

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Oktober 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Karin Marx

Asiatischer Fischeintopf mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Basmati:

200 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

Für den Fischeintopf:

100 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 200 g Wildlachsfilet, ohne Haut
 100 g Heilbutt, ohne Haut
 4 Kirschtomaten
 ½ rote Paprika
 ½ grüne Paprika
 2 Knoblauchzehen
 1 Schalotte
 ½ rote Chili
 1 Limette, Saft & Abrieb
 200 ml Kokosmilch
 100 ml Tomatensaft
 ½ TL rote Currypaste
 ¼ Bund Koriander
 Butter, zum Braten
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Basmati in 400 ml Salzwasser aufkochen und dann auf niedriger Temperatur etwa 20 Minuten gar köcheln lassen.

Fischfilets waschen, trockentupfen, ggf. Gräten entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Fisch mit Limettensaft beträufeln und mit Salz würzen. Ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Paprika und Chili halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. In einer hohen Pfanne mit Öl Schalotte, Knoblauch, Paprika und Chili andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und Tomatensaft angießen. Aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren, Fisch dazugeben, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer anderen Pfanne erhitzen, Tomaten darin ca. 3 Minuten schmoren. Anschließend zusammen mit Koriander in den Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Fisch** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Oktober 2023*):

Kabeljau:

- **2. Wahl:** Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2).
 Fangmethode: Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- **2. Wahl:** Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a).
 Fangmethode: Langleinen, Grundschleppnetze

Wildlachs: Es empfiehlt sich auf den pazifischen Lachs auszuweichen.

- **1. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67: Alaska. Wildfang (alle Fangmethoden)
- **1. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Buckellachs und Ketalachs. Fangmethode: Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Heilbutt:

- **2. Wahl:** Norwegen. Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- **2. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21. Wildfang: Grundlangleinen



Volker Bettin

Mit Schafskäse gefüllte Hackbällchen mit Cognac-Rahmsauce, Kartoffel-Selleriestampf und karamellisierten Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Milch
- 100 g Schafskäse
- 2 Eier
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Bund glatte Petersilie
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in warmer Milch aufweichen. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Eiern, eingeweichten Brötchen und gehackter Petersilie mischen. Kleine Hackbällchen formen, jeweils einen Würfel Schafskäse in die Masse einarbeiten und dann in Sonnenblumenöl bei mittlerer Temperatur in der Pfanne von allen Seiten anbraten.

Für den Kartoffel-Selleriestampf:

- 6 kleine Kartoffeln
- 1 Knollensellerie
- 100 ml Sahne
- 100 g Butter
- ½ Bund glatte Petersilie
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie jeweils schälen und klein schneiden. Beides etwa 15 Minuten in siedendem Salzwasser garziehen lassen. Petersilie fein hacken. Kartoffeln und Sellerie abgießen und mit Petersilie, Butter, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss vermengen. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf vermengen.

Für die karamellisierten Karotten:

- 6 Babykarotten mit Grün
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 150 g Butter
- 1 EL Zucker

Karotten schälen. Grün bis auf 1 cm abschneiden. In einem Topf mit Wasser garen. Anschließend in geschmolzener Butter und etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Für die Cognac-Rahmsauce:

- 1 Schalotte
- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 50 ml Sahne
- 1 EL Butter
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 EL Cognac
- 75 ml Rinderfond
- 4 Zweige Thymian
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Maisstärke
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener, schwarzer Pfeffer

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Fond angießen und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Thymian abzupfen und mit in die Sauce geben. Mit Maisstärke abbinden und aufmixen. Dann eingelegten grünen Pfeffer dazugeben. Zitrone heiß abwaschen und kurz vor dem Servieren etwas Schale in die Sauce reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Amal Andres

Marokkanische Pastilla mit Hackfleisch und Gemüse und Salat mit karamellisiertem Pfirsich, Rote Bete und Burrata

Zutaten für zwei Personen

Für die Pastilla:

200 g Rinderhackfleisch
100 g Glasnudeln
30 Frühlingsrollenteigblätter
1 Zucchini
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
80 g grüne, entsteinte Oliven
3 EL Butter
500 ml Hühnerfond
1 TL Sriracha
1 Bund glatte Petersilie
1 TL Kurkuma
1 TL Knoblauchpulver
2 EL Paprikapulver
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen, Zucchini und Möhre klein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und alles darin andünsten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und ohne Stiele fein hacken. Hackfleisch mit in die Pfanne geben und scharf anbraten. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprika abschmecken. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Oliven, Glasnudeln, Chilisauce und Hühnerfond in die Hackfleisch-Pfanne geben und alle Zutaten mit einander vermengen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und eine Tortelettfornung damit einfetten. Teigblätter hineinlegen, so, dass sie an den Seiten überlappen. Hackfleischfüllung auf die Teigblätter geben und Teigenden über der Füllung zusammenklappen, sodass die Pastilla geschlossen ist. Teig mit Butter bestreichen und im Backofen etwa 15 Minuten knusprig braun backen.

Für den Rucolasalat:

80 g Rucola
2 große Pfirsiche
1 vorgekochte Rote Bete
100 g Burrata
2 EL Butter
30 g Pinienkerne
125 ml Orangensaft
2 EL dunklen Balsamico
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Aus der Pfanne nehmen und Butter und Honig in der gleichen Pfanne schmelzen lassen. Pfirsiche halbieren, entkernen und vierteln. In der Pfanne karamellisieren lassen. Früchte wieder herausnehmen und für das Dressing Butter/Honig-Gemisch mit Orangensaft ablöschen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Auf einem tiefen Teller anrichten und mit Pfirsichen, Burrata und Rote Bete belegen. Dressing darüber geben und mit Pinienkernen bestreuen.

Für die Garnitur:

1 TL Mohn
30 g Emmentaler

Emmentaler reiben und vor dem Servieren mit dem Mohn über die noch heiße Pastilla geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bernhard Nagel

Vorarlberger Kässpätzle mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kässpätzle:

250 g Spätzlemehl
4 Eier
125 ml Milch
300 g Bergkäse
150 g Rästkäse
150 g Emmentaler
125 ml Mineralwasser
5 Halme Schnittlauch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
½ TL Paprikapulver
1 Prise Salz
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Für den gemischten Salat:

150 g Kopfsalat
100 g Kirschtomaten
1 Zitrone, davon Saft
1 EL körniger Senf
1 EL Honig
5 EL weißer Balsamico
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Mehl mit Eiern, Milch und Mineralwasser zu einem Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Bergkäse, Emmentaler und Rästkäse reiben. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Teig durch ein Spätzlesieb hineinschaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle abschöpfen. Spätzle in eine Schüssel geben und abwechselnd geriebene Käsesorten dazugeben und verrühren.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Paprika und Salz mit Mehl vermischen und Zwiebelringe darin wenden. In heißem Fett knusprig ausbacken. Spätzle mit Röstzwiebeln garnieren.

Salat waschen und trockenschleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Aus Balsamico, Senf, Honig, und Olivenöl ein Dressing anrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Tomaten vermengen und mit Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Antonia Renger

Rehrücken mit Rotweinsauce, Kürbispüree, Feige und Apfel

Zutaten für zwei Personen

Für die den Rehrücken:

300 g ausgelöster Rehrücken
20 g gemahlener Mohn
1 TL Fleur de Sel
Butterschmalz, zum Braten
Mehl, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rehrücken parieren. Reh mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz auf allen Seiten anbraten. Mit Gin ablöschen, dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von 53 Grad bringen. Pfanne für die Sauce beiseitestellen. Rehrücken im gemahlenden Mohn wälzen, in Stücke schneiden und mit Fleur de Sel bestreuen.

Für das Kürbispüree:

350 g Hokkaido
200 g Sahne
2 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hokkaido waschen, halbieren und Fruchtfleisch mit Kernen entfernen. Würfeln und in einem Topf mit Sahne etwa 20 Minuten weichschmoren. Anschließend pürieren, Butter einarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für Apfel und Feigen:

1 Apfel
2 Feigen
1 Orange, davon Abrieb
200 ml Kirschsafft
10 ml Gin

Orange heiß abwaschen und Schale mit einem Sparschäler abschälen. In feine Streifen schneiden und in etwas Wasser aufkochen.

Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit 1 EL Butter weich dünsten. Aufgekochte Orangenschalen und geviertelte Feigen dazugeben und verrühren. Mit Kirschsafft ablöschen.

Für die Rotweinsauce:

1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
2 EL Butter
200 ml Wildfond
250 ml trockener Rotwein
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Salbei
½ Vanilleschote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und zusammen mit Lorbeerblatt und zerstoßenen Wacholderbeeren in der Fleischpfanne in Butter andünsten. Mit Rotwein ablöschen und Wildfond angießen. Aufkochen und reduzieren lassen. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Salbei und Vanillemark abschmecken. Bei Bedarf mit Mehl abbinden.

Für die Garnitur:

2 Zweige Thymian

Gericht mit Thymian garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Haress Ghafari

Lachsfilet mit Safransauce, Kartoffel-Maronen-Stampf und Zuckerschoten

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut à 150 g
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Lachsfilets auf der Hautseite etwa 3-4 Minuten anbraten bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und kurz anbraten, bis der Lachs innen zartrosa ist. Beiseitestellen und warmhalten.

Für die Safransauce:

200 ml Sahne
½ TL Safranfäden
1 EL Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safranfäden in erwärmtem Fond einweichen, bis sie ihre Farbe freigeben. In einem Topf die Sahne erhitzen und Safran mit Fond hinzugeben. Sahnesauce langsam köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffel-Maronen-Püree:

4 große Kartoffeln
150 g vorgegarte Maronen
250 ml Milch
2 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf mit siedendem Salzwasser garen. Maronen hinzufügen und kurz mitkochen. Beides abgießen und zurück in den Topf geben. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Zuckerschoten in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln in geschmolzener Butter andünsten. Blanchierte Zuckerschoten zu den Zwiebeln geben und in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Es empfiehlt sich, laut WWF, pazifischen **Lachs** zu kaufen (Oktober 2023):

- **1. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67: Alaska. Wildfang (alle Fangmethoden)
- **1. Wahl:** Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Buckellachs und Ketalachs. Fangmethode: Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)