

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juni 2019** ▪
Hauptgang & Dessert mit Nelson Müller



Uta Golz

Lammfilet mit Kräuterbutter und Gemüse-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets á 60 g
 1 Knoblauchzehe
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL Balsamico-Creme
 ½ TL gerebelter Estragon
 4 Zweige Estragon
 4 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Olivenöl mit Senf, Balsamico-Creme, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen und die Lammfilets darin über Nacht marinieren.

Olivenöl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, die Lammfilets scharf anbraten und dann bei mittlerer Temperatur rosa garen.

Für den Couscous:

200 g Couscous
 2 Karotten
 1 rote Paprika
 100 g Zuckerschoten
 1 Zitrone, davon der Saft
 1 TL Ras el-Hanout
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chili
 1 TL Currypulver
 2 EL Agavendicksaft
 1 EL brauner Zucker
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 EL Granatapfelkerne
 Olivenöl, zum Anbraten
 2 EL Ghee
 Fleur de Sel, zum Abschmecken

Ghee in einer Pfanne schmelzen, Ras el-Hanout und gekörnte Brühe zugeben, erhitzen, Couscous einstreuen und anrösten, mit kochendem Wasser aufgießen. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Karotten schälen und in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden und die Zuckerschoten einmal schräg durchschneiden.

Reichlich Olivenöl in eine Pfanne geben, fein gehackten Knoblauch und Chili zugeben, Curry einstreuen.

Nacheinander erst die Karotten dazugeben (die brauchen am längsten), dann die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten.

Mit grobem Meersalz würzen, den Saft der Zitrone und den Agavendicksaft zugeben, kurz unterrühren und vom Herd ziehen.

Die Petersilie grob hacken.

Den Couscous, das Gemüse und die Petersilie vermengen und dann unbedingt noch mal abschmecken und nachwürzen.

Die Granatapfelkerne drüberstreuen.

Für die Kräuterbutter:

3 EL Butter
 1 Knoblauchzehe
 4 Zweige Rosmarin
 4 Zweige glatte Petersilie
 Fleur de Sel, zum Abschmecken

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Butter mit Kräutern, Knoblauch und etwas Salz mit einer Gabel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uta Golz

Himbeeren mit Joghurt und weißer Schokolade

Zutaten für zwei Personen

Für die Creme:
100 g weiße Schokolade
150 g Joghurt
200 g Sahne
1 Bourbon-Vanillezucker
200 g Himbeeren
1 EL dunkle Schokoladenraspel

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen und den Joghurt unterrühren.

Die Sahne mit Vanillezucker und steif schlagen und unterheben.

Die Creme über die Himbeeren geben und mit Schokoladenraspel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mark Christen

Gebratene Entenbrust mit karamellisierten Karotten und Karottenjus

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 kleine Entenbrüste
100 ml Bitterorangenlikör
Zitronenthymian, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust waschen und mit etwas Küchenkrepp trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrust zunächst mit der Hautseite nach unten hineinlegen und ca. 5 Minuten kräftig braten, bis sie leicht gebräunt ist. Danach wenden und auf der Fleischseite 2 ½ Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals wenden.

Mit Bitterorangenlikör ablöschen und im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten geben.

Für die karamellisierten Karotten:

1 Bund kleine Karotten mit Grün
1 Zitrone, davon der Abrieb
100 ml Karottensaft
2 EL brauner Zucker
100 ml Gemüsefond
50 ml weißer Balsamico
½ TL süße Sojasauce
½ TL Vanillezucker

Die Karotten schälen und das Grün auf etwa 1 cm zurückschneiden.

Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Karottensaft ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Den weißen Balsamico dazugeben und aufkochen lassen. Karotten einlegen und leicht köcheln lassen. Sobald die Karotten weich sind, diese mit Salz, süßer Sojasauce, Vanillezucker und Zitrone abschmecken.

Die Karotten entnehmen und warm halten.

Für die Karottensirup:

50 ml Bitterorangenlikör
1 Vanilleschote

Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Den Kochsud der Karotten sirupartig mit etwas Bitterorangenlikör und den ausgekratzten Schoten einkochen lassen.

Für die Garnitur:

1 Kirschtomate
¼ TL Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomate in einer Pfanne im Olivenöl scharf anbraten und anschließend die Temperatur reduzieren. Zucker hinzugeben und auf kleiner Stufe weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mark Christen

Mandel-Schokoladen-Küchlein mit Zitronenschaum, Tonkabohne und Zitrusfrüchte-Salat mit Timut-Pfeffer

Zutaten für zwei Personen

Für das Küchlein:

45 g Butter
40 g gemahlene, blanchierte Mandeln
35 g Zucker
2 Eier, davon das Eiweiß
15 g Mehl
15 g dunkel Schokolade
Schokoladensplitter

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem kleinen Topf erwärmen und mit Mandeln, Zucker, ein Eiweiß und Mehl mischen. Schokolade grob hacken und unter die Masse mischen. Das übrige Eiweiß mit einer Prise Zucker steif schlagen und unter die Masse heben.

Den Teig in kleine Muffin-Formen abfüllen und im Ofen ca. 8 Minuten backen.

Für den Zitronenschaum:

½ Zitrone, davon der Saft
125 ml Sahne
50 ml Milch
1 Ei, davon das Eigelb
35 g Zucker
1 Tonka-Bohne
1 EL natürlicher Texturgeber

Die Tonka-Bohne fein raffeln. Die Sahne, die Milch, den Zucker, den Zitronensaft, die geraffelte Tonka-Bohne und das Eigelb vermischen und kurz aufkochen. Hitze reduzieren und 2 Minuten weiterköcheln lassen. Mit dem Texturgeber verrühren.

Die Masse durch ein Sieb in einen Sahnesyphon füllen, verschließen, gut schütteln und zwei CO₂-Patronen zugeben.

Für den Zitrusfrüchte-Salat:

1 Orange
1 Grapefruit
1 Zitrone
1 Limette
2 TL Puderzucker
2 TL Kristallzucker
2 Zweige Johannisbeeren, zum
Garnieren
¼ TL Timut-Pfeffer, zum Würzen

Die Zitrusfrüchte vorsichtig schälen und filetieren. Den anfallenden Saft mit dem Zucker vermischen und zu den Filets geben. Mit Timut-Pfeffer abschmecken. Der Zitrusfrüchte-Salat sollte nicht zu süß und nicht zu sauer sein. Eventuell mit Zucker nachsüßen.

Johannisbeeren halbieren und unter die Filets mischen.

Das Küchlein noch warm auf einen Teller stürzen, den Zitronenschaum auf der einen Seite des Küchleins geben und den Früchtesalat daneben anrichten, wenn möglich mit wenig Saft. Das Küchlein mit den Schokoladensplittern garnieren.



Lubina Jeschke

Saiblingsfilet mit gebratenen Spargelspitzen und Mangold-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets mit Haut á ca. 125 g
1 Knoblauchzehe
1 Orange, davon 1 EL Saft
1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen. Rosmarinzwieg waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch in Schale leicht andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzwieg und andgedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Die Saiblingsfilets darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Die Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze etwa 1 Minute glasig durchziehen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Orangensaft beträufeln, mit Meersalzflöcken und schwarzen Pfeffer würzen.

Mit Kresse garnieren.

Für den Spargel:

200 g weißer Spargel
1 EL Butter
1 Prise Meersalzflöcken

Den Spargel schälen, quer und längs halbieren und die halben Spargelspitzen in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter langsam braten. Den übrigen Spargel beiseitelegen und anderweitig verwenden. Nach etwa 10 Minuten mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für den Risotto:

150 g Risottoreis
125 g Mangold
700 ml Gemüsefond
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon etwas Abrieb
100 g Butter
100 ml trockener Weißwein
70 g Parmesan, zum Reiben
20 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

In einem weiteren Topf 75 g Butter aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Im Topf mit dem Reis kurz farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Langsam kochen bis der Reis bissfest gegart ist.

Mangold waschen, gut trocknen und Stiele sowie die dicken mittleren Blattrippen herausschneiden; Blätter in nicht zu feine Streifen schneiden.

5 Minuten vor Ende der Garzeit vom Reis Mangold unterheben.

Den Parmesan reiben und mit der übrigen Butter dazugeben.

Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Pinienkernen bestreuen.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Die Kresse waschen und schneiden.

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



Lubina Jeschke

Erdbeer-Mascarpone-Biskuitröllchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Biskuitrolle

- 1 Ei
- 3 EL lauwarmes Wasser
- 3 EL Zucker
- 3 ½ EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Vanillezucker
- 2 EL Butter
- 1 EL neutrales Pflanzenöl

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker und lauwarmes Wasser mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig rühren. Öl und steif geschlagenes Eiweiß unterheben. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eiercreme sieben und vorsichtig unterheben. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Biskuitmasse hinein geben und verteilen. Mit Deckel ca. 8-10 Minuten backen. Von Zeit zu Zeit Dampf entweichen lassen. Wenden und offen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten fertig backen. Biskuit herausnehmen und auf ein mit Vanillezucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Biskuit mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen, auskühlen lassen.

Für die Erdbeer-Mascarpone-Füllung:

- 75 g Erdbeeren
- 1 EL Zucker
- 100 g Mascarpone
- 2 TL Sherry
- 1 EL Erdbeer-Konfitüre
- 1 TL Puderzucker, zum Bestäuben

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren, bis auf einige zum Verzieren, mit 1 TL Zucker bestäuben und vermengen. Etwas ziehen lassen. Erdbeeren in ein Sieb gießen, Sirup dabei auffangen. Mascarpone, 1 TL Zucker, Sherry und ½ TL aufgefangenen Erdbeersirup verrühren. Biskuit entrollen, mit Erdbeer-Konfitüre bestreichen. Mascarpone-Creme darauf glatt streichen, Erdbeeren auf die Creme verteilen. Biskuit einrollen und kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.