

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2019** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Brigitte Jimenez

**Selbstgemachte Tagliatelle mit gebratenem Lachs,
Blattspinat und Safransauce**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:
 2 Lachsfilets mit Haut à 180 g
 30 g Butter
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs unter laufendem Wasser waschen und trockentupfen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs bei mittlerer Hitze so lange mit der Hautseite nach oben anbraten, bis sich auf der Unterseite eine Kruste gebildet hat. Lachsfilet, dann wenden und ca. 5 Minuten auf der Haut braten.

Für die Tagliatelle:
 300 g Pastamehl
 1 Ei
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Pastamehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und zusammen mit dem Olivenöl und nach Geschmeidigkeit etwas Wasser zum Mehl geben. Mit Salz würzen und alles zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen und anschließend durch eine Nudelmaschine geben, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Dann zu Tagliatelle ausrollen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle ca. 2 Minuten darin kochen lassen. Wasser abgießend und Nudeln abtropfen lassen.

Für den Spinat:
 300 g Blattspinat
 1 Knoblauchzehe
 1 Schalotte
 30 ml Weißwein
 10 ml Olivenöl
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen. Anschließend den Spinat hinzugeben, kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und fertig garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Safransauce:
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Fischfond
 100 ml Sahne
 100 ml trockener Riesling
 5 cl weißer Wermut
 1 g Safranfäden
 20 g Butter
 2 EL Stärke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin anschwitzen. Wermut und Weißwein angießen. Auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond hinzugeben und nochmals auf ein Drittel einkochen lassen. Safran unterrühren und Sahne und Stärke hinzugeben. Die Sauce nochmals leicht erhitzen, aber nicht kochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend durch ein Sieb passieren. Mit einem Zauberstab schaumig aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marco Heyer

Teriyaki-Rindersteak mit Gemüse-Tempura, Chili-Mayonnaise und gegrilltem Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

250 ml Geflügelfond
125 ml Mirin
125 ml Sojasauce
125 g Zucker
15 g Speisestärke

Mirin in einem Topf aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen, mit Fond und Sojasauce auffüllen. Zucker unter ständigem Rühren darin auflösen und 2 Minuten köcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

Für das Steak:

2 Rindersteaks, à 180 g
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steaks waschen, trocken tupfen, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der hergestellten Teriyakisauce ablöschen und das Fleisch darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Tempura-Gemüse:

1 rote Paprika
2 Urkarotten
4 Brokkoli-Röschen
2 kleine Zucchini
2 Shiitake
100 g Tempuramehl
Erdnussöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Tempuramehl mit 100 ml kaltem Wasser zu einem Teig schlagen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Urkarotten schälen und in Stücke schneiden. Shiitake putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse salzen, pfeffern und durch den Tempurateig ziehen. In die Fritteuse geben und alles goldbraun ausbacken. Gemüse aus der Fritteuse nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chili-Mayonnaise:

1 Ei (Größe L)
1 Zitrone
35 g Crème fraîche
15 g Senf
1 TL Sojasauce
5 g Sriracha (scharfe Chilisauc)
1 TL Sesamöl
150 ml Rapsöl
1 Prise Togarashi-Pfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Zitrone halbieren und 1 TL auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Behälter geben und mit einem Mixstab mixen. Währenddessen das Öl langsam in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Sriracha, Togarashi-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen und Sojasauce, Sesamöl und Crème fraîche unterheben. In eine Dosierflasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Zum Schluss auf den Teller geben.

Für den Romanasalat: Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden.

1 Mini-Romansalat
1 kleine Mango
1 Frühlingszwiebel
1 Chilischote
1 Limette
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
1 EL Sesamöl

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing Mango, Frühlingszwiebeln und Chilischote mit Limettensaft vermischen.

Hellen und dunklen Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er anfängt zu duften. Römersalat putzen, längs halbieren und die Schnittflächen mit Sesamöl beträufeln. In einer sehr heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen 5 min. grillen. Sesam und das Dressing auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annina Augustin

Auberginen-Burger mit Quinoa-Pattie, Ziegenkäse, Walnuss-Pesto und einem Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Aubergine waschen und trocknen. An der dicksten Stelle vier gleichmäßige Scheiben ausschneiden. Die Scheiben in der Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten und kräftig mit Salz würzen.

Für die Quinoa-Bratlinge:

50 g Quinoa
2 EL Haferflocken
20 g Dinkelmehl
70 g Blattspinat
1 Ei
2 Scheiben Ziegenkäse
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

120 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Quinoa über einem feinen Sieb waschen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach dem Kochen abgießen. Den Blattspinat in einer Pfanne erhitzen und zusammenfallen lassen. Quinoa, Spinat, Ei, Haferflocken und Dinkelmehl in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse zu zwei Kugeln formen. Die Kugeln leicht plattdrücken, zu Bratlingen formen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Den Ziegenkäse auf dem Bratling in der Pfanne zum Schmelzen bringen.

Für das Walnuss-Pesto:

70 g Walnuskerne
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
40 g Parmesan
1 EL Walnussöl
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Parmesan reiben. Basilikum, Knoblauch und Parmesan mit Walnüssen und Öl vermengen und mit einem Multi Zerkleinerer zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Burger-Toppings:

1 Bund Rucola
1 Tomate

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Bratling auf eine Auberginenscheibe legen und mit Rucola, einer Tomatenscheibe und Pesto belegen. Den Burger mit der zweiten Auberginenscheibe schließen.

Für den Rucola-Salat:

1 Bund Rucola	Rucola waschen und trockenschleudern. Die Karotte schälen und mit einem Spiralschneider schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Spalten schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne langsam auslösen.
1 Karotte	
1 Avocado	Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Salat auf einen Teller geben und mit Karotte und Avocado belegen. Olivenöl, Balsamico und 1 TL Wasser mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mit Granatapfelkernen, Ziegenkäse und Walnüssen garnieren.
1 Granatapfel	
½ Rolle Ziegenkäse	
2 Walnuskerne	
1 EL Balsamico	
2 EL Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jakob Herrmann

Gebratenes Kalbsfilet mit Pfifferling-Ragout und Semmelknödeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Kalbsfilet
20 g Butter
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und salzen. In der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Die Pfanne zur Seite Stellen und das Fleisch nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pfifferling-Ragout:

500 g kleine, frische Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
150 ml Sahne
1 Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfifferlinge putzen, die Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel gemeinsam mit den Pfifferlingen anbraten. Pilze und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, die warme Pfanne mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren die Pfifferlinge in die Sauce geben, die Petersilie hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Semmelknödel:

3 Semmeln vom Vortag
200 ml Milch
3 Eier
1 kleine Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
30 g Butter
½ EL Backpulver
1 Prise feines Salz

Semmel würfeln und in eine Schüssel geben. Mit Milch vermischen und ausdrücken. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Semmelmasse mit Backpulver, Zwiebel, Petersilie und Eiern vermengen, mit Salz abschmecken und die Masse mit feuchten Händen in beliebig große Knödel formen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die fertig geformten Semmelknödel ca. 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kerstin Lasar

Rotes Thai Curry mit Garnelen, Jasminreis und Koriander-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das rote Thai Curry:

4 große, ungeschälte Riesengarnelen
 100 g küchenfertige kleine Garnelen
 100 g Zuckerschoten
 ½ rote Chilischote
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 1 cm Ingwer
 ½ Bund Koriander
 1 Stängel Zitronengras
 1 in Öl eingelegte, rote Paprikaschote
 2 tiefgekühlte Kaffirlimettenblätter
 400 ml Kokosmilch
 ½ EL Fischsauce
 1 EL Sojasauce
 1 TL Tomatenmark
 ½ TL Sesamöl
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

150 g Jasminreis
 10 g Jasmin Teeblüten
 1 EL Olivenöl

Für den Koriander-Gurkensalat:

½ Salatgurke
 1 Bund Koriandergrün
 2 cm Ingwer
 ½ EL Sojasauce
 ½ Limette
 ½ TL Sesamöl
 ¼ rote Chilischote
 3 EL natives Olivenöl

Backofen auf 240 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Für die Currypaste vom Zitronengras die Enden und harten äußeren Blätter entfernen, die Stängel mit einem Messerrücken andrücken. Chili entkernen, Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die vorbereiteten Zutaten mit den Kaffirlimettenblättern, eingelegter Paprika, Tomatenmark, Fischsauce, Sojasauce und Sesamöl in den Mixer geben. Alles zu einer Paste mixen. Etwas Olivenöl in eine heiße Pfanne gießen und die Riesengarnelen anbraten. 1 EL der hergestellten Currypaste zufügen, kurz mitbraten. Zuckerschoten waschen und trockentupfen. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen. Zuckerschoten mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben, die kleinen Garnelen und die restliche Currypaste zufügen. Unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Die Kokosmilch zugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer bis kleiner Hitze köcheln lassen. Die Riesengarnelen dazu geben und zusammen servieren.

300 ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf erhitzen. Den Reis, 1 Prise Salz, Olivenöl und die Jasmin-Blüten hineingeben und mit dem heißen Wasser bedecken. Zugedeckt 7 Minuten garen, vom Herd nehmen und weitere 7 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Ingwer schälen und fein reiben. Eine halbe Limette auspressen. Sojasauce, 3 EL Olivenöl, Sesamöl und Saft der Limette verrühren. Gurke waschen, mit dem Sparschäler dünne Streifen direkt auf den Teller abziehen. Koriander abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und zur Gurke geben. Chili fein hacken und über die Gurke streuen. Den Salat mit dem Dressing anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Goerke

Gebratener Zander mit blanchiertem Kohlrabi, Sauerrahm-Schnittlauch-Creme und Paprika-Tomaten- Sorbet

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:
1 Zanderfilet à 200 g, mit Haut
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander waschen und trockentupfen. Das Filet portionieren und die Haut einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Anschließend wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Zander von der anderen Seite in der Pfanne für 2-3 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kohlrabi:
1 Kohlrabi
Salz, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Kohlrabischeiben darin für ca. 3 Minuten blanchieren. Auskühlen lassen und kalt stellen.

Für die Creme:
100 g Sauerrahm
20 g Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in sehr feine Röllchen schneiden. Den Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit dem Schnittlauch vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für das Sorbet:
5 rote Paprikaschoten
800 g passierte Tomaten aus der Dose
35 g Traubenzucker
10 ml weißen Balsamicoessig
¼ TL Chiliflocken
geräuchertes Paprikapulver, zum
Abschmecken
½ TL Zucker
¼ TL Salz

Paprika entkernen, waschen und grob würfeln. Zusammen mit dem Traubenzucker, Chiliflocken, Zucker, Salz, passierten Tomaten, Balsamico und Paprikapulver in einen Stanmixer geben und mixen. Anschließend die Masse durch ein Sieb passieren und in die Eismaschine geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur:
200 g Endiviensalat
2 EL Olivenöl
1 EL roter Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Balsamico zusammen mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer Vinaigrette verarbeiten.

Die Creme auf den Teller streichen, mit dem blanchierten Kohlrabi und dem Zander belegen. Den Salat daneben anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und das Sorbet daraufsetzen und servieren.