½ TL Salz
- Für die Füllung:** Ricotta auf einen Teller in ein Küchenhandtuch geben und ausdrücken. Spinat waschen, trockenschleudern und dünsten. Parmesan reiben. Walnüsse grob hacken und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ricotta, Spinat, Parmesan, Walnüsse, Salz und Pfeffer vermengen. Viereckige Teigplatten ausschneiden und mit einem Teelöffel der Füllung bedecken. Eine weitere Teigplatte darüber geben und mit Hilfe eines Ravioli-Stempels schließen. In das kochende Salzwasser geben und mit der Schaumkelle herausholen, sobald Ravioli an der Oberfläche schwimmen. Direkt mit kaltem Wasser abschrecken.
- 100 g Frischer Junger Blattspinat
 - 200 g Ricotta
 - 50 g Parmesan
 - 50 g Walnüsse
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Sauce:** Salbei abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen Salbei dazu geben. Fertige Ravioli zugeben und anbraten. Knoblauch hinzufügen. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sahne, Frischkäse und Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Knoblauchzehen
 - 1 Zitrone (Saft)
 - 60 g Butter
 - 200 g Sahne
 - 50 g Frischkäse
 - 15 g Salbei
 - Salz, aus der Mühle
 - Bunter Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Parmesan grob raspeln und die Ravioli damit garnieren
- 50 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Boško Nedović

Lammkarree mit Ratatouille-Couscous und Joghurt-Minz-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree: Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree mit 8 Rippchen (pariert) Lammkarree waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abrausen und trockenwedeln.
 2 Knoblauchzehen Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne mit etwas
 50 g Butter Knoblauch und Rosmarin erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf
 2 Zweige Thymian anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Öl bestrichenes
 2 Zweige Rosmarin Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und ca. 20
 2 EL Olivenöl Minuten in den Ofen geben. Anschließend Lammkarree aus dem Ofen
 Salz, aus der Mühle nehmen und etwas ruhen lassen. Mit einem Messer in kleine Koteletts
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle teilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ratatouille-Couscous: Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten
 150 g Instant Couscous waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen.
 1 rote Paprikaschote Alles in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Olivenöl
 1 gelbe Paprikaschote anschwitzen. Mit stückigen Tomaten und Tomatenmark auffüllen und bei
 1 kleine grüne Zucchini reduzierter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich
 1 kleine Aubergine umrühren. Pinienkerne in der Pfanne rösten.
 1 Knoblauchzehe Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und
 1 rote Zwiebel ca. 5 Minuten quellen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein
 50 g Pinienkerne hacken. Ratatouille und Pinienkerne, sowie fein gehackte Petersilie unter
 150 ml stückige Tomaten (Dose) das fertige Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 2 EL Tomatenmark
 200 ml Lammfond
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Joghurt-Minz-Sauce: Minze abrausen und trockenwedeln. Zitrone und Limette halbieren und
 100 g Griechischer Joghurt den Saft auspressen. Blätter fein hacken und mit dem griechischen
 100 g Speisequark (20%) Joghurt, Quark, Harissa, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Limettensaft und
 1 Zitrone (Saft und Abrieb) Honig glatt rühren. 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale und Dillspitzen
 1 Limette (Saft) zugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und milden Chiliflocken
 3 Zweige Minze abschmecken.
 1 EL Dillspitzen
 1 EL Blütenhonig
 1 TL Harissa Paste
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

4 Minzblätter
 wenige tropfen Olivenöl



Petra Hönig

Fleischlaberln mit Kartoffelpüree und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

- Für die Fleischlaberln:** Das Brötchen in Milch einweichen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter glasig werden lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Hack und gehackte Petersilie mit in die Pfanne geben. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und gemeinsam mit dem Senf, Eiern und Gewürzen mit in die Pfanne geben. Hackbällchen formen, in Semmelbrösel wenden und in Pflanzenöl langsam herausbraten.
- 500 g gemischtes Hackfleisch
 - 1 altbackenes Brötchen
 - 250 ml Milch
 - 1 Zwiebel
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - 2 EL Estragonsenf
 - 2 Eier
 - 200 g Semmelbrösel
 - 1 TL Majoran
 - 1 EL Butter
 - Pflanzenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Püree:** Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Kartoffel abseihen und abdampfen lassen. Milch in einem Topf erwärmen und Butter dazugeben. Die Kartoffeln damit übergießen und zu einem Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4 mehlig kochende Kartoffeln
 - 3 EL Butter
 - 250 ml Milch
 - 1 Muskatnuss
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Röstzwiebeln:** Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, in Mehl wenden und langsam in Pflanzenöl gold-braun und knusprig werden lassen. Auf dem Kartoffelpüree anrichten.
- 1 Zwiebel
 - 2 EL griffiges Mehl
 - Pflanzenöl, zum Braten
- Für die Garnitur:** Karotten schälen und kurz in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken.
- 3 Karotten
 - 1 EL Butter
 - Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.