

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2019** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Robert Semmann**

**Kalbsrückenroulade mit Serranoschinken und Ziegenkäsefüllung, Perlgraupenrisotto und gegrilltem Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Rouladen:**

400 g Kalbsrücken  
 4 Scheiben Serrano Schinken  
 8 große frische Salbeiblätter  
 100 g Ziegenfrischkäse  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 145 Grad Heißluft vorheizen.

Fleisch mit einem sehr scharfen Messer in vier gleichdünne Scheiben schneiden, auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit der flachen Seite des Fleischklopfers plattieren. Fleisch mit Ziegenfrischkäse bestreichen und je eine Scheibe Serrano Schinken auflegen. Salbei abrausen, trockenwedeln und je einige Blätter auf dem Schinken verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischscheiben an den Längsseiten etwas einschlagen, straff zusammenwickeln und mit einem Spieß befestigen. Eine Pfanne stark erhitzen, Butter zerlassen und die Rouladen im heißen Fett rundherum zwei Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und circa 5 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen.

**Für das Grillgemüse:**

1 gelbe Paprika  
 1 rote Paprika  
 1 grüne Paprika  
 2 Zucchini  
 1 Schale Mini Rispentomaten  
 6 Stangen grüner Spargel  
 5 Schalotten  
 20 g Puderzucker  
 1 TL Butter  
 3 EL Olivenöl  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 50 ml Balsamico Essig  
 ½ Zitrone (Saft)  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika, Zucchini, Tomaten und Spargel putzen, waschen und in vier gleichmäßige Portionen schneiden. Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotten abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotten samt dem Gemüse und den Kräutern anbraten und mit dem Balsamico Essig ablöschen. Puderzucker und Butter hinzugeben. Zitrone auspressen und Saft zum Gemüse geben. Alles bei kleiner Hitze fünf Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Perlgraupenrisotto:** Zwiebel abziehen und fein würfeln, in etwas Butterschmalz glasig anschwitzen. Weißwein angießen und etwas einreduzieren lassen. Gemüsefond mit Lorbeerblatt, Piment und Wacholderbeeren hinzufügen und aufkochen lassen. Graupen in den Fond geben und bei kleiner Hitze mit Deckel etwa 30 Minuten garen. Eventuell etwas Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Perlgraupen  
1 große Zwiebel  
100 ml Weißwein  
400 ml Gemüsefond  
1 Lorbeerblatt  
Piment  
Wacholder  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Die Blüten als Garnitur verwenden.  
Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sina Goldbeck**

## **Malfatti mit Salbeibutter, karamellisierten Tomaten und Parmesan-Taler**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Malfatti:**

125 g Blattspinat  
3 Scheiben Toastbrot  
1 Zwiebel  
30 g Parmesan  
1 Ei  
1 Eigelb  
85 g Ricotta  
100 g Mehl  
35 g Butter  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Spinat waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und mit Butter glasig dünsten.

Toastbrotrinde abschneiden und Toast kleinschneiden. Parmesan reiben. Ein Ei trennen. Toast mit Ricotta, einem ganzem Ei und einem Eigelb verrühren und das Mehl und den Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spinat unterheben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Masse in kleine Nockerln formen und im Salzwasser bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

### **Für die Salbeibutter:**

3 Zweige Salbei  
100 g Butter

Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Salbeiblätter hineingeben und kurz knusprig rösten.

### **Für die karamellisierten Tomaten:**

10 kleine Strauchtomaten  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Zucker, zum Abschmecken

Strauchtomaten waschen und in eine Ofenfeste Form geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Zucker bestäuben und in den Ofen geben. Ca. 10 Minuten garen.

### **Für den Taler:**

20 g Parmesan

Parmesan reiben und in kleinen Kreisen auf einem Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ramon Danner**

## **Vitello tonnato 2.0**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tartar:**

200 g Kalbsfilet  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Ketchup  
1 EL Worcestersauce  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Schale der Zitrone abreiben. Fleisch mit einem Messer klein würfeln und mit Senf, Ketchup, Worcestersauce, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Fleischröllchen:**

200 g Kalbsfilet  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in einer Grillpfanne in Butterschmalz scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 57 Grad ziehen lassen. Fleisch ruhen lassen, dünn aufschneiden, gegebenenfalls Ränder begradigen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Fleischröllchen rollen.

### **Für die Thunfischcreme:**

200 g Thunfisch in eigenem Saft  
2 Sardellenfilets, aus dem Glas  
100 g Parmesan  
150 g Mayonnaise  
50 ml weißer Balsamico  
2 EL Kapern aus dem Glas inklusive  
Kapernwasser  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen. Thunfisch, Sardellenfilets, Parmesan, Mayonnaise und weißen Balsamico im Mixer fein pürieren. Kapern abgießen. Kapernwasser in den Mixer geben bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Masse in einen Spritzbeutel füllen.

### **Für die Garnitur:**

4 EL kleine Kapern  
4 EL große Kapernäpfel  
2 Radieschen  
1 Scheibe altbackenes Schwarzbrot  
150 g Parmesan  
50 ml weißer Balsamicoessig  
1 EL Butter  
200 g Butterschmalz, zum Frittieren  
1 EL Lachskaviar  
1 Prise Ras el Hanout Gewürz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die kleinen Kapern eine Minute frittieren, auf Küchenpapier abtropfen und beiseite stellen.

Kapernäpfel mittig für die Deko aufschneiden.

Schwarzbrot mit Butter bestreichen, im Ofen 5-10 Minuten trocknen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Brot im Mixer klein hacken und mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout vermengen.

Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech kleine Häufchen machen. Im Backofen zu Parmesanchips knusprig ausbacken.

Radieschen in Scheiben schneiden und in Balsamicoessig einlegen, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

**Für das Wachtelei:** Eiweiß vom Eigelb trennen. Eigelb etwas salzen.  
2 Wachteleier  
Salz, aus der Mühle

Tartar in einem kleinen Servierring anrichten, das Wachtelei darauf geben. Parmesanchips ins Tartar stecken. Röllchen neben das Tatar platzieren, mit der Thunfischcreme füllen und Creme zusätzlich auf dem Teller verteilen. Frittierte und aufgeschnittene Kapern und den Kaviar daneben anrichten. Radieschen daneben geben. Schwarzbrotcrunch über den Teller verteilen.



**Michaela Tyburzy**

## **Tagliatelle mit Schinken, Champignons und Sahnesauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

200 g Weizenmehl (Type 405)  
Mehl, zum Bestäuben  
2 Eier  
1 Msp. Kurkuma  
1 TL Salz

Das Mehl mit Kurkuma und den Eiern gut verkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Falls der Teig zu feucht ist mit etwas Mehl bestäuben.

Teigkugel in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen

Mit einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und anschließend zu Tagliatelle verarbeiten.

Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen, Salz hineingeben und Tagliatelle für 1-2 Minuten ins kochende Wasser geben. Mit einer Schaumkelle herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.

### **Für die Sahnesauce:**

100 g Gekochten Schinken  
150 g weiße kleine Champignons  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 g Sahne  
4 TL getrockneten Oregano  
4 TL getrockneten Basilikum  
1 TL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne glasig dünsten. Schinken in Würfel schneiden, zufügen und kurz mit anbraten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.

Sahne zugeben.

Abgetropfte Nudeln mit in die Pfanne geben und gut vermengen.

### **Für die Garnitur:**

3 Zweige Basilikum  
50 g Parmesan

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und ein paar Blätter abzupfen.

Parmesan reiben und dazustellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ibrahim Tüzün

## Hähnchenbrust mit Bulgur, Tomaten, Karotten und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für den Bulgur:

150 g Bulgur  
3 Tomaten  
2 Karotten  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
100 g Tomatenmark  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit 300 ml Wasser füllen und zum kochen bringen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Karotte schälen und raspeln. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles in den Topf geben, anschwitzen und mit Tomatenmark abschmecken. Bulgur und heißes Wasser hinzugeben, mit Salz abschmecken und alles miteinander vermengen. Bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Butter dazugeben und verrühren.

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g  
Rapsöl, zum Braten  
Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filet klein schneiden. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken, in die Pfanne geben und von allen Seiten braten.

### Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt (3,5%)  
1 Zitrone  
2 Zweige Minze  
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Joghurt mit Zitrone, Salz und Minze verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Siber Daller**

## **Lachsfilet mit Soja-Balsamico-Sauce und Quinoa-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs:**  
400 g Lachsfilet (mit Haut)  
3 EL Olivenöl

Backpapier in eine große Pfanne legen und mit Öl bestreichen. Lachs mit der Hautseite auf das Backpapier legen und die Haut kross braten. Lachs wenden und für einige Minuten weiterbraten.

**Für die Soja-Balsamico-Sauce:**  
1 Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
50 ml dunkler Balsamicoessig  
50 ml weißer Balsamicoessig  
10 ml Sojasauce  
50 g brauner Zucker  
2 EL Olivenöl

Zucker in einem Topf leicht erhitzen, mit dunklem und weißem Essig, Olivenöl und Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Ingwer und Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Sauce rühren.

**Für den Quinoasalat:**  
200 g bunter Quinoa  
2 große Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
500 ml Gemüsefond  
2 Zitronen  
1 Frühlingszwiebel  
25 ml Olivenöl  
Chilipulver, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Fond in einen Topf geben, Quinoa hinein rieseln lassen, alles aufkochen lassen und anschließend ziehen lassen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein hacken. Frühlingszwiebel waschen, Enden abschneiden und in dünne Ringe schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. Quinoa abgießen und zum Auskühlen in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebel, Zitronensaft und Olivenöl unterheben und mit Salz und Chili abschmecken. Tomatenwürfel und Petersilie darüber streuen und Quinoa-Salat bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.