

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juni 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Katja Zimny

Nizza-Salat mit gebratenem Thunfisch, Wachtelspiegelei, Oliventapenade, Kartoffelchips und Basilikum-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat und das Dressing:

- 1 kleinen Kopf Romanasalat
- 50 g Blattspinat
- 50 g Lollo rosso
- 50 g Frisée
- 1 Salatgurke
- 6 Cherrytomaten
- 1 TL Aprikosenmarmelade
- ½ TL Dijonsenf
- 2 EL heller Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Salatblätter waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl, Aprikosenmarmelade, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Kurz vor dem Servieren Salat mit Dressing vermengen. Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler lange, dünne Scheiben abhobeln. Mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen, dann mit Dressing bestreichen, zusammenrollen, in der Mitte halbieren und wie Rosen auf dem Teller aufstellen. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Für die Oliventapenade:

- 4 Sardellenfilets
- 1 EL Thunfisch aus der Dose
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 200 g schwarze, entsteinte Oliven
- 1 EL Kapern
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sardellenfilets, Thunfisch, Oliven, Kapern und Olivenöl in einem Multizerkleinerer mixen bis eine geschmeidige Masse entsteht. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Hälfte von Saft und Abrieb für die Mayonnaise zur Seite stellen. Restliche Zitrone zum Würzen der Tapenade nutzen. Mit Cayenne und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Mayonnaise:

- 1 Ei
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 100 ml Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Unter weiterem Mixen Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen bis eine Mayonnaise entsteht. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Mit in die Mayonnaise geben und nochmals aufmixen. Mit Cayennepfeffer, Zitronenabrieb und –saft abschmecken.

Für die Kartoffelchips: Kartoffel waschen, trocknen und in feine Scheiben hobeln. In der vorgeheizten Fritteuse goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.
 1 festkochende Kartoffel
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Für den gebratenen Thunfisch: Thunfisch in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten. Temperatur reduzieren und Thunfisch noch etwas ziehen lassen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
 1 Thunfischfilet à 200 g
 1 Prise Piment d'Espelette
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

Für die Bohnen: Bohnen waschen und Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren. Mit Eiswasser abschrecken und mit Salatdressing marinieren.
 50 g grüne Bohnen
 ½ TL Salz

Für das Wachtelspiegelei: Eier in einer Pfanne mit Öl braten.
 2 Wachteleier
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.
 Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robert Behounek

Tagliatelle alla carbonara

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Hartweizengrieß
150 g Mehl
20 ml Olivenöl
½ TL Salz

Den Hartweizengrieß mit Mehl vermischen und mit 140 ml warmem Wasser, Olivenöl und Salz zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und anschließend in Tagliatelle schneiden. In siedendem Salzwasser al dente kochen.

Für die Carbonara:

3 Eier
200 g Parmesan
100 g Pecorino
500 g Guanciale
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen, bis es fest ist. Parmesan und Pecorino fein reiben. Eigelbe mit Käse verrühren und mit Pfeffer würzen. Guanciale in Streifen oder Würfel schneiden und in eine kalte Pfanne ohne Öl geben. Dann anbraten bis der Speck knusprig ist. Gekochte Tagliatelle in eine weitere kalte Pfanne geben und ganz langsam erhitzen. Pasta mit einem Teil Guanciale, dem Fett davon, dem Eischnee und der Eigelb-Käsemasse vermengen. Für die perfekte Konsistenz etwas Nudelwasser hinzufügen. Das Ei darf nicht stocken und der Käse soll schmelzen. Einen kleinen Teil knusprigen Guanciale als Garnitur über die Pasta geben.

Für die Garnitur:

50 g Pecorino

Pecorino fein reiben und vor dem Servieren über die Pasta geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Josefine Hausendorf

Pilzrisotto mit gebratener Hähnchenbrust, Parmesanchip und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilzrisotto mit Hähnchenbrust:

200 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
 125 g Risotto (Carnaroli)
 200 g braune Champignons
 1 weiße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 250 ml Gemüfefond
 250 ml Geflügelfond
 100 g Parmesan
 3 Zweige glatte Petersilie
 3 Zweige Thymian
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Beide Fonds erwärmen. Champignons putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Hähnchenbrust kalt abrausen und trockentupfen. In kleine Würfel schneiden und in der gleichen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln in der Hähnchenpfanne mit Öl glasig andünsten. Risotto und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Parmesan reiben. Petersilie und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fonds kellenweise unter Risotto rühren, bis diese vollständig vom Risotto aufgesogen sind. Parmesan, Champignons und Hähnchenbrust unterrühren. Mit Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatensalat:

200 g kleine Kirschtomaten
 1 rote Zwiebel
 ½ Bund Schnittlauch
 1 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 ½ TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen und von Strunk befreien. Zwiebel abziehen und fein hacken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Aus Essig und Öl eine Emulsion aufschlagen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit Dressing vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Parmesan in kleinen Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier reiben und für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Garnitur:

2 Kräuterseitlinge
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und längs in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rune Flohr

Maibock mit Wildjus, Süßkartoffel- und Pastinakenpüree und glasierten Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für den Maibock:

600 g ausgelöster Rehrücken
30 g gesalzene Butter
30 g Butter
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
40 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maibock ggf. von Sehnen befreien und zurechtschneiden.

Fleischabschnitte für Jus aufbewahren. In einer Pfanne mit Öl, gesalzener Butter, Thymian und Rosmarin von beiden Seiten etwa 2 Minuten leicht anbraten. Fleisch währenddessen mit Fett arrosieren. Aus der Pfanne nehmen, locker in Alufolie wickeln, auf ein Backblech legen und 5 Minuten im Ofen garen. Danach 10 Minuten ruhen lassen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und zu Nussbutter werden lassen. Fleisch aus der Folie nehmen und nochmals ganz kurz scharf von allen Seiten in Nussbutter nachbraten. Vor dem Anrichten mit Meersalz bestreuen.

Für die Wildjus:

1 Stange Porree
2 Karotten
¼ Knollensellerie
1 Pastinake
5 Kirschtomaten
1 TL Butter
200 ml trockener Rotwein
50 ml Portwein
400 ml Wildfond
1 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
2-3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
10 schwarze Pfefferkörner
½ TL Zucker
Speisestärke, zum Binden
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten, Pastinake und Sellerie schälen und mit dem geputzten Porree grob schneiden. In einer Kasserolle 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse und Fleischabschnitte vom Maibock anrösten bis es gebräunt ist. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomaten waschen, halbieren und dazu geben. Tomatenmark ebenfalls mit anrösten. Thymian, Lorbeer und Pfefferkörner ebenfalls zugeben. 100 ml Rotwein und 200 ml Wildfonds angießen, aufkochen und auf hoher Stufe kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampft. Wenn diese verdampft ist, restlichen Wein und Fond nachgießen und durch ein Sieb passieren. Jus in einer Schüssel auffangen. Portwein in den Topf geben, aufgefangene Jus dazu geben und wieder reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, wenig Pfeffer und ggf. einem Teelöffel Butter abschmecken. Falls der Jus zu flüssig ist, mit Stärke binden.

Für das Süßkartoffelpüree:

400 g Süßkartoffeln
1 Zitrone, davon Saft
125 ml Sahne
125 ml Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen. Abgießen, zurück in den Topf geben und zusammen mit Sahne, Milch und Butter zerstampfen. Halbe Zitrone auspressen, andere Hälfte für Pastinakenpüree nutzen. Püree mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf durch ein Sieb streichen.

- Für das Pastinakenpüree:** Pastinaken schälen und in gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten weichkochen. Pastinaken abseihen, zurück in den Topf geben. Sahne, Milch und Butter hinzufügen und stampfen. Zweite Zitronenhälfte auspressen. Püree mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und bei Bedarf durch ein Sieb streichen.
- 400 g Pastinaken
 - 125 ml Sahne
 - 125 ml Milch
 - 1 EL Butter
 - Muskatnuss, zum Reiben
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die glasierten Karotten:** Karotten schälen, dabei das Grün nicht entfernen. Einige Zweige vom Möhrengrün für die Dekoration beiseitelegen. Karotten in gesalzenem und gezuckertem Wasser blanchieren, dann in Öl und Butter von beiden Seiten anbraten. Ingwer in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne legen. Alles mit Orangensaft ablöschen und etwas Honig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 kleine Karotten, mit Grün
 - 1 Orange, davon Saft
 - 4 cm Ingwer
 - Butter, zum Braten
 - 1 EL Honig
 - ½ TL Zucker
 - Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Erika Henning

Dekonstruierte Rinderroulade mit Kartoffelpüree und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die dekonstruierte Rinderroulade:

400 g Hüftsteak
2 Scheiben Bauchspeck
2 Karotten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Essiggurken
500 ml Rinderfond
1 EL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Speisestärke
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
100 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel
Doppelgriffiges Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Das Hüftsteak in dünne Streifen schneiden, Bauchspeck und Gurken in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Steakstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Zwiebel, Knoblauch und Speck im Bratenrückstand anrösten, mit Tomatenmark tomatisieren und mit Rinderfond ablöschen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Gurken etwa 15 Minuten vor dem Servieren in die Sauce geben. Dann alles mit Stärke abbinden und Steak hineingeben.

Milch im Topf erwärmen. Kartoffeln schälen, vierteln und abwaschen. In einem Topf mit Salzwasser garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter dazu geben und Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen hobeln. In Mehl wenden und in heißen Öl ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Schaad

Schweinefilet mit Morchel-Sahnesauce und Knöpfle

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinemedallions à 120 g
50 g mittelscharfer Senf
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinemedallions von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Im Backofen ca. 20 Minuten garen lassen bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Anschließend in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knöpfle:

200 g Spätzlemehl
2 Eier
100 ml Milch
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
Salz, aus der Mühle

Mehl und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen und eine Mulde formen. Eier mit Milch und Öl verquirlen und in die Mulde gießen. Teig verrühren und schlagen bis er Blasen bildet. Etwas ruhen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Sieden bringen und Knöpfle durch ein Blech ins heiße Wasser streichen. Sobald die Knöpfle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Für die Morchel-Sahnesauce:

1 kleines Markbein
1 kleine Schalotte
20 g getrocknete Morcheln
200 ml Rinderfond
50 g Butter
200 ml Sahne
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Morcheln mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Markbein, Schalotte und Morcheln in einem Topf mit Butter anrösten und dann mit Rinderfond ablöschen. Markbein entfernen, Sahne hinzugeben und leicht einköcheln lassen. Falls die Sauce zu flüssig ist mit etwas Stärke abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.