

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Mai 2023 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Teresa Kippelt

Veganes „Butter Chicken“ mit Basmati und Knoblauch-Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das „Chicken“:

450 g fester Naturtofu
120 ml ungesüßter Sojajoghurt
2 TL Garam Masala
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Kurkuma
1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Stunde vor der Zubereitung den Tofu pressen. Dafür in Küchenkrepp zwischen zwei Bretter legen und beispielsweise mit einer gusseisernen Pfanne beschweren. Alternativ kann eine Tofupresse verwendet werden.

Den Tofu grob zerreißen und in einer Schüssel mit Joghurt, Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Salz mischen. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 bis 20 Minuten backen, dabei ein- oder zweimal wenden.

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
400 ml vollfette Kokosmilch
3 EL vegane Butter
85 g Tomatenmark
1 EL Garam Masala
1 TL Currypulver
1 TL gemahlener Koriander
¼ TL Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Salz

2 EL vegane Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und 3-4 Minuten in der Butter anbraten. Ingwer schälen, 1 EL reiben, dann den Ingwer zur Zwiebel geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Alles eine weitere Minute braten.

Garam Masala, Currypulver, Koriander, Cayennepfeffer, Salz und eine Prise Zucker dazugeben. Tomatenmark und Kokosmilch ebenfalls hinzufügen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, dann 5-10 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Am Ende die restliche Butter unterrühren.

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis
1 EL vegane Butter
Salz, aus der Mühle

Reis waschen und mit 1,5 Tassen Wasser, etwas Salz und Butter zum Kochen bringen, dann auf niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan:

50g ungesüßter Sojajoghurt
130 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in drei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten backen.

Für die Knoblauchbutter:

3 EL vegane Butter
½ Knoblauchzehe
Meersalz, zum Würzen

Knoblauch abziehen und reiben. Butter schmelzen und geriebenen Knoblauch und Salz hinzufügen. Anschließend Naan nach Belieben mit Knoblauchbutter bestreichen.

Für die Garnitur: Koriander zupfen.
¼ Bund Koriander
2 EL dunkler gerösteter Sesam

Gericht auf Teller anrichten und mit Koriander und Sesam garniert servieren.



Till Mahl

Glasiertes frittiertes Hähnchen mit Süßkartoffel-Fadennudeln, Koriander-Minz-Chutney und Krabbenchips

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet
1 Bund Frühlingszwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 rote, mild bis mittelscharfe Chilis
50 g Ingwer
2 Limetten
2 Eier
3 EL Honig
30 ml Mirin
30 g Sesam
100 g Mehl
100 g Maisstärke
1 TL Backpulver
100 g brauner Zucker
Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Hähnchen in Stücke schneiden. Aus Mehl, Ei, Backpulver und Maisstärke eine Panierstraße vorbereiten und die Hähnchenteile erst durch die Eier und abschließend durch die Mehlmischung ziehen. Panierte Hähnchenteile kurz in die Fritteuse geben, wieder herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und reiben. Chilis fein hacken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und reiben. Eine Glasur aus Honig, Mirin, Zucker, Chilis, Knoblauch, Limettensaft und abrieb und Ingwer in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden. Die Hähnchenteile erneut kurz frittieren und danach in die Glasur geben. Anschließend mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Für den Nudelsalat:

100 g Süßkartoffel-Fadennudeln
2 Karotten
1 Kohlrabi
1 Rettich
1 Gurke
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 rote, mild bis mittelscharfe Chilis
30 g Ingwer
2 Limetten
50 g Erdnüsse
50 ml Fischsauce
100 ml Reisessig
15 ml Sesamöl
1 Bund frische Minze
1 Bund frischer Koriander
2-3 Stängel langer Koriander (Europagrass)
100 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nudeln in heißes Wasser einlegen bis zu einem bissfesten Zustand ziehen lassen. Schalotten abziehen und mit Karotten, Kohlrabi, Rettich und Gurke in kleine Streifen schneiden oder reiben.

Im Mörser Chilis, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce, Reisessig, Limettensaft, braunen Zucker, Salz und Pfeffer verarbeiten. In einer Pfanne Sesamöl anrösten, Karotten, Rettich und Kohlrabi hinzugeben und andünsten. Dabei nach und nach das Dressing und schließlich die Nudeln, sowie die Gurken hinzugeben. Abkühlen lassen. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Minze und Koriander hacken. Erdnüsse, Minze und Koriander mit dem Salat vermischen. Europagrass für die Garnitur darauf geben.

Für das Chutney:

80 ml Kokosmilch
1 Zitrone
1 Bund Minze

Zitrone halbieren und auspressen. Koriander und Minze hacken, mit der Kokosmilch anpürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, sowie Öl und Zitronensaft hinzugeben..

1 Bund Koriander
1 EL Zucker
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Krabbenchips: Krabbenchipoblaten für ca 30-40 Sekunden in heißem Öl frittieren.
6 Krabbenchipoblaten
Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Plasberg-Keidel

Saltimbocca alla romana mit Risotto und karamellisierten Kirschtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

1 Tasse Vialone-Reis
 1 Schalotte
 100 g Parmesan
 30 g Butter
 500 ml Geflügelfond
 20 ml Wermut
 200 ml Weißwein
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Schalotte abziehen und würfeln. Olivenöl in einem breiteren Topf erhitzen, Reis hinzugeben und solange anbraten, bis der Reis knistert. Schalotte dazugeben. Nachdem der Reis leicht angeschwitzt ist, mit Wermut ablöschen. Sobald der Wermut verdampft ist, mit heißem Fond aufgießen. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Das Prozedere so lange wiederholen, bis der Reis al dente ist und eine „schlotzige“ Konsistenz entstanden ist. Parmesan reiben und unterheben. Butter ebenfalls unterheben.

Für das Fleisch:

4 Kalbsfilets, à 100 g
 4 Scheiben Parmaschinken
 20 g kalte Butter
 Butterschmalz, zum Anbraten
 4 Salbeiblätter
 50 ml trockenen Marsala
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilets plattieren, pfeffern und salzen und mit jeweils einer Scheibe Parmaschinken und Salbei versehen, mit Zahnstochern fixieren.

Anschließend mehlieren und im Butterschmalz anbraten. Mit Marsala ablöschen und garziehen lassen. Bratenfond mit etwas kalter Butter zu einer Sauce montieren.

Für die Tomaten:

10 Kirschtomaten an der Rispe
 1 EL Butterschmalz
 1 EL Puderzucker
 Salz, aus der Mühle

Puderzucker in der Pfanne karamellisieren und Kirschtomaten und etwas Butterschmalz dazugeben. Die Tomaten salzen und leicht durchziehen lassen, bis sie gar sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tarkan „Benni“ Özgöz

Brokkoli-Gnocchi mit Schinkenwürfeln und Frischkäse-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

1 Brokkoli
150 g Schinkenwürfel
1 Zwiebel
2 Eier
60 g Parmesan
200 g Mehl
60 Kartoffelstärke
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser weichkochen, abgießend und fein stampfen. Parmesan reiben, Eier trennen. Brokkoli mit Mehl, Kartoffelstärke und Eigelb und Parmesan zu einem Teig rühren. Die Masse in einen Beutel füllen, aus dem Beutel herausdrücken und stückchenweise in kochendes Salzwasser schneiden. Sobald die Gnocchi nach 3-4 Minuten oben schwimmen, zum Abtropfen herausnehmen und kurz im Sieb ruhen lassen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Zucker in einer Pfanne karamellieren. Schinken dazugeben und kross anbraten. Gnocchi dazugeben und zusammen schwenken. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

50 g Frischkäse
50 g Saure Sahne
½ Zitrone, davon Saft & Abrieb
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Frischkäse im Topf zum Schmelzen bringen, Saure Sahne untermischen und mit Zitronenabrieb, -saft und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Kresse zupfen und über die Gnocchi verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Saskia Wangler

Pikanter Ananas-Beef-Burger mit Balsamico-Zwiebeln, Chili-Dip und Edamame-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Dip:

1 Zitrone, davon Saft
50 ml Sojamilch
1 TL Senf
Agavendicksaft, zum Abschmecken
1 TL rote Chili-Paste
100-120 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und auspressen. Sojamilch und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer mixen und dabei Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zitronensaft und Chilipaste hinzugeben. Mit etwas Agavendicksaft abschmecken und kalt stellen.

Für den Edamame-Salat:

300 g TK-Edamame-Kerne
1 Frühlingzwiebel
3 cm Ingwer
1 Soloknoblauch
1 Zitrone, davon Saft
2 TL Sojasauce
2 TL Reissirup
2 EL Reisessig
2 TL Sesamöl
1 EL helle und dunkle Sesamsaat
1 TL milde Chiliflocken
1 Prise Zucker

Edamamekerne in Salzwasser 10 Minuten kochen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. In eine Schüssel den Ingwer reiben, Soloknoblauch, Öl, Sojasauce, Reissirup, 2 EL Zitronensaft, Essig und einige Chiliflocken zusammen mit Frühlingszwiebel dazugeben und vermengen. Die abgegossenen Edamame dazu geben und ziehen lassen. Eventuell mit etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Sesam hinzugeben.

Für den Burger:

300 g Rinderhackfleisch, 18-20% Fett
10 Baconscheiben
1 Ananas
6 Datteln
2 Scheiben Cheddar
2 Blätter Lollo Rosso
1 Handvoll Rucola
Knoblauchpulver, zum Abschmecken
Milde Chiliflocken, zum Abschmecken
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hackfleisch mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken und daraus zwei gleichgroße Pattys formen. In einer Pfanne in Butterschmalz anbraten und gegen Ende mit je einer Scheibe Cheddar belegen.

Ananas schälen und vier Scheiben abschneiden. Mit Chiliflocken bestreuen und ebenfalls in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Datteln mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Restlichen Bacon ebenfalls kross anbraten.

Für die Balsamico-Zwiebeln:

3 Schalotten
100 ml Balsamicoessig
2 EL Honig
1 EL Senf
Butterschmalz, zum Anbraten

Schalotten abziehen, dünn aufschneiden und in Butterschmalz bei geringer Hitze glasig braten. Mit Balsamico ablöschen, Honig dazugeben. Vom Herd nehmen und mit Senf vermengen. Ziehen lassen.

Für die Fertigstellung: Den Burger wie folgt zusammenbauen:

Ananasscheibe, Salat, Chili-Dip, Zwiebeln, Patty, Chili-Dip,
Speckscheiben, Salat, Chili-Dip, Ananasscheibe.

Datteln auf Holzspieße ziehen und mit Chiliflocken garnieren.

Burger auf Teller anrichten, etwas Dip und Edamame-Salat daneben
geben und servieren.



Gert Handel

Glasiertes Rinderfilet mit rotem Curry, Sojabohnen, Enokipilzen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet
2 TL Reisessig
40 ml helle Sojasauce
80 ml Ketjap Manis
1 EL Zucker
Butterschmalz, zum Anbraten

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet in einer Pfanne im Butterschmalz rundum ca. 8 Minuten anbraten, dann im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad ziehen lassen.

200 ml Wasser mit Zucker, Reisessig, Sojasauce und Ketjap Manis in einem Topf zu einer dicken Flüssigkeit reduzieren und Rinderfilet mit der Reduktion einpinseln.

Für das Curry:

80 g rote Currypaste
2 TL Apelessig
1 EL Tomatenmark
500 ml Kokosmilch
1 Zitronengras
3 Limettenblätter
1 TL Ingwer
1 EL Maisstärke
1 EL schwarzer Sesam
Erdnussöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Currypaste in Erdnussöl anrösten und mit Apelessig ablöschen.

Tomatenmark hinzufügen und mit Kokosmilch aufkochen. Zitronengras andrücken und mit Limettenblättern und Ingwer dazugeben, salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Curry durch ein Sieb gießen und eventuell mit Maisstärke abbinden. Sesamkörner ohne Fett anrösten.

Für den Reis:

1 Tasse Basmatireis
1 Limette, davon Abrieb & Saft
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
1 TL Salz

Reis mit zwei Tassen Wasser, Salz, Zimtstange, Lorbeerblatt und

Wacholderbeeren gar kochen. Abgießen, von Gewürzen befreien und mit Limettensaft und -abrieb parfümieren.

Für das Gemüse:

5 EL TK-Sojabohnen
10 Enokipilze
1 Beet Kresse
Neutrales Öl, zum Anbraten

Sojabohnen in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Pilze in heißem Öl ca. 3 Minuten frittieren und auf Papier abtropfen lassen. Kresse zupfen.

Currysauce auf Tellern angießen. Rinderfilet in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden und auf der Sauce platzieren. Pilze und Kresse darauf geben und Sojabohnen in die Sauce legen. Mit Sesamkörnern bestreuen. Reis in einer separaten Schale servieren.