

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2023 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Andreas Venghaus

**Geschnetzeltes „Zürcher Art“ mit Ananas-Kokos-Reis
und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

200 g Kalbsschnitzel
200 g braune Champignons
1 rote Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, davon Saft
250 ml Sahne
200 g Frischkäse
50 g Kalbsfond
50 ml Weißwein
2-3 Zweige Thymian
2 Halme Schnittlauch
2 Zweige Petersilie
1 TL süßes Paprikapulver
1 TL Currypulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und Curry kurz marinieren und bei hoher Hitze kurz in Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Pilze kleinschneiden, Frühlingszwiebeln kleinschneiden, rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit Thymian in die Fleischpfanne geben und anbraten. Mit Sahne, Weißwein und Fond ablöschen. Fleisch wieder dazugeben und mit Frischkäse andicken, ca. 5 Minuten köcheln lassen, so dass das Fleisch nicht trocken wird. Mit gehacktem Schnittlauch, gehackter Petersilie und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Mit Thymian und Petersilie garnieren.

Für den Ananas-Kokos-Reis:

1 Ananas
200 g Basmati-Reis
100 ml Kokosmilch
1 TL gemahlener Kurkuma

Basmati 12 Minuten mit der doppelten Menge Wasser kochen und in den letzten 5 Minuten Kokosmilch und Kurkuma hinzugeben. Ananas klein schneiden und für die letzten 2 Minuten in den Reis hinzugeben.

Für den Gurkensalat:

1 Schlangengurke
1 Zwiebel
1 Kopf Multicolor Salat
100 g griechischer Joghurt
1-2 EL Weißer Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken in Scheiben hobeln und den Salat klein rupfen. Vermengen und Joghurt mit einem Schuss Essig hinzugeben. Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lilly Rosentreter

Kaiserschmarrn mit Dreierlei von der Erdbeere und Mandelgitter

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

125 g Mehl
4 Eier
125 ml Milch
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
Puderzucker, zum Bestäuben
Butterschmalz, zum Anbraten

Alle Eier trennen und das Eiweiß aufbewahren. Drei Eigelbe mit Mehl, Zucker und Milch verrühren und kurz ruhen lassen. Das letzte Eigelb anderweitig verwenden.

Eiweiß der 4 Eier schlagen und anschließend vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Eine große flache Pfanne erhitzen und 1 EL Butterschmalz hineingeben. Dabei aufpassen, dass das Butterschmalz nicht verbrennt.

Teig in die Pfanne geben und 5-6 Minuten backen, anschließend den Teig teilen und von der anderen Seite backen. Gegebenenfalls nochmals etwas Butterschmalz dazugeben, so dass er goldbraun wird. Den Schmarrn zerrupfen, danach Vanillezucker über den Kaiserschmarrn geben, schwenken und karamellisieren. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Für das Mandelgitter:

20 g Mandelblätter
1-2 EL Zucker

In einer Pfanne Zucker schmelzen, anschließend Mandelblätter hinzugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren.

Abschließend die karamellisierten Mandeln auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen, so dass sie am Ende gitterförmig aussehen.

Für die Erdbeer-Minz-Sauce:

300 g frische Erdbeeren
4 Blätter Minze
½ Zitrone, davon Saft
1-2 EL Zucker

Erdbeeren waschen, trockentupfen, Grün entfernen und vierteln. Minze vierteln, Saft der halben Zitrone auspressen und auffangen.

Erdbeeren, Minze, Zitronensaft und Zucker in einen Becher zusammengeben und pürieren. Bis zum Anrichten kühlstellen und für die Kokos-Sahne etwas von der Sauce bereitlegen.

Für die Erdbeer-Kokos-Sahne:

100 ml Sahne
1 Schuss Kokoslikör

Sahne steifschlagen, anschließend 2 EL der zubereiteten Erdbeer-Minz-Sauce hinzugeben und mit einem Schuss Kokoslikör abschmecken.

Für die warmen Beeren:

12 Erdbeeren
6 Brombeeren
1 EL Zucker
1 Schuss Vodka

Beeren in einer Pfanne erhitzen und Zucker darüber streuen. Mit Vodka ablöschen und warm auf den Kaiserschmarrn geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kay Thordsen

Schweinefilet im Speckmantel mit Erbsenpüree, Birnen-Pfirsich-Salsa und knusprigem Schinken

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilet
8 Scheiben Bacon
1 Zitrone
50 g Dijon-Senf
50 ml Ahornsirup
50 ml Sojasauce
½ Bund Thymian
30 g Butter
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den knusprigen Schinken auf 200 Grad hochstellen.

Den Dijon-Senf mit Ahornsirup, Sojasauce, Pfeffer und Salz miteinander vermengen. Schweinefilet parieren und mit der Mischung marinieren. Mit Bacon umwickeln.

In der heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl, Thymian und geschnittenen Zitronenscheiben von allen Seiten scharf anbraten.

Anschließend das umwickelte Fleisch mit einer Flocke Butter im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen.

Anschließend das Fleisch für einige Minuten ruhen lassen.

Für die Birnen-Pfirsich-Salsa:

1 reife Birne
1 reifer Pfirsich
½ rote Chilischote
200 ml Birnensaft
1 Limette, davon Saft
2 EL Balsamico
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Birne, Pfirsich und Chili in kleine Würfel schneiden und mit Birnensaft, und Balsamico zusammen in einem kleinen Topf aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit ausgepresstem Limettensaft abschmecken und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für das Erbsenpüree:

600 g TK-Erbesen
1 Zwiebel
40 ml Sahne
40 g Butter
½ Bund Petersilie
10 g Zucker
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuerst die Erbsen in ein Sieb geben und auftauen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Danach die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebelwürfel darin 3-4 Minuten glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, den Zucker und die gehackte Petersilie dazugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. Währenddessen die Sahne in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Anschließend die Erbsen mit einem Mixstab fein pürieren und durch das Sieb streichen. Die warme Sahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Das Erbsenpüree zuletzt mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Für den knusprigen Schinken:

6 Scheiben Rohschinken

Scheiben vom Rohschinken zwischen zwei Backpapiere legen und auf einem Backblech im Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Die gebackenen Scheiben anschließend auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fanny Sternitzki

Kalbschnitzel mit Meerrettich-Panierung, Bratkartoffeln, Kräuterquark und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale à 130 g
2 cm frischen Meerrettich
2 Eier
100 g Weizenmehl
100 g Paniermehl
150 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. In den Gefrierbeutel legen und von innen nach außen mit der glatten Seite des Klopfers platt klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür eine Schale mit Mehl, eine weitere aus verquirltem Ei mit geraspelttem Meerrettich und eine dritte Schale mit Paniermehl vorbereiten. Schnitzel in dieser Reihenfolge nacheinander in den Schalen wenden und in heißem Öl goldgelb braten.

Für den Kräuterquark:

250 g Quark
125 g Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
½ Zitrone, davon Saft
3 Halme Schnittlauch
3 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden, und in der Schüssel mit den Kräutern, Quark, Joghurt und ausgepresstem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für die Bratkartoffeln:

6-8 Kartoffeln
1-2 Zwiebeln
100 g Speck
2 Zweige glatte Petersilie
Pflanzenöl, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kalt abspülen und ins kalte Wasser legen. Danach in einem Topf in kochendem Salzwasser garen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Zwiebel abziehen und würfeln und mit gewürfelm Speck zusammen in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie hacken und darüber streuen.

Für den Salat:

200 g Blattsalat
6 Radieschen
½ Zitrone, davon Saft
1 TL Senf
30 ml Balsamicoessig
50 ml Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Balsamico mit dem Senf glatt rühren, langsam das Olivenöl einfließen lassen, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Blattsalat waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel kleinzupfen. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben und marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karsten Leerhoff

Kabeljau mit Mandelmus-Ziegenkäse-Schaum, Paprikagemüse und Zitronen-Paprika-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Schaum:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft
300 g kräftiger Ziegenfrischkäse
4 EL Butter
300 ml Vollmilch
300 ml Mandelmilch
3 EL Mandelmus
3 EL Olivenöl
1 EL Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Grillfunktion vorheizen.

Vollmilch und Mandelmilch erwärmen. Knoblauchzehen abziehen, andrücken und zur Milch hinzugeben. Öl und Mandelmus unterrühren. Ziegenfrischkäse zugeben und fein rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit ausgepresstem Zitronensaft und Butter abschmecken. Abschließend Lecithin hinzugeben und zu einem Schaum aufschlagen.

Für das Kabeljaufilet:

1 Kabeljaufilet á 500 g, ohne Haut
100 g Mehl
Olivenöl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Kabeljau salzen und in Mehl wenden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Kabeljau von beiden Seiten kurz anbraten.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juli 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (1,2), Island (5a) (Wildfang, alle Fangmethoden)

Für das Paprikagemüse:

2 rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

Paprika im Ofen unter Grillfunktion 12-15 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird. Anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedecken, abkühlen lassen, Haut abziehen und warmhalten.

Vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Olivenöl verfeinern

Für das Zitronen-Paprika-Risotto:

200 g Risottoreis
1 rote Paprikaschote
1 große Schalotte
1 Zitrone, davon Zesten
1 EL Salzzitronen
200 g Parmesan
30 g Butter
350 ml Gemüsefond
10 cl trockenen Weißwein
2 EL Olivenöl
Meersalz, zum Würzen
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und nach zwei Minuten mit Weißwein ablöschen.

Nach und nach heißen Gemüsefond hinzugeben und einreduzieren lassen. Zitronenzesten abreißen. Paprika entkernen und in Stücke schneiden.

Zitronenzesten, Paprikastücke, gehackte Salzzitronenhaut und geriebenen Parmesan und Butter hinzugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Mandeln in der Pfanne leicht rösten und das Gericht mit Mandeln,
Mandeln, zum Garnieren essbaren Blüten und Meersalzflocken garnieren.

4-5 essbare Blüten

1 EL Meersalzflocken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Barbara Kübler

Tagliatelle mit Lachs und Garnelen in Sahnesauce und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

250 g Semola di Grano duro + 50 g zum Nacharbeiten
150 g Mehl, Type 00
4 Eier
1 EL Olivenöl
1-2 TL Salz

Alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig in der Küchenmaschine verarbeiten.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Anschließend mit etwas Semola nacharbeiten bzw. erneut kneten.

Teig mit einem Nudelholz ausrollen und durch eine Nudelmaschine dünn auslassen. Mit der Hand zu Tagliatelle schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und sobald das Wasser kocht, großzügig salzen. Danach die Tagliatelle darin 2 Minuten garen.

Für den Lachs und die Garnelen in Sahnesauce:

200 g Lachsfilet ohne Haut
8 küchenfertige Garnelen
10 Cherrytomaten
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Zitrone
1 Bund Dill
200 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
1 EL Tomatenmark
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte abziehen und mit der Chilischote in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Schalotte in einer Pfanne in heißem Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch und Chili zugeben und mitdünsten.

Garnelen waschen und trockentupfen, eventuell den Darm entfernen. Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Garnelen und Lachs mit dem Saft der Zitrone benetzen, salzen und pfeffern und für ein bis zwei Minuten in einer Pfanne in Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Tomatenmark in die selbe Pfanne geben, kurz rösten und die halbierten Cherrytomaten hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und alles zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen und gehackten Dill zugeben.

Die Sauce so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta nun abgießen und in die Sauce geben. Gut vermengen, Lachs und Garnelen dazugeben und ein paar Minuten bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen, bis die Pasta die Sauce gut aufgenommen hat.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada
(Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs
(*Oncorhynchus keta*): Ringwaden, Schleppangeln)

Für den Salat: Feldsalat waschen und trockenschleudern.
100 g Feldsalat Senf mit Honig, Balsamico und Öl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer
1 TL Dijonsenf abschmecken. Kurz vor dem Servieren Feldsalat mit dem Dressing gut
1 TL flüssigen Honig vermischen.
2 EL dunkler Balsamico
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.