

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juni 2019** ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Uta Golz**

**Orangen-Fenchel-Risotto mit Lachs und Bärlauchpesto**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Risotto:**

200 g Risottoreis  
 1 Fenchelknolle mit Grün  
 1 Schalotte  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 rote Chili  
 2 Orangen, davon Zesten und Saft  
 1 EL Fenchelsamen  
 500 ml Gemüfefond  
 10 Safranfäden  
 20 ml Orangenlikör  
 40 ml trockener Weißwein  
 2 EL Ghee, zum Anbraten  
 Fleur de Sel, zum Abschmecken

Ghee in einem großen Topf schmelzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili längs halbieren und klein würfeln. Schalotte, Knoblauch und Chili darin andünsten und Fenchelsamen dazugeben.

Unter Rühren den Risottoreis einstreuen, anrösten, dann den Fenchel zugeben, kurz andünsten und alles mit Weißwein ablöschen. Den gelösten Safran zugeben.

Jetzt heißt es abwechselnd Rühren und immer wieder eine Kelle Fond zugeben.

Kurz vor dem Ende der Garzeit den Saft der Orange und einen großzügigen Schuss Orangenlikör zugeben, nochmal aufkochen lassen

**Für den Fisch:**

1 Lachsfilet ohne Haut á 300 g  
 ¼ Bund glatte Petersilie

Den Lachs waschen, trockentupfen und grob würfeln. Den Lachs im heißen Risotto gar ziehen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

**Für das Pesto:**

1 Bund Bärlauch  
 50 g Parmesan  
 1 EL Pinienkerne  
 100 ml Olivenöl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bärlauch abbrausen, fein hacken, die Pinienkerne im Mörser zerstampfen und den Parmesan fein reiben. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl bedecken und ziehen lassen.

Alles nochmals kräftig vermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto anrichten, mit Orangenzesten, Fenchelgrün und Petersilie bestreuen und Orangenfilets darauf setzen.



**Jannis Wieczorek**

## **Feuriges Kichererbsen-Kokos-Curry aus dem Wok mit Süßkartoffeln und Naan**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Kichererbsen-Kokos-Curry:**

200 g Kichererbsen aus der Dose  
 2 Schalotten  
 ½ Spitzpaprika  
 2 mittelgroße Rispentomaten  
 ½ rote Chili  
 1 ½ Knoblauchzehen  
 1 Limette, davon der Saft  
 1 ½ EL Sojasauce  
 ½ EL Tahini  
 ½ EL flüssiger Honig  
 200 ml Kokosmilch  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 ½ TL gemahlener Zimt  
 1 Knolle Kurkuma á 2 cm  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 ½ EL Koriander  
 ½ EL Kokosöl  
 ½ EL Olivenöl  
 Meersalz, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Süßkartoffel:**

1 große Süßkartoffel  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer tiefen, beschichteten Pfanne das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Etwa 10 Minuten anbraten bis sie glasig sind. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Tomate waschen und grob würfeln.

Paprika, Tomaten und Chili dazu geben und weitere 3 Minuten anbraten. Die Kichererbsen unter fließendem Wasser abgießen und Kreuzkümmel, Zimt und Paprika dazugeben und gut umrühren. Den Kurkuma schälen und fein reiben.

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Rost in das obere Drittel des Ofens schieben. Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In einer mittelgroßen Schüssel die Süßkartoffelstücke mit Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stücke gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

Die Süßkartoffel ca. 20 Minuten im Ofen backen bis die Stücke golden werden und durch sind. Dann aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen.

Angedrückten Knoblauch, Sojasauce, Tahini, Honig, Kokosmilch und gebackene Süßkartoffel dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit Limettensaft und gehacktem Koriander abschmecken. Den Herd auf kleine Stufe stellen und nochmal 2 Minuten köcheln lassen.

**Für das Naan:** Wasser, Zucker und Hefe vermengen, dann 5 Minuten stehen lassen, bis es schäumt.  
180 g Mehl  
175 ml warmes Wasser  
½ EL Zucker  
1 TL aktive Trockenhefe  
½ TL feines Salz

Salz und Mehl zugeben, gut durchkneten und in eine gut geölte Schüssel geben. Diese mit einem feuchten Handtuch abdecken.  
Die Schüssel 20 Minuten an einen warmen Ort stellen und ziehen lassen.  
Auf einem mehligem Untergrund auf eine Dicke von ca. ½ cm ausrollen und in 4 Stücke schneiden. In einer Grillpfanne das Naan auf jeder Seite 1 Minute grillen und dann servieren.

Das Kichererbsen-Kokos-Curry aus dem Wok mit Süßkartoffeln in einer Schüssel servieren, einen großen flachen Teller unterlegen und darauf 2 der Naan-Stücke legen. Das Curry mit einer Limettenscheibe und etwas Koriandern garnieren, neben den Teller einen Koriander-Zweig zum Naan legen.



**Viktoria Rink**

## **Handgemachte Tagliatelle mit Riesengarnelen, Orangen-Weißwein-Sauce, Mango und Avocado**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Pasta:**  
200 g Pastamehl  
2 Eier  
2 EL Olivenöl  
½ TL feines Salz

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Eier, Öl und ca. 1 EL Wasser zugeben. Mit den Knethaken eines Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Nudelteig aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche mit den Händen ca. 5 Minuten weiterkneten. Den Nudelteig mit dem Handballen immer wieder auseinanderdrücken, zusammenlegen und weiterkneten.

Nudelteig zu einer Kugel formen und auf der Arbeitsfläche unter einem Küchentuch 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig durch eine Nudelmaschine drehen und aus dem ausgerollten Teig Linguine schneiden. Die Pasta beiseite stellen und kurz vor dem servieren ca. 3 Minuten im Salzwasser kochen.

**Für die Sauce:**  
8 küchenfertige Riesengarnelen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 ml trockener Weißwein  
3 Orangen, davon Saft und Abrieb  
¼ TL Zucker  
100 ml Sahne  
50 g Kräuterfrischkäse  
50 ml Fischfond  
4 Zweige Rosmarin  
4 Zweige glatte Petersilie  
4 Halme Schnittlauch  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Riesengarnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und hinzugeben. Alles miteinander sehr scharf anbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Fischfond angießen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen herausnehmen und ruhen lassen.

Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Orangensaft, Sahne und Frischkäse hinzugeben und einkochen lassen. Mit etwas Stärke abbinden.

Petersilie, Rosmarin und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Nach ca. 10 Minuten die Kräuter hinzugeben und mit Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln nach dem Kochen in der Sauce schwenken.

**Für die Mango:**  
1 Mango  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
1 TL Honig  
½ Bund Koriander  
2 EL Olivenöl  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Limettensaft mit Olivenöl, Mango, Zwiebeln und Koriander vermengen.

Mit Chili, etwas Honig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

**Für die Garnitur:** Den Parmesan auf einer Vierkanteibe grob reiben. Die Avocado  
1 reife Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel  
100 g Parmesan herauslösen und fein würfeln.

Die Avocado-Würfel kurz vor dem Servieren über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Mark Christen**

## **Gebratene Jakobsmuscheln mit Limettenbutter, Kapern, Apfelwürfeln und gebratenem Romanasalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Jakobsmuscheln:**

6 ausgelöste Jakobsmuscheln  
 ½ TL gehackte Kapern  
 1 Limette, davon Abrieb und Saft  
 1 EL Nussöl  
 2 EL Butter  
 ¼ TL grobes Vanille-Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und salzen. Eine Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln auf einer Seite im Nussöl tunken und die Muscheln auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Muscheln aus der Pfanne nehmen.

Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Von der Limette einige Zesten reißen, die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Kapern mit Limettenschale und -saft zur warmen Butter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Romanasalat:**

3 Herzen Mini-Romanasalat  
 2 frische Knoblauchzehen  
 1 Limette, davon Abrieb und Saft  
 6 Zweige Koriander  
 1 Prise Zucker  
 1 EL Olivenöl  
 ¼ TL Sellarisalz

Romanasalat der Länge nach vierteln, waschen und trocknen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl mit angedrücktem Knoblauch rundherum scharf anbraten. Mit Zucker und Salz würzen und mit Limettensaft ablöschen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Limettenschale und gehackten Koriander dazugeben und beiseite stellen.

### **Für die gebratenen Äpfel:**

½ säuerlicher Apfel  
 1 Prise gemahlener Kardamom  
 20 ml Calvados  
 1 Prise Zucker  
 1 TL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter scharf anbraten, mit Calvados ablöschen, Zucker beigeben und langsam karamellisieren. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lubina Jescke

## Cordon bleu vom Kalb mit gebratenem Feldsalat und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

### Für das Cordon bleu:

- 4 Schnitzel aus der Kalbsoberschale á ca. 50 g
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 70 g Parmesan, zum Reiben
- 2 EL Mehl
- 50 g Pankobrösel
- 1 Ei
- 20 g Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel zwischen Folien plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Schnitzel mit Parmaschinken und Parmesan belegen. Dabei darauf achten, dass der Käse im Parmaschinken eingeschlossen ist. Mit dem zweiten Schnitzel bedecken und gut festdrücken. Aus Mehl, Ei und Panko eine Panierstraße bauen und in dieser Reihenfolge panieren. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Cordon bleus darin goldgelb ausbacken.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Mit Zitronensaft beträufeln.

### Für das Süßkartoffelpüree:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüfefond
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 2 EL Butter
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffel schälen, Karotten putzen, schälen und beides würfeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel, Karotten und Zwiebel darin andünsten, mit Fond ablöschen und mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Das Süßkartoffelgemüse mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter cremig unterheben.

### Für den Feldsalat:

- 150 g Feldsalat
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist. Durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb gießen.

Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, alles hineingeben und kurz anziehen lassen. Braune Butter darüber träufeln und mit Muskat und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Martin Schumann**

## **Schweinemedallions im Speckmantel mit Gurkengemüse und Kartoffelbrei**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Medallions:**

1 Schweinefilet á 400 g  
80 g Bacon  
3 Knoblauchzehen  
4 Zweige Rosmarin  
1 EL Butterschmalz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Baconstreifen ausbreiten, pfeffern und die Medallions darin einwickeln. Mit Küchengarn fixieren.

Die Medallions in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit angeprägten Knoblauchzehen und etwas Rosmarin in eine feuerfeste Form geben und ca. 12 Minuten im Ofen zu Ende garen.

### **Für das Gurkengemüse:**

2 Salatgurken  
1 Zwiebel  
1 EL Tomatenmark  
1 Bund Dill  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Die Gurken schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne auskratzen. Die Hälften nochmals längs halbieren und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln, zusammen mit den Gurken, Tomatenmark, Salz und 20 ml Wasser in einen Topf geben. Die Gurken etwa 10 Minuten glasig kochen.

Mit gehacktem Dill und etwas Butter verfeinern.

### **Für den Kartoffelbrei:**

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 ml Milch  
1 EL Butter  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und garen. Milch erwärmen. Kartoffeln pressen, mit Milch und Butter verrühren.

Mit Muskat und Salz würzen.

### **Für die Garnitur:**

1 Beet Kresse

Die Kresse waschen und schneiden.

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