

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 30. August 2019** ▪
Finalgericht von Nelson Müller



Kokoshähnchen mit Erbsenreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 4 Hähnchenbrüste, ohne Haut
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 1 rote Chilischote
- 150 g Dosentomaten
- 1 Bund Koriander
- 500 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Stärke
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL geriebene Kurkuma
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma und gemahlene Koriander mischen. Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Das Fleisch in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten und im heißen Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 65 Grad garen.

Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und alles fein hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz fein würfeln.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Chilis und Knoblauch 5 Minuten weich dünsten. Tomaten kleinschneiden, untermischen und weitere 5 Minuten kochen. Kokosmilch unterrühren und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Stärke binden. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und zur Sauce geben.

Für den Erbsenreis:

- 150 g Duftreis
- 100 g TK-Erbesen
- 2 Schalotten
- 50 g Butter
- 450 g Geflügelfond
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Zweige Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Reis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Alles langsam köcheln lassen, bis der Reis weich ist. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben. Der Reis sollte den Fond komplett aufgenommen haben. Minze abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Reis mischen.

Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden, mit dem Erbsenreis auf Tellern anrichten, rundherum mit Sauce beträufeln und servieren.

Zusatzzutaten von Pauline:

- 1 Limette
- Kokosflocken

Den Abrieb und Saft einer halben Limette nutze sie zum Abschmecken der Sauce. Die Kokosflocken röstete sie in der Pfanne ohne Fett und streute sie über das ganze Gericht.

Zusatzzutaten von Lucas:

- Salzflocken
- 1 Zitrone

Die Salzflocken nutze er anstelle von normalem Salz und den Zitronensaft gab er zur Sauce.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 30. August 2019 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



**Rote Bete und Apfel in Himbeervinaigrette mit
Rapunzelsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Bete:
600 g frische Rote Bete
6 Äpfel (Sorte Cox Orange)
½ Zitrone (Saft)
Eiswasser
1 TL Kümmelsamen
Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

400 g von der Rote Bete gründlich waschen – Haut dabei nicht verletzen. Knollen und Kümmel mit ausreichend Salzwasser aufkochen und je nach Größe 45–60 Minuten garen. Rote Bete aus dem Kochwasser heben und in Eiswasser abschrecken. Rote-Bete-Schale im Wasser abziehen (dabei am besten Einweg- oder Küchenhandschuhe tragen). Knollen mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Restliche Rote Bete und 2 Äpfel waschen und grob raspeln. Äpfel- und Rote-Bete-Raspeln mischen. Zitrone auspressen. Raspeln mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Äpfel mit dem Apfelsstecher entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing:
1 rote Zwiebel
2 EL Apfelsaft
2 EL Himbeeressig
6 EL Haselnussöl
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen und Lorbeerblatt dazugeben. Alles 4 Minuten köcheln lassen. Himbeeressig und Haselnussöl unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:
150 g Rapunzelsalat (Feldsalat)
50 Haselnüsse
½ Bund Schnittlauch
100 g körniger Ziegenfrischkäse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rapunzelsalat verlesen und gründlich waschen. Wurzeln entfernen. Haselnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ziegenfrischkäse in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
1 Beet Rote-Bete-Kresse

Kresse abbrausen und trockenwedeln.

Rote-Bete- und Apfelscheiben abwechselnd kreisförmig auf Tellern anrichten. Mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln. Geraspelteten Salat und Frischkäse auf den Scheiben verteilen. Rapunzelsalat mit restlicher Vinaigrette marinieren und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Mit gerösteten Haselnüssen und Rote-Bete-Kresse garnieren und servieren.