

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Januar 2024** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Renate Kind

**Frikadellen mit Möhrengemüse, Kartoffelstampf und
 Zwiebel-Champignon-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch
 2 mittelgroße weiße Zwiebeln
 ½ Knoblauchzehe
 1 Ei
 1 EL mittelscharfer Senf
 Butter, zum Braten
 2 EL Semmelbrösel
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Thymian
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das gesamte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die klein geschnittenen Zwiebeln und die ½ Knoblauchzehe in Butter anrösten und abkühlen lassen. Petersilie und Thymian kleinhacken. Zwiebel-Knoblauch-Masse, Ei, Senf, Petersilie, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel und frischen Thymian zum Hackfleisch geben und gut vermischen und abwürzen.

Mit angefeuchteten Händen die Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten braun braten. Hitze verringern und in der Pfanne noch etwas ruhen lassen.

Für das Möhrengemüse:

300 g junge Möhren, mit Grün
 30 g Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit etwas Wasser und der Butter sowie Salz bissfest garen. Mit Petersilie abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
 150 ml Milch
 60 g Butter
 Etwas Öl, zum Kochen
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mit Salz und etwas Öl ca. 10 Minuten in heißem Wasser weichkochen. Kartoffeln ausdampfen lassen. Milch erwärmen, die Butter und geriebene, frische Muskatnuss zu den Kartoffeln geben. Masse mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern und erneut abschmecken.

Für die Zwiebel-Champignon-Sauce:

100 g weiße Champignons
 1 große weiße Zwiebel
 1 EL Butter
 20 g Margarine
 250 ml Gemüsefond
 Sojasauce, zum Abschmecken
 Balsamicoessig, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in der Margarine bräunen, Champignons dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Leicht einköcheln lassen. Butter in kleinen Stückchen zur Sauce hinzugeben, aufmontieren. Mit Sojasauce, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer schmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Keshav Greedhur

Mauritisches Hähnchen-Curry mit Fladenbrot und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 1 EL Kurkumapulver
- 1 EL Koriandersamenpulver
- 1 EL Kuminpulver
- 1 EL Senfpulver
- 1 EL Bockshornkleepulver
- 1 EL Fenchelsamenpulver
- ½ EL Zimtpulver
- 1 EL Kardamompulver
- ½ EL Nelkenpulver
- ½ EL rotes Chilipulver
- ½ EL schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Neutrales Öl, zum Braten

Alle Gewürze vermischen und mit etwas Wasser vermengen. In einer Pfanne mit Öl eine Minute anbraten.

Für das Hähnchen-Curry:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 4 mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 5 frische Curry Blätter
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Koriander
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- Neutrales Öl, zum Braten
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Hähnchenfleisch säubern und ggf. parieren. Fleisch in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und anschließend würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Curryblätter hinzugeben und für ca. 1 Minute braten. Anschließend Zwiebeln hinzugeben und mit Salz würzen. Hitzezufuhr reduzieren. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und für eine Minute mitbraten. Tomaten ebenfalls hinzugeben, schwenken und anschließend die Gewürzpaste von oben hinzugeben und kurz anschwitzen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in heißem Fett frittieren. Herausheben und abtropfen lassen.

Hähnchen und Kartoffeln nun mit in die Pfanne geben, kurz anbraten und nach und nach mit warmen Wasser auffüllen. Einmal aufkochen lassen. Thymian, Schnittlauch und Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Hähnchen-Curry mit Salz abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

Für das Fladenbrot:

- 200 g Weizenmehl, Type 405
- 1 EL Neutrales Öl
- Salz, aus der Mühle

Mehl mit etwas Wasser (nach Gefühl), Öl und Salz miteinander vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Kleine Bällchen formen und diese mit einem Nudelholz ausrollen, etwas Öl auf den Teig geben und zu kleinen 2 mm dicken Fladenbroten formen. Fladenbrote in einer Pfanne mit oder ohne Öl von beiden Seiten 30 Sekunden backen.

Für den Tomatensalat: Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und ebenfalls fein würfeln. Limettensaft auspressen und auffangen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Chili waschen, trockentupfen und fein schneiden. Aus Olivenöl, Limettensaft, Salz und Zucker ein Dressing herstellen und mit den geschnittenen Zutaten vermengen.

- 4 süßliche Rispentomaten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette, Saft
- 1 Bund Koriander
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anneke Bohlen

Gyoza mit Schweinefleischfüllung, süß-scharfer ChilisaUCE und Soja-Ingwer-Reduktion

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

150 g Weizenmehl, Type 405
½ TL Salz

Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. 75 ml kaltes Wasser hinzufügen und den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist. Bis zur weiteren Verarbeitung in Klarsichtfolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung:

125 g Schweinehackfleisch
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
15 g frischen Ingwer
½ rote Chilischote
1 Ei
1 Scheibe Toastbrot
1 TL Speisestärke
2 TL dunkles Sesamöl
2 TL dunkle Sojasauce
1 TL brauner Rohrzucker
1 Prise Salz

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein reiben. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Hackfleisch, Knoblauch, Chili, Ingwer, Ei, Speisestärke und Sesamöl in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Masse verarbeiten.

Die Masse in eine Schüssel geben, Frühlingszwiebeln hinzufügen und vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Fertigstellung der Gyoza:

1 TL Sonnenblumenöl
Mehl, zum Ausrollen

Teig mit einer Nudelmaschine ca. 2 mm dünn ausrollen, ca. 8-10 cm große Kreise mit dem Ausstecher ausstanzen. 1 TL der Füllung in die Mitte des Teigkreises platzieren. Den äußeren Rand mit Wasser befeuchten, den Teigkreis in der Mitte falten und den Rand in Fächerform nach außen zusammendrücken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Gyoza hinzufügen und goldbraun anbraten. Ca. ½ Tasse Wasser hinzugeben und den Deckel schließen. Gyoza ca. 7 Minuten dämpfen.

Für die Soja-Ingwer-Reduktion:

15 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
¼ rote Chilischote
80 ml dunkle Sojasauce
4 EL neutraler Essig
2 EL Zucker
1 EL geröstetes Sesamöl
Ggf. ½ TL Speisestärke

Ingwer und Knoblauch abziehen. Chili waschen und entkernen. Alles in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Sojasauce, Essig, Zucker und Sesamöl hinzufügen und alles gut verrühren. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen und anschließend abseihen. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abbinden.

Für die süß-scharfe Chilisauce: Paprika waschen und entkernen. Knoblauch abziehen. Die Stiele der Chilischoten entfernen. Paprika, Knoblauch und Chilischote in Stücke schneiden und fein pürieren.
½ rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
125 g Zucker
60 ml neutraler Essig
250 ml Wasser mit Zucker und Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Paprikamasse hinzufügen und alles auf etwa die Hälfte reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur: Lauchzwiebel in Ringe schneiden und genau wie die Shiso-Kresse als Garnitur verwenden.
1 Lauchzwiebel
Rote Shiso-Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Shisokresse garnieren und servieren.



Volker Schimkus

Gebratenes Onglet mit Tomatenbutter, Kartoffelpüree mit Pankobröseln und gedünsteten Kohlrabistiften in Béchamelsauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Onglet:

400 g Onglet
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch parieren. Hier muss insbesondere die Mittelsehne entfernt werden. In einer Grillpfanne das Öl sehr heiß werden lassen, darin das Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten. In einer feuerfesten Form in den Backofen geben. Garzeit endet, wenn eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Fleisch in Alufolie wickeln und einen Moment ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatenbutter:

125 g weiche Butter
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Schale
50 g Tomatenmark, dreifach
konzentriert
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter mit dem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis sie eine weißliche Farbe annimmt. Knoblauch von den Häuten befreien, fein reiben und zur Butter geben. Thymianblättchen abzupfen, Zitronenschale abreiben und auch hinzugeben, wie auch das Tomatenmark. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
150 ml Milch
30 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, abspülen, in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen. Nach ca. 20 Minuten die gegarten Kartoffeln abgießen und abdampfen. Die zimmerwarme Milch hinzufügen, wie auch die Butter. Mit einem Kartoffelstampfer pürieren, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Pankobrösel:

40 g Panko
40 g Butter

Butter auf mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Pankomehl in die Butter geben und goldbraun rösten. Dabei hin und wieder umrühren.

Für den Kohlrabi:

1 mittelgroßer Kohlrabi, mit Blättern

Die zarten Blätter des Kohlrabis beiseitelegen, die anderen entfernen. Kohlrabi schälen, holzige Stellen entfernen, dann in Stifte schneiden. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, in den passenden Dampfgareinsatz die Kohlrabistifte geben, mit etwas Salz bestreuen, alles mit einem Topfdeckel bedecken. Kohlrabi gart in dem aufsteigenden Dampf, das dauert ca. 15 Minuten.

Blättchen waschen, klein schneiden und über den Kohlrabi geben.

Für die Béchamelsauce:

| | |
|-------------------------------------|--|
| 20 g Mehl | Vanillemark aus der Schote herauskratzen. Butter auf mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Mehl hinzugeben und mithilfe eines Schneebesens mit der Butter klumpig verrühren. Diese Masse etwa 5 |
| 30 g Butter | Minuten auf kleiner Flamme stehen lassen, damit die Sauce später nicht mehlig schmeckt. Dann die Temperatur wieder hochstellen und jeweils |
| 200 ml Milch | kleine Mengen des Fonds mit dem Schneebesens einrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Ist die Flüssigkeit verbraucht, einmal aufkochen |
| 50 ml Hühnerfond | lassen, denn das Mehl dickt nach. Evtl. mit weiterer Milch auffüllen, bis eine sämig dickliche Konsistenz entsteht. Mit Salz, weißem Pfeffer und |
| 1 Vanilleschote | Piment d'Espelette abschmecken. Kohlrabi mit der Sauce überziehen. |
| Piment d'Espelette, zum Abschmecken | |
| Salz, aus der Mühle | |
| Weißer Pfeffer, aus der Mühle | |

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Müller

Kalbskotelett mit Gorgonzola-Walnuss-Füllung, karamellisierten Birnen, Zitronencreme und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbskotelett:

- 2 Kalbskoteletts à 300 g
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Gorgonzola
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Butter, zum Anbraten
- 1 TL Honig
- 6 Walnusshälften
- 4 Zweige Thymian
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

In die beiden Kalbskoteletts eine Tasche schneiden. Walnüsse fein hacken, Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Gorgonzola klein schneiden und zusammen mit dem Frischkäse zu einer dicken Creme verrühren. Zwei Zweige Thymian hacken und gemeinsam mit dem Honig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt der Creme hinzufügen. Nun die Creme in die beiden Koteletts füllen. Mit je einem Zahnstocher verschließen. Mit etwas Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts jeweils 3 Minuten je Seite scharf anbraten. Etwa nach 5 Minuten den restlichen Thymian und Knoblauch hinzufügen. Nun die Koteletts in den Backofen legen und bei 100 Grad 12 Minuten zu Ende garen. Nach der Garzeit die Backofentür öffnen und weitere 5 Minuten ruhen lassen.

Für die karamellisierten Birnen:

- 1 Birne
- 1 Schalotte
- 6 Walnusshälften
- 1 EL Rotweinessig
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 Prise gemahlene Chili
- 1 Prise Salz

Birne in Achtel schneiden. Schalotte abziehen, vierteln und zur Seite stellen. Zucker in einem Topf erhitzen bis er karamellisiert. Herd abschalten und das Karamell fest werden lassen. Mit dem Rotweinessig und 1 EL Wasser ablöschen. Karamell nun mit geringer Hitze lösen und erneut aufkochen. Birnen, Walnüsse und Schalotte in den Topf legen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze karamellisieren lassen. Mit Zimt, Chili und Salz würzen.

Für das Kartoffelstroh:

- 2 festkochende Kartoffeln
- Olivenöl, zum Frittieren
- Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen
- Fleur de Sel Flocken

Kartoffeln schälen und mit dem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Spiralen abtrocknen und das Olivenöl erhitzen. Spiralen auf eine Gabel drehen und mit einem Löffel von der Gabel in das heiße Olivenöl gleiten lassen. Nun nach etwa 1 Minute die Kartoffelnester wenden und eine weitere Minute frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Fleur de Sel und rosenscharfem Paprika würzen.

Für die Zitronencreme:

- 1 Zitrone, 1 EL Saft & Abrieb
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL Sahne
- Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten zusammenfügen und cremig rühren. Mit einem Pinsel auf den Teller streichen.

Für die Garnitur:

- Essbare, rosa Blüten

Blüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Golüke

Saltimbocca vom Reh mit Marsalasauce, Erbsenpüree und Pommes soufflées

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

- 4 dünne Scheiben aus der Reh-Oberschale, Keule
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 10 Salbeiblätter
- 3 EL Erdnussöl

Das Fleisch einzeln zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie auf ca. 3 mm flachklopfen. Rehschnitzelchen mit Salbei und Schinken belegen und mit Spießchen befestigen.

Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Saltimbocca darin ca. 1 Minute je Seite braten, herausnehmen.

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 1 Zitrone, Saft
- 10 g Butter + Butter, zum Anbraten
- 250 ml Wildfond
- 90 ml Marsala
- 10 g Mehl

Mehl-Butter aus Mehl und 10 g Butter herstellen. Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter anschwitzen und mit dem Marsala ablöschen. Etwas reduzieren. Wildfond angießen und auf die gewünschte Stärke einreduzieren lassen. Durch ein Sieb passieren. Ein Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Mit Mehl-Butter binden.

Für das Erbsenpüree:

- 250 g TK-Erbsen
- 125 ml Sahne
- ca. 50 ml Milch
- 1 EL Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zergehen lassen und die kurz unter heißem Wasser abgespülten Erbsen hineingeben und kurz im heißen Topf schwenken. Mit der Sahne aufgießen, kurz aufköcheln lassen. Einige Erbsen für spätere Garnitur entnehmen und beiseitestellen. Anschließend mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren und durch ein Sieb streichen. Gegebenenfalls noch mit Milch verdünnen. Erbsenpüree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pommes soufflées:

- 1 große mehlig kochende Kartoffel
- 1 Ei
- Kartoffelstärke, zum Benetzen
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Meersalz, zum Würzen

Die gesäuberten und nicht geschälten Kartoffeln mit einer Aufschnittmaschine oder einem Hobel so dünn wie möglich schneiden. Kartoffelscheiben mit einem Gegenstück auf Küchenkrepp auslegen und mit einem Küchenpapier auch von oben abtrocknen.

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Dann die eine Hälfte mit Kartoffelstärke benetzen und mit einem Pinsel gut verteilen. Die andere Hälfte mit Eiweiß einpinseln. Kartoffelscheiben nun aufeinandersetzen, dabei kommt auf die mit Stärke eingestaubte Kartoffelscheibe die mit Eiweiß eingepinselte Gegenscheibe. Mit einem Ausstecher kreisrunde Platten ausstechen.

Dann einen Topf mit Frittierfett auf ca. 170 Grad erhitzen und die Pommes soufflées portionsweise frittieren; dabei nach Möglichkeit kontinuierlich mit Fett übergießen, damit sie schön gleichmäßig goldbraun werden. Im Ofen bei 70 Grad warmhalten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.