

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Mai 2021** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Ingo Endemann

Thaicurry mit Hähnchen, Gemüse, Cranberry-Koriander-Basmati und karamellisierten Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Gewürzpaste:
 3 Schalotten
 3 Knoblauchzehen
 4x2 cm Ingwer
 1-2 EL Tomatenmark
 3 EL Sojasauce
 50 g mildes, gelbes Currypulver
 10 g gemahlener Koriander
 10 g Kurkuma
 ½ TL Kreuzkümmel
 Chiliflocken, zum Würzen
 6 Pfefferkörner
 3 EL Sesamöl
 1 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch und Schalotten abziehen. Ingwer schälen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in Würfel schneiden und in Sesamöl leicht anschwitzen.

Currypulver, Koriander, Kurkuma, Pfefferkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gerösteten Gewürze mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einen Mixer geben und fein pürieren. Pflanzenöl, Sojasauce und Tomatenmark zugeben und solange mixen bis die Mischung cremig ist. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch:
 500 g Hähnchenbrustfilet
 5 EL Sesamöl

Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trockentupfen und in Würfel schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch mit etwas zuvor hergestellte Currypaste ringsherum anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen. Wok aufgestellt lassen.

Für das Gemüse:
 200 g Zuckerschoten
 500 g grüner Spargel
 1 Brokkoli
 100 g Champignons
 1 Schalotte
 1 rote Chilischote
 200 ml Gemüsefond
 Sesamöl, zum Braten

Schalotte abziehen und würfeln. Zuckerschoten und Spargel putzen. Das untere Drittel der Spargelstangen abschneiden. Spargelstangen klein schneiden. Brokkoli waschen und einzelne Röschen abtrennen. Pilze putzen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, hacken.

Sesamöl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Zuckerschoten darin anrösten. Dann Spargel, Brokkoli, Pilze und Chili hinzugeben. Alles ca. 3 Minuten anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen.

Für die Sauce:
 100 g gezuckerte Pfirsiche, aus der Dose
 1 Zitrone
 400 ml dicke Kokosmilch
 50 ml milder, weißer Balsamicoessig
 20 g Zitronengras
 4 EL Speisestärke
 Zucker, zum Abschmecken

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronengras abbrausen und anklopfen. In einem zweiten Wok die Kokosmilch aufkochen. Das vorbereitete Hähnchenfleisch in die Kokosmilch geben und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Dann die zuvor hergestellte Gewürzpaste einrühren und das Zitronengras hinzugeben. Alles mit Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gemüse aus dem Wok hinzugeben. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfirsich klein schneiden und unterheben. Sauce ggf. mit Speisestärke andicken.

Für den Reis:

250 g Basmatireis
1 Zitrone
50 g getrocknete Cranberries
3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Reis in 1 Liter Salzwasser al dente kochen und evtl. leicht nachsalzen. Koriander abbrausen trockenwedeln und hacken. Cranberries ebenfalls hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander und Cranberries unter den Reis heben und alles mit einem Spitzer Zitronensaft abschmecken.

Für die karamellisierten

Cashewkerne:

100 g Cashewkerne
3 EL brauner Zucker
3 EL weißer Zucker

Cashewkerne mit braunem und weißem Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

50 g Basmatireis
1 Bund Thai-Basilikum
1 Zweig Koriander
3 Halme Schnittlauch
Grobes Chilipulver, zum Würzen

Basilikum, Koriander und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Basilikum- und Korianderblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Curry mit Basilikum; Koriander und Schnittlauch garnieren und mit etwas Chilipulver bestreuen. Reis in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Als Crunch über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Moritz Geschke

Pad Thai

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:
100 g Reismudeln, 10 mm breit

Die trockenen Reismudeln einige Minuten in heißem Wasser nach einweichen. Danach abtropfen lassen.

Für die Sauce:
1 Limette
4 TL Fischsauce
2 TL Sojasauce
6 TL Austernsauce
4 TL Tamarinden-Paste
2 TL Zucker

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit Fischsauce, Sojasauce, Austernsauce, Tamarinden-Paste und Zucker verrühren.

Für das Pad Thai:
100 g Hähnchenbrust
50 g fester Naturtofu
1 Karotte
100 g Mungobohnensprossen
100 g Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 cm Ingwer
1 Limette
1 Ei
4 EL Erdnussöl
1 TL Chiliflocken
2 TL gemahlener Kurkuma

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit Kurkuma einreiben.

Hähnchenbrust klein schneiden. Karotte schälen und in feine, dünne Streifen schneiden. Sprossen abrausen und trockentupfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe scheiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Limette vierteln. Ei verquirlen.

Erdnussöl im Wok erhitzen. Zuerst Knoblauch kurz anbraten und den Ingwer hinzufügen. Dann das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben, kurz braten, anschließend den Tofu zugeben und mitbraten. Nachdem das Hähnchenfleisch durchgebraten ist, das Ei hinzufügen. Dann die zuvor hergestellte Sauce hinzufügen und die Karotten, Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben. Alles gut schwenken. Anschließend die Nudeln hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Für die Erdnüsse:
100 g Erdnüsse
1 EL Butter
1 EL Zucker

Erdnüsse klein hacken und in einer Pfanne mit dem Zucker und der Butter erhitzen. Sobald die Erdnüsse leicht karamellisiert sind in eine kleine Schale geben und beiseitestellen. Für die Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:
½ Bund Koriander

Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silvio Orro

Salsiccia-Carbonara mit Petersilien-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

100 g Mehl, Typ 00
100 g Semola di Grano Duro
Rimacinata
3 Eier, Größe M

Zwei Eier trennen und jeweils das Eigelb auffangen. Beide Mehlsorten, ein Volleier und zwei Eigelbe in eine Schüssel geben und per Hand zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser (oder Mehl) hinzufügen. Nudelteig in Frischhaltefolie verpacken und kaltstellen. Den Teig mithilfe des Nudelaufsatzes der Küchenmaschine dünn ausrollen. Anschließend den Aufsatz wechseln und die Nudelbahnen in Fettuccine schneiden.

Für die Carbonara:

200 g Salsiccia picante, nicht gepökelt
50 g Parmesan
50 g Pecorino Romano
3 Eier
2 TL getrocknete Tomatenflocken
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zwei Volleier sowie ein Eigelb verquirlen. Parmesan und Pecorino reiben und zum Ei geben. Gut vermengen und eine Prise Salz hinzugeben.

Salsiccia-Brät aus der Haut drücken und kleine Bällchen formen. In einer Pfanne ohne Fett anbraten und herausnehmen. Gebratene Salsiccia-Bällchen in eine Schüssel auf Küchenpapier geben und zugedeckt beiseitestellen. Pfanne aufgestellt und abkühlen lassen.

Ausreichend Wasser mit Salz und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und die frische Pasta darin in 3-4 Minuten al dente kochen. Etwas Wasser abschöpfen und zur Seite stellen. Nudeln auf ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben, in der zuvor die Salsiccia gebraten wurde. Die Ei-Käse-Mischung und etwas Nudelwasser hinzugeben und vorsichtig vermengen. Dabei darauf achten, dass das Ei nicht stockt. Mit Tomatenflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salsiccia-Bällchen anrichten.



Die Pasta immer in kochendes und gesalzenes Wasser geben, damit der Geschmack in der Nudel bleibt.

Für den Crunch:

25 g Pankobrösel
1 Knoblauchzehe
¼ Bund glatte Petersilie
1 EL Butterschmalz

Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Pankobrösel bei mittlerer Hitze in der noch heißen Pfanne knusprig anrösten. Vom Herd nehmen, Knoblauch und Petersilie dazugeben und verrühren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bastian Poethkow

Zweierlei Taco: Mit Ceviche und Kohlsalat & Chorizo, Kürbis, Bohnenmus und Pico de gallo

Zutaten für zwei Personen

Für den Tortilla-Teig:
100 g vorgekochtes Maismehl

Das Mehl und 60-70 ml zu einem homogenen Teig kneten. Anschließend entweder ausrollen oder mit einer Tortillapresse zu Tacos formen. Kurz vor dem Servieren für eine halbe Minute in einer heißen Pfanne backen.

Für die Ceviche:
150 g Kabeljaufilet, ohne Haut
1 Stange Sellerie
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
1 Habanero
1 milde, rote Peperoni
5 reife Limetten
50 ml Fischfond
½ Bund Koriander

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Fisch würfeln und in eine kleine Schale geben. Ingwer schälen. Sellerie putzen, waschen, trockentupfen und schneiden. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen. Limettensaft, Ingwer, Sellerie, Chili, Knoblauch, Fischfond und einem kleinen Stück Fisch in einen Mixer geben und die „Leche de Tigre“ herstellen. Anschließend den Sud gut mit dem Fisch vermischen, abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Peperoni abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebel, Koriander und Peperoni zur Ceviche geben und alles vermischen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

Für den Kohlsalat:
¼ Weißkohl
1 rote Zwiebel
1 Orange
1 Zitrone
1 TL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle

Kohl putzen und fein hacken. Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft mit Oregano und Salz unter den Kohl heben. Abdecken und ziehen lassen.

Für die Chorizo und den Kürbis:
1 kleiner Butternut-Kürbis
1 Chorizowurst, am Stück
Sonnenblumenöl, zum Braten

Kürbis vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Chorizo zerbröseln und in etwas Öl scharf anbraten. Fett auslassen, Wurst knusprig braten, dann Kürbis hinzufügen und mitbraten.

Für das Bohnenmus:
400 g schwarze Bohnen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
10 g Zartbitterschokolade, über 70%
1 TL Tomatenmark
20 ml Weißweinessig
2 TL Kreuzkümmel

Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Schalotte, Knoblauch, Tomaten und Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Chipotle-Pulver in etwas Öl anbraten. Mit Essig ablöschen und anschließend mit Bohnen auffüllen und Schokolade hinzufügen. 10-15 Minuten kochen lassen, anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL mexikanischer Oregano
1 TL Chipotle-Pulver
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pico de gallo:

200 g Cherrytomaten
1 kleine Zwiebel
1 Limette
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten abbrausen und trockentupfen. Zwiebel abziehen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Tomaten, Zwiebel und Koriander fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Tomaten, Zwiebel und Koriander vermischen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

1 Radieschen
50 g Queso Fresco,
alternativ Balkan-Käse
3 Zweige Koriander

Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Queso Fresco zerbröseln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Die Hälfte der gebackenen Tortilla-Fladen mit Kohlsalat und Ceviche belegen. Mit Radieschenscheiben garnieren. Die andere Hälfte der gebackenen Tortillas mit Bohnenmus bestreichen und mit Kürbis, Chorizo und Pico de gallo bestreuen. Mit Koriander und Käse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Pirner

Fränkische Fleischküchle mit Bratkartoffeln und Gurken-Mandarinensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischküchle:

200 g gemischtes Hackfleisch
50 g fränkisches Bratwurstgehäck
2 Toastscheiben
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
50 g Butterschmalz
2 TL Butter
500 ml Milch
100 g Mehl
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Bund Petersilie
200 g Semmelbrösel
1 Prise Majoran
Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz glasig anschwitzen und erkalten lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Toastbrot in Würfel schneiden und anschließend in Milch einweichen.

In einer Schale das Hackfleisch mit dem Bratwurstgehäck vermischen und etwas Semmelbrösel untermengen. Ei und das aufgeweichte Toastbrötchen untermischen. Anschließend die Zwiebel, den Knoblauch sowie eine Prise Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Einen Teil mit in die Masse geben und den Rest für die Bratkartoffeln zum Drüberstreuen zur Seite stellen. Die Masse gut durchkneten und zu kleinen Fleischküchle formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischküchle bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Rosmarin und den Thymian abbrausen, trockenwedeln und in die Pfanne hinzugeben. 2 TL Butter zerlassen und die Fleischküchle mit der aromatisierten Butter mehrmals übergießen.

Für die Bratkartoffeln:

100 g Frühstücksbacon
3 festkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
50 g Butterschmalz
100 g Mehl
3 EL Sonnenblumenöl
Kümmel, zum Abschmecken
Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in mittlere Scheiben schneiden. In einer Schale die Kartoffelscheiben mit feinem Mehl bestreuen und vermischen. Zwiebel abziehen und in grobe Scheiben schneiden. Öl und Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und anschließend die Kartoffelscheiben darin braten, bis diese goldbraun und kross sind. Kurz davor die Zwiebel hinzugeben, damit sie saftig bleiben und nicht verbrennen. Die Bratkartoffeln mit Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, die frische Petersilie drüberstreuen und servieren.

Für den Gurken-Mandarinensalat:

1 Salatgurke
1 Mandarine
1 kleine Zwiebel
2 EL Joghurt
3 EL Olivenöl
3 EL Weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken waschen, trockentupfen und fein hobeln. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne salzen, zuckern und kurz anschwitzen. Die erkaltete Zwiebel dem Gurkensalat untermischen. Gurkensalat mit weißem Balsamico und Olivenöl würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandarine schälen und filetieren. Die Filets anschließend dem Salat mit etwas Joghurt untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Darius Kühner

Bärlauch-Risotto mit Austernpilzen und Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

120 g Carnaroli-Risottoreis
 60-80 g frischer Bärlauch
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 30 g Pecorino Romano
 50 g Butter
 400 ml Gemüsefond
 100 ml trockener Weißwein
 1 Lorbeerblatt
 1 Gewürznelke
 1 Prise Zucker
 Olivenöl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Lorbeerblatt abbrausen und trockenwedeln. Etwas Olivenöl in einen zweiten Topf geben und erhitzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen. Dann den Risottoreis, das Lorbeerblatt und die Gewürznelke hinzugeben. Sobald der Reis glasig wird mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den warmen Gemüsefond angießen und rühren. Das Risotto sollte nur knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Reis zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 18 Minuten köcheln lassen. Pecorino reiben.

Bärlauch abbrausen und trockenwedeln. Mit einer Prise Zucker und ca. 4 Esslöffel Olivenöl fein pürieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und das Bärlauchpüree mit Zitronensaft und –abrieb abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit den Pecorino und das Bärlauchpüree unter das Risotto mischen. Zum Schluss Butter hinzugeben und den Reis kurz bedeckt ruhen lassen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer nachwürzen und das Lorbeerblatt und die Gewürznelke entfernen.

Für die Austernpilze:

150 g Austernpilze
 20 g Ingwer
 1 Zitrone
 40 g Butter
 Olivenöl, zum Braten
 Grobes Himalayasalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Austernpilze putzen, in Scheiben schneiden und in die heiße Pfanne geben. Erst wenn die Pilze braun sind einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Ingwer in Scheiben schneiden und zu den Pilzen geben. Pilze mit Salz würzen. Kurz weiterbraten und dann die Hitze reduzieren. Zuletzt mit Pfeffer würzen und die Butter in die Pfanne geben. Schmelzen lassen und alles gut durchschwenken. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pilze vor dem Servieren nachwürzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Pinienkerne:

40 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und herausnehmen. Beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.