

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. September 2023 ▪
ChampionsWeek ▪ "Füllungen" mit Nelson Müller



Valentina Rendo

**Gefüllte Pasta mit Räucherlachs-Ricotta & Spinat-
Ricotta-Eigelb & Kürbis mit dreierlei Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Nudelmehl, Type 00
80 g Semola, zum Ausrollen
2 Eier, Größe M
Etwas Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde in der Mitte formen. Eier, eine Prise Salz und einen Schuss Olivenöl dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und so lange wie möglich kaltstellen.

Danach ausrollen, etwas Semola zum Bestäuben dazugeben und Teig durch die Nudelmaschine geben.

Für die Spinatfüllung:

250 g Babyspinat
250 g Ricotta
4 Eier
3 EL Parmesan
3 TL Paniermehl, nach Gefühl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Spinat blanchieren und das Wasser anschließend gut ausdrücken.

Spinat, Ricotta, ein halbes Eigelb, geriebenen Parmesan, Paniermehl, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermengen und gut abschmecken.

Teig mit einem kleinen Löffel befüllen, zu decken und die gewünschte Form daraus formen.

Gleiche Füllung nestförmig auf die Pasta mit Hilfe einer Spritztüte füllen, und in die Mitte vorsichtig ein Eigelb platzieren.

Dann mit der Pasta überdecken und rund ausstechen.

Pasta ca. 3 Minuten in ausreichend gesalzenem Wasser kochen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben.

Für die Kürbisfüllung:

1/3 Hokkaido-Kürbis
100 g Parmesan
200 g Ricotta
Paniermehl, nach Gefühl
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis bei 230 Grad ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Parmesan reiben. Dann Kürbis mit Ricotta, Parmesan, Chili, Salz, Pfeffer und Paniermehl nach Gefühl mit einer Gabel verrühren, so dass ein festerer Brei entsteht.

Teig mit einem kleinen Löffel der Kürbisfüllung befüllen, zu decken und die gewünschte Form formen.

Pasta ca. 3 Minuten in ausreichend gesalzenem Wasser kochen.

Für die Räucherlachsfüllung:

150 g Räucherlachs
250 g Ricotta
1 rote Chilischote
2 EL Parmesan
1 Eigelb
Paniermehl, nach Gefühl
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Räucherlachs sehr kleinhacken und in einer Schüssel mit Ricotta, Parmesan, Eigelb, wenig Salz, Pfeffer, Chili und Paniermehl nach Gefühl vermengen.

Teig mit einem kleinen Löffel mit der Masse befüllen, zu decken und in die Form eines Halbmondes bringen. Pasta ca. 3 Minuten in ausreichend gesalzenem Wasser kochen.

Für die Tomaten-Sahne-Sauce:

150 ml passierte Tomaten
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 50 ml Sahne
 Parmesan, zum Reiben
 ½ Bund Basilikum
 ½ Bund glatte Petersilie
 Olivenöl, zum Braten
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken, in einer Pfanne in Öl anbraten, dann die passierten Tomaten dazugeben und nach 2 Minuten die Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum abschmecken. 5-10 Minuten köcheln lassen.

Räucherlachs-Halbmond-Pasta darin schwenken und mit gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen.

Für die Tomatensauce:

250 ml passierte Tomaten
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ Bund Basilikum
 Parmesan, zum Reiben
 Olivenöl, zum Braten
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum abschmecken.

Spinat-Pasta-Taschen darin schwenken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Für die Salbei-Butter:

100 g Butter
 ½ Bund Salbei
 2 EL Parmesan
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf mit etwas Nudelwasser schmelzen, ein paar Salbeiblätter dazugeben und die Kürbis-Pasta darin schwenken.

Mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund getrockneter Oregano
 Parmesan, zum Reiben

Parmesan reiben. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Oregano und Parmesan bestreuen und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln)



Thomas Bößem

Baozi mit Gemüse, Grapefruit-Dip und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:
150 g Weizenmehl
1 Prise Salz

Das Mehl mit Salz in einer Schüssel vermischen. 80 ml heißes Wasser unter Rühren hinzugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Gemüsefüllung:
100 g Spitzkohl
1 Möhre
½ Stange Porree
1 rote Paprika
100 g Shiitake
1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 TL Sambal Oelek
Salz, aus der Mühle

Spitzkohl und Möhre raspeln. Porree, Paprika, Knoblauch und Shiitake fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 2-3 Minuten anbraten. Sojasauce, Salz und Sambal Oelek hinzufügen und abschmecken.

Für die Baozi:
1 Frühlingszwiebel
1 EL weißer Sesam
1 EL neutrales Öl

Teig ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von 12 cm ausstechen. In die Mitte 2-3 Esslöffel der Gemüsefüllung geben. Dann den Teig herum falten. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen mit der Faltseite nach oben kurz anbraten. Dann entweder im Bambuskorb oder in der Pfanne 10 Minuten dämpfen. Zum Dämpfen in der Pfanne 30 ml Wasser hinzugeben und die Pfanne sofort abdecken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später zum Garnieren verwenden.

Für den Grapefruit-Dip:
60 ml Grapefruitsaft samt Fruchtfleisch
2 Grapefruits
½ Limette, davon ½ EL Saft
1 rote frische Chilischote
1 EL Reisessig
1 EL Mirin
1 Prise Salz

Grapefruits auspressen. Chilischote kleinhacken und Kerne entfernen. Alle Zutaten verrühren. Je nach Schärfeempfinden ein paar Kerne der Chili dazugeben.

- Für den Gurkensalat:**
- 1 Salatgurke
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ Limette, Saft
 - 30 g helles Tahin
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Mirin
 - 1 ½ EL Reisessig
 - 1 ½ EL Sonnenblumenöl
 - 1 TL schwarzer Sesam
 - 1 EL Meersalzflocken

Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gurke mit dem Knoblauch, ½ EL Reisessig, 1 ½ EL Limettensaft und den Meersalzflocken in eine Schüssel geben. Öl leicht erhitzen, über die Gurken gießen und durchziehen lassen.

Tahin, Sojasauce, Mirin und 1 EL Reisessig mit ½ EL Wasser glattrühren. Gurken gut abtropfen lassen und auf einem Saucenspiegel anrichten. Mit schwarzem Sesam garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Sabine Waltner

Mohn-Zwetschgen- & Nuss-Apfel-Strudel mit Zwetschgensauce und Haselnuss-Eis auf Schokoladen-Erde

Zutaten für zwei Personen

Für das Haselnuss-Eis:

400 g gesüßte Kondensmilch
200 g Haselnussmus, 100% Haselnuss
400 ml Sahne
4 EL Puderzucker

Alle Zutaten im Standmixer mixen und dann ca. 30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Mohnfülle:

100 g gemahlener Mohn
½ Zitrone, Abrieb
80 ml Milch
½ EL Honig
½ TL gemahlener Zimt
40 g Puderzucker

Alle Zutaten in einen Topf geben, gut verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gut verbunden hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Zwetschgen:

120 g Zwetschgen
120 g Pflaumenmus
1 EL Zwetschgenlikör oder Schnaps
1 Zitrone, Saft
½ EL Zucker

Zwetschgen halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Pflaumenmus, Zucker, Likör (oder Schnaps) und dem Saft einer Zitrone mischen und kurz ziehen lassen.

Die Hälfte davon unter die Mohnfüllung rühren und die andere Hälfte für die Sauce beiseite stellen.

Für die Nussfülle:

1 säuerlicher Apfel
60 g gemahlene Walnüsse
60 g gemahlene Haselnüsse
½ Zitrone, Abrieb
90 ml Milch
1 EL Honig
30 g Semmelbrösel
1 EL Rum
50 g Puderzucker
½ TL gemahlener Zimt

Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, gut verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gut verbunden hat. Vom Herd nehmen, den geschälten und geriebenen Apfel unterrühren und kurz abkühlen lassen.

Für den Strudel:

6 Strudelteigblätter
Öl, zum Bepinseln und Braten

Je zwei Strudelteigblätter übereinander auf die Arbeitsfläche legen und mit Öl bepseln. Die Füllung jeweils am unteren Drittel verteilen, die Seiten einschlagen und zu einer Rolle aufrollen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Strudelrollen darin bei milder Hitze ca. 3 Minuten je Seite goldbraun braten.

Für die Zwetschgensauce:

½ der Zwetschgenfüllung, von oben
3-4 EL Pflaumensaft
½ Zitrone, Saft
2 cl Zwetschgenschnaps
Zucker, zum Abschmecken

Die Hälfte der Zwetschgenfüllung mit dem Pflaumensaft verrühren und mit 1 EL Zitronensaft, Schnaps und Zucker abschmecken.

Für die Schokoladen-Erde:
50 g Zartbitterschokolade, 60% Kakao
Ca. 50 g Maltodextrinpulver

Schokolade im Wasserbad schmelzen, kurz abkühlen lassen und das Maltodextrinpulver dazu geben. Mit den Händen erst verrühren, dann immer weiter mit den Fingern kneten, bis man eine krümelige Schokoerde hat.

Für die Garnitur:
2 frische Zwetschgen

Den Strudel aufschneiden und mit dem Eis, der Schokoladen-Erde und der Sauce auf Tellern anrichten. Mit frischen Zwetschgenstücken garnieren und servieren.



Paul Dähre

Cordon bleu vom Hähnchen gefüllt mit Bergkäse, Schwarzwälder Schinken, dänischen Gurken und Zwiebeln mit süßer Biersauce, Röstkartoffeln und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

2 Hähnchenbrüste
6 Streifen Schwarzwälder Schinken
50 g eingelegte Gurken
½ Zwiebel
100 g Bergkäse
2 Eier
1 EL Dijonsenf
2 EL Paniermehl
2 EL Mehl
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die halbe Zwiebel in Halbmonde schneiden und glasig anbraten.

Hähnchenbrüste im Butterfly-Cut aufschneiden und anschließend ca. 1-0,5 cm dünn klopfen. Fleisch von innen pfeffern und salzen und dann mit Senf bestreichen. Danach mit einer Scheibe Schinken, dann Käse, dann Gurken, dann Schmorzwiebeln und wieder einer Scheibe Schinken belegen.

Das belegte Fleisch zusammenklappen, zusammendrücken und von außen würzen. Anschließend mit Mehl, Eiern und Paniermehl panieren (eventuell zweimal in Ei und Paniermehl wälzen).

In ausreichend Öl goldbraun ausbacken und zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
4 TL Honig
10 ml Weißweinessig
300 ml Weißbier
100 ml Gemüsefond
1 TL Stärke + Wasser
1 EL Dijonsenf
Butter, zum Braten
2 Lorbeerblätter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in etwas Butter glasig anbraten. Danach Honig hinzugeben und 2 Minuten ziehen lassen. Mit Essig auf höchster Stufe ablöschen und 2 Minuten ziehen lassen.

Nun 200 ml Bier zum Ablöschen dazugeben, Lorbeerblätter hinzugeben und auf mittlerer Stufe 5 Minuten köcheln lassen. Danach den Fond hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Am Ende die Sauce durch ein Sieb geben und mit der Stärke aufkochen lassen, sodass eine recht dicke Struktur entsteht. Nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf abschmecken und ggf. einen Schuss Bier hineingeben.

Für die Röstkartoffeln:

3 große Kartoffeln
½ Zwiebel
2 Lauchzwiebeln
50 ml Gemüsefond
Öl und Butter zum Braten
1 TL Lavendelblüten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In wenig Öl scharf anbraten und salzen. Dann die Hitze reduzieren und nach und nach immer mit etwas Fond übergießen, dass die Kartoffeln gar ziehen. Zwiebel abziehen, würfeln und kurz vor Schluss mit Butter zusammen mit den Kartoffeln glasig braten. Zum Schluss kleingeschnittene Lauchzwiebeln hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Lavendelblüten zwischen den Fingern zerreiben und dazugeben.

Für den Tomatensalat: Zwiebel abziehen. Tomaten vierteln, Zwiebeln und Schnittlauch sehr fein schneiden.
100 g Cherrytomaten
½ Zwiebel
Mangoessig, zum Abschmecken
½ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Anschließend alles in eine Schale geben und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Jensen

Blutwurst-Pralinen & Kartoffel-Bacon-Türmchen & Pak-Choi-Päckchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Blutwurst-Pralinen:

100 g Blutwurst
 ½ Zwiebel
 1 Ei
 50 g Mehl
 50 g Panko
 Pflanzenöl, zum Braten
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl kross ausbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Blutwurst ganz kurz zu einer homogenen Masse pürieren. Mit einem Esslöffel Nocken ausstechen, einige Röstzwiebeln in die Mitte geben. Nocken gut schließen, durch die Panierstraße aus Mehl, Ei und Panko ziehen und in ca. 170 Grad heißem Fett 2 Minuten frittieren.

Für die Kartoffel-Türmchen:

250 g vorw. festkochende Kartoffeln
 50 g Bacon
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in 500 ml gesalzenem Wasser garkochen, anschließend kurz ausdämpfen lassen. Bacon kross ausbraten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit Butter zu einem recht feinen Stampf rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In einen Gefrierbeutel oder einen Spritzbeutel geben, die Spitze des Gefrierbeutels abschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ca. 5 cm große Kreise spritzen. Kreise mit Bacon belegen, den restlichen Kartoffelstampf spiralförmig darauf spritzen, sodass der Bacon nicht mehr zu sehen ist.

Für die Pak-Choi-Päckchen:

1 Mini-Pak-Choi
 1 Apfel, z.B. Elstar
 50 ml Haselnusslikör
 Pflanzenöl, zum Braten
 1 EL Zimt
 1 Prise Salz

Apfel schälen, entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Mit Likör und etwas Wasser weich köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend mit Zimt und Salz abschmecken. Pak-Choi von äußeren Blättern befreien, innere Blätter vom Strunk trennen, waschen und trocknen. Kurz in etwas Öl bei nicht zu starker Hitze dünsten, auf Krepp abtropfen. Apfel-Kompott auf Pak-Choi-Blatt geben und einrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reinhold Holtz

Zweierlei gefüllte Calamari in Tomatensauce mit Fregola sarda

Zutaten für zwei Personen

Für die Calamari:

- 6 mittlere Calamari-Tuben, küchenfertig
ca. 12 cm
- 1 Zitrone, Saft
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tuben mit einem Löffel innen nachreinigen, auswaschen und trocknen. Mit Zitronensaft ausreiben, innen salzen und pfeffern.

Mit den beiden Massen, siehe unten, füllen, mit einem Zahnstocher verschließen, außen mit Salz und weißem Pfeffer würzen und in Olivenöl langsam braten. Dabei mehrfach wenden.

Für die orientalische Füllung:

- 100 g Kritharaki Reisnudeln, mittelgroß
- 200 g helles Toastbrot
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g naturbelassen Pistazien, ohne
Schale
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Rosinen
- 50 g Feta
- 50 ml Marsala Wein
- 30 ml Granatapfelsirup
- ½ Bund Minze
- Etwas Fenchelgrün
- Gemahlener Zimt, zum Abschmecken
- Gemahlener Kreuzkümmel, zum
Abschmecken
- Gemahlener Harissa, zum
Abschmecken
- Gemahlener Piment, zum Abschmecken
- 50 g Paniermehl
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Reisnudeln ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser vorkochen.

Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in Öl anschwitzen. Zwiebel abziehen, kleinhacken und dazugeben, genau wie Pistazien, Granatapfelkerne, Rosinen, Zimt, Kreuzkümmel, Harissa und Piment. Alles umrühren und kurz andünsten. Marsala und Granatapfelsirup hinzufügen.

Brot zerpfücken und in kleinen Flocken dazugeben. Reisnudeln und Feta dazugeben und zu einer homogenen Masse, pastös zubereiten, evtl. Paniermehl hinzugeben. Minze und Fenchelgrün klein schneiden, zufügen und abkühlen lassen.

Für die sardische Füllung:

- 3 Sardellen
- ½ Calamari, von oben
- 1 Zitrone
- 200 g helles Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 50 g Pecorino
- 50 g helle Semmelbrösel
- 1 Bund glatte Petersilie

Knoblauch abziehen und in Öl anschwitzen. Kapern, Pinienkerne, Chili und gemörserte Fenchelsamen zugeben. Sardellen kleinschneiden und hinzugeben.

Von den obigen Calamari 2 bis 3 Ringe abschneiden, kleinschneiden und hinzugeben. Pinienkerne zugeben, Brot zerpfücken, dazufügen genau wie den geriebenen Pecorino. Mit Salz, Zitrone und Pfeffer abschmecken. Eine pastöse Masse herstellen, ggfs. etwas Fischfond oder Gemüsefond zugeben. Evtl. mit Semmelbröseln binden. Chiliflocken dazu geben und nochmal abschmecken.

1 EL Kapern
50 g Pinienkerne
Ggf. etwas Fischfond
1 EL Fenchelsamen
Öl, zum Braten
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

250 ml passierte Tomaten
2 EL schwarze Oliven, ohne Stein
1 Zwiebel
1 Zitrone
Ein paar Basilikumblätter
2 TL Tomatenmark
50 ml Rotwein
50 ml Olivenöl
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in Olivenöl anschwitzen und etwas Zucker dazugeben. Tomatenmark anrösten. Mit einer kleinen Menge Rotwein ablöschen und passierte Tomaten dazugeben. Oliven sehr klein schneiden, dazugeben und alles mit Salz und etwas Zitrone abschmecken.
3 Basilikumblätter klein schneiden und unterheben.
1 Basilikumblatt als Garnitur verwenden.

Für die Fregola:

200 g Fregola sarda
1 Tomate
1 Bund glatte Petersilie
50 g Pecorino
Etwas Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Fregola sarda in gesalzenem Wasser al dente kochen. Tomate entkernen, in kleine Würfel schneiden. Fregola abgießen und abschmecken, evtl. nachsalzen. Petersilie klein schneiden und gemeinsam mit Olivenöl hinzufügen. Pecorino reiben und dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Der **Tintenfisch, Kalmar (Loligo)**, ist laut WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))