

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. September 2023 ▪
Leibgerichte mit Björn Freitag



Michael Damast

Rumpsteak mit Cannellini-Püree, Tahini-Sauce und Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rumpsteaks, à ca. 250 bis 300 g
1 TL granulierter Knoblauch
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Steaks würzen und im Backofen auf eine Kerntemperatur von 50° ziehen lassen, rausnehmen und abkühlen lassen. Mit Butterschmalz einstreichen und auf dem Grill scharf anbraten.

Für das Püree:

800 g Cannellini-Bohnen, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
20 g Petersilie
20 g Koriander
20 g Schnittlauch
¾ TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

80 g der Bohnen beiseitenehmen den Rest in 600 ml Wasser mit 1 TL Salz 15 Minuten in einem Topf bei hoher Hitze kochen.

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne kurz anrösten, anschließend mörsern. Petersilie, Koriander und Schnittlauch grob hacken. Die restlichen Bohnen mit Kräutern, Kreuzkümmel, Knoblauch, 1,5 EL Zitronensaft und Olivenöl und 60 ml Kochwasser in einem Mixer geben mit einer Prise Salz und kräftig Pfeffer würzen. Die gekochten Bohnen mit dem Püree vermengen.

Für das Öl:

2 EL Olivenöl
½ TL Chiliflocken
¼ TL edelsüßes Paprikapulver

Öl und Chiliflocken in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten erhitzen. Pfanne danach beiseite stellen und das Paprikapulver unterrühren.

Für die Sauce:

80 g Tahini
1 Zitrone, davon Saft
¼ TL Salz

Zitrone halbieren, auspressen und 1,5 EL Zitronensaft mit 70 ml Wasser, Tahini und Salz verquirlen und glattrühren.

Für die Garnitur:

Essbare Blüten

Püree auf flache Teller verteilen, die Saucen drüber geben und Steak darauf anrichten und mit Blüten garniert servieren.



Nathalie Keller

Fischcurry mit Bananen, Jasminreis und schwarzem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Jasminreis und schwarzen

Reis:

- 150 g Jasminreis
- 100 g schwarzer Reis
- 50 g Butter
- ½ TL Salz

Den Reis jeweils in 300 ml gesalzenem Wasser bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze kochen bis das Wasser verdampft ist. Butter unterrühren.

Für das Fischcurry mit Bananen:

- 4 Pangasiusfilets à 100 g, ohne Haut
- 3 Bananen
- 1 Limette, davon Saft
- 1 Schalotte
- 1 kleine, rote Chilischote
- 4 EL gelbe Currypaste
- 500 ml Kokosmilch
- 5 EL Fischesauce
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Salz

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Currypaste und Chilis mit zu den Schalotten geben und mit andünsten. Anschließend Kokosmilch einrühren und Hitze reduzieren. Limette auspressen. Saft der Limette und Fischesauce in Sauce einrühren. Bananen schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit in die Sauce geben. Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In der Sauce etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

- 1 EL frische Kokosnussstücke
- 2 grüne Chilischote
- 2 Zweige Koriander
- 1 Prise Chiliflocken

Kokosfleisch hacken. Chilis waschen, längs einschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. In Eiswasser legen und zur Dekoration nutzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Pangasius** nur bedingt zu empfehlen (Stand September 2023):

- 2. Wahl: Vietnam (Aquakultur: Teichanlagen)



Jo Gondorf

Kalbgeschnetzeltes mit Rösti und glasierten Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbgeschnetzelte:

400 g Kalbsoberschale
 1 weiße Zwiebel
 100 ml Sahne
 20 g Butter
 250 ml Kalbsfond
 150 ml trockener Weißwein
 2 EL Mehl
 3 Zweige glatte Petersilie
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Oberschale in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, so dass das Fleisch saftig rosa ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in der Fleischpfanne schmelzen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben, umrühren und binden lassen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und dann Kalbsfond angießen. Erneut reduzieren lassen, dann Sahne einrühren und bei niedriger Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Geschnetzeltes in die Sauce geben und erwärmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren über Geschnetzeltes geben.

Für das Rösti:

350 g mehligkochende Kartoffeln
 4 EL Butterschmalz
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, gut waschen und grob raspeln. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Masse in ein Küchentuch geben und auspressen bis sie trocken ist. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln in kleinen Portionen von beiden Seiten anbraten, bis sie gar sind und knusprig.

Für die glasierten Karotten:

6 Karotten, mit Grün
 50 g Butter
 40 ml Gemüsefond
 2 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und Grün auf 2-3 cm kürzen. Fond in einer Pfanne erhitzen und Karotten darin bissfest garen. Kurz bevor Fond verkocht ist, Karotten aus der Pfanne nehmen, Honig in der Pfanne karamellisieren lassen, Butter dazu geben und Karotten zurück in die Pfanne geben. Bis zum Servieren warmhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samira

Hähnchenbrust mit Tomaten aus dem Ofen, Kokos-Sellerie-Püree und in Rotwein gegartem Radicchio

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g,
ohne Haut
250 g getrocknete Tomaten, ohne
Öl
300 g Limetten, davon Saft
50 g Butter
30 g glatte Petersilie
30 g Basilikum
50 g Kürbiskerne
10 g Meersalzflöcken
60 ml natives Olivenöl

Für das Püree:

2 Knollensellerie
60 g Butter
200 ml Kokosmilch
100 g Kokosraspel
10 g Meersalzflöcken

Für den Radicchio:

1 Radicchio
100 g kernige Haferflöcken
100 ml Rotwein
30 ml dunkler Balsamicoessig
100 ml Gemüsefond
10 g Meersalz-Flöcken
30 g Zucker
1 g Bourbon-Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Basilikum und Petersilie fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit Olivenöl, Petersilie und Basilikum vermengen und mit Meersalz abschmecken. Hähnchenbrust damit marinieren, mit Butterflöcken belegen, auf ein Backblech legen und circa 20–25 Minuten im Backofen garen. Limetten halbieren und auspressen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Limettensaft beträufeln. Kürbiskerne rösten und als Garnitur verwenden.

Sellerie schälen und klein schneiden. In gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und mit Butter, Kokosmilch und Kokosflöcken fein pürieren. Mit Meersalz abschmecken.

Radicchio putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Haferflöcken auf ein Backblech geben und im Ofen fünf Minuten trocken rösten und als Garnitur verwenden.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Rotwein, Balsamicoessig und Gemüsefond ablöschen. Radicchio dazugeben und aufkochen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Radicchioblätter samt Sud zum Servieren warm stellen.

Püree mittig auf Teller streichen, Hähnchenbrust schräg tranchiert ansetzen. Radicchio und getrocknete Tomaten daneben geben.



Marvin Scherf

Hähnchenbrust mit afrikanischem Rub und Benachin

Zutaten für zwei Personen

Für das Benachin:

150 g Langkornreis
 ½ Süßkartoffel
 1-2 Tomaten
 ½ rote Paprika
 1 Möhre
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine, rote Chili
 150 ml Gemüsefond
 1 EL Tomatenmark
 2 Zweige Koriander
 ½ TL Knoblauchpulver
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Cayennepfeffer
 2-3 getrocknete Lorbeerblätter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen, bis keine Stärke mehr übrigbleibt. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Stücke würfeln. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Tomaten und Paprika waschen. Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Tomate würfeln, Chili in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Tomatenmark etwas anbraten lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Möhre und Süßkartoffeln hinzufügen und andünsten. Nach ein paar Minuten Chilistreifen hinzufügen, einige Chilistreifen für Garnitur übriglassen. Reis dazugeben und solange mitbraten, bis er durchsichtig wird. Mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Tomaten und Lorbeerblätter hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. (Bei Bedarf Gemüsefond nachgeben, aber darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit im Topf ist.) Sobald der Reis so gut wie gar ist, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzufügen und bis zum Ende der Garzeit mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zur Garnitur nutzen.

Für die Hähnchenbrust mit Rub:

2 Hähnchenbrüste à 200 g, ohne Haut
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL gemahlener Zimt
 1 TL Kardamom
 1 TL Nelken
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kreuzkümmel mit Zimt, Kardamom und Nelken in einem Mörser zerstoßen (oder in einer Kaffeemühle zermahlen). Hähnchenbrust mit Öl benetzen und dann in Rub wälzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, sodass eine Kruste entsteht. Dann für 5-10 Minuten zum Ruhen in den vorgeheizten Ofen geben. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Matz

Orientalische Hackbällchen mit Couscous-Salat und zweierlei Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

200 g Rinderhackfleisch
2 Datteln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Ei
½ altbackenes Brötchen
30 g Haselnüsse
3 Zweige glatte Petersilie
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Ras el-Hanout
Paniermehl, zum Panieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft mit Grill vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Datteln, Petersilie und Haselnüsse klein hacken. Brötchen in feine Würfel schneiden.

Hack mit Schalotten, Knoblauch, Datteln, Brötchen, Petersilie, Haselnüssen und Ei vermengen und mit Cayennepfeffer, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit einem Esslöffel kleine Nocken formen, leicht in Paniermehl wälzen und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Für den Couscous-Salat:

50 g Couscous
½ Gurke
½ rote Paprika
1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone, davon Saft
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Tahini
2 EL Dattelsirup
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous salzen, mit 50 ml heißem Wasser und 1 EL Olivenöl übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Gurke in sehr feine Würfel schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. Alles mit Couscous vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und unterheben.

Zitrone halbieren und auspressen.

Tahini, restliches Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und Dattelsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben.

Für den Paprika-Dip:

1 große rote Paprika
150 g Feta
1 EL Pflaumenmus

Paprika halbieren mit Olivenöl beträufeln, salzen, auf ein Backblech geben und ca 15 Minuten im Backofen backen (darf gern leicht schwarz werden). Schale abziehen und im Kühlschrank abkühlen lassen und anschließend mit Feta und Pflaumenmus fein pürieren.

Für den Joghurt-Dip:

100 g griechischer Joghurt
1 Zitrone, davon Abrieb
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen und Hälfte der Zitronenschale abreiben. Minze fein hacken und mit Joghurt und Abrieb mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.