

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2019** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Annette Wientgens

Gefüllte Gnocchi mit Gorgonzola-Spinat-Sauce und geschmorten Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

4 mittelgroße mehlig kochende
 Kartoffeln
 100 g Spinat
 1 Ei
 150 g milder, cremiger Gorgonzola
 150 g pikanter, cremiger Gorgonzola
 3 Zweige glatte Petersilie
 150 g Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Den Spinat blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Beides in einem Mixer fein pürieren. Kartoffeln schälen, kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Ei, Mehl und Spinat-Petersilien-Püree vermengen und solange kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Mit etwas Muskat und Salz abschmecken. Masse zu einer Rolle formen und kleine Klößchen abschneiden. Gorgonzola in kleine Stückchen teilen. In die Klößchen eine Vertiefung drücken und abwechselnd milden und pikanten Gorgonzola einlegen, gut verschließen und mit einer Gabel das typische Muster hineindrücken.

Die Gnocchi in simmerndes Salzwasser geben und ziehen lassen bis sie oben schwimmen.

Für die Sauce:

250 g Babyblattspinat
 100 g milder, cremiger Gorgonzola
 100 g pikanter, cremiger Gorgonzola
 500 ml Sahne
 5 Zweige Basilikum
 Muskatnuss, zum Reiben
 50 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattspinat putzen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend aus dem Wasser nehmen und fein schneiden.

Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und Gorgonzola darin auflösen. Mit Sahne aufgießen. Spinat hinzugeben und alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Für die Tomaten:

7 Cocktailtomaten
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten putzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Szalkowski

Schweinefilet mit Pilzrahmsauce, Gurkensalat und Serviettenknödel

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 pariertes Schweinefilet à 150 g
60 g Mehl
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden. Medaillons in Mehl wälzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl braten.

Für die Sauce:

100 g Speckwürfel
200 g weiße Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Speckwürfel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Mit Sahne und Fond aufgießen und einköcheln lassen. Pilze hinzugeben und kurz mit garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
200 g Sauerrahm
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen und halbieren. Kerne herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke mit Dill und Sauerrahm vermengen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Serviettenknödel:

50 g Semmel
1 Zwiebel
200 ml Milch
2 Zweige Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, dann mit Milch ablöschen. Zwiebel-Milch-Mischung mit Muskatnuss würzen.

Semmel klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Semmel, Petersilie und Zwiebel-Milch-Mischung in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse als Rolle auf Klarsichtfolie geben, dann alles in Alufolie einwickeln, fest verschließen und in kochendem Wasser garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephanie Rogler

Lachs mit Rosmarin-Zitronen-Kruste und Safran-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g (mit Haut)
1 Zweig Rosmarin
2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs waschen und trockentupfen. Die Hautseite des Lachs mit Mehl bestäuben, die obere Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen und trockenschleudern.

Fett in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin hineingeben und den Lachs darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten.

Für die Kruste:

1 Zitrone
1 Ei
20 g Parmesan
25 g Butter
3 Zweige Rosmarin
4 EL Panko
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb mit Butter schaumig schlagen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Panko, Zitronenabrieb, Parmesan und Rosmarin in die Butter-Ei-Mischung geben, dann Zitronensaft und Öl unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zwischen zwei Backpapierbögen ausrollen und für ca. 10 Minuten in das Gefrierfach legen. Dann auf die Größe der Lachsfilets zuschneiden, auf den Fisch legen und im Ofen bei der Grillfunktion für einige Minuten karamellisieren lassen.

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
1 Zwiebel
50 g Parmesan
1 EL Butter
1 l Rinderfond
100 ml trockener Weißwein
2 Döschen Safranfäden
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, dann den Reis hinzugeben. Alles kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen.

Fond in einem zweiten Topf erhitzen. Parmesan reiben.

Risotto mit Fond aufgießen, sodass der Reis mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze und unter Rühren einkochen lassen, dabei immer wieder mit Fond aufgießen. Safranfäden hinzugeben.

Sobald der Reis gar ist, den Topf vom Herd nehmen, die Butter und Parmesan unterrühren. Risotto mit Salz würzen.



**PROFI
TIPP**

Um einem Risotto ordentlich Geschmack zu verleihen, sollten Sie immer schon die Aufgussflüssigkeit (z.B. Fond) mit Kräutern und Gewürzen aromatisieren. Im Nachhinein nimmt der Reis nur schwer Geschmack an.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcello Ciarrettino

Schupfnudeln in Sahnesauce mit Rinderfiletstreifen, grünen Bohnen und Cocktailtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Schupfnudeln:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Ei
65 g Mehl
10 g Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz

Die Kartoffeln waschen und zugedeckt in Wasser für ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Speisestärke und Ei vermengen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Alles mit einem Kochlöffel zu einem festen Teig verarbeiten und einige Minuten ruhen lassen.

Den Teig auf etwas Mehl zu einer fingerdicken Rolle ausrollen, in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden und spitze Enden formen. Schnupfnudeln in Salzwasser bei schwacher Hitze gar ziehen lassen bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Für das Rinderfilet:

300 g pariertes Rinderfilet
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Dann in dünne Streifen schneiden und in Butterschmalz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

200 g Prinzessbohnen
10 Cocktailtomaten

Bohnen und Cocktailtomaten putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken. Cocktailtomaten häuten. Beides zur Seite stellen.

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
200 ml Sahne
3 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Erneut 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und Schupfnudeln rundherum goldbraun anbraten.

Vorbereitete Bohnen, Cocktailtomaten und Zwiebeln dazugeben und mit Sahne übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet darauf anrichten.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Eberl

Kässpätzlen mit Röstzwiebeln und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

275 g Spätzlemehl
3 Eier
300 g alter Bergkäse (12 Monate gereift)
150 g Mineralwasser
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz

Das Mehl, Eier, Salz, und Mineralwasser verkneten bis der Teig Blasen wirft und zähflüssig ist. Mit Muskatnuss abschmecken. Spätzleteig in kochendes Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

Den Käse reiben. Spätzle abwechselnd mit Käse in einem Sieb schichten, sodass das Wasser noch etwas abtropfen kann. Die letzte Schicht stellt Käse dar.

Für die Röstzwiebeln:

3 Gemüsezwiebeln
3 EL Mehl
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zusammen mit Mehl in einen Gefrierbeutel geben und gut schütteln. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln darin ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



**PROFI
TIPP**

Röstzwiebeln sollten Sie immer langsam und in genügend Fett ausbacken. Werden die Zwiebeln zu schnell und zu heiß gebraten, können sie leicht verbrennen und sind dann möglicherweise im Kern noch roh.

Für den Salat:

1 Kopfsalat
4 EL Himbeeressig
2 EL Walnussöl
10 Zweige Schnittlauch
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Himbeeressig und Walnussöl verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Hofmann

Buntes Gemüse in scharfer Kokos-Sauce mit Honig-Sesam-Garnelen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Möhre
1 rote Paprika
1 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone
200 ml Kokosmilch
2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 Msp. scharfes Chilipulver
1 TL Zucker
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und ebenfalls klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin scharf anbraten. Kleingeschnittenes Gemüse und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Currypulver, Kurkuma und Chilipulver einrühren und schließlich alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Gericht vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

7 mittelgroße, küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)
5 EL ungeschälter, heller Sesam
1 Ei
1 EL Wildblütenhonig
5 EL Mehl
Olivenöl, zum Anbraten

Garnelen abspülen und trockentupfen. Zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei wenden und anschließend in Sesam wälzen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten anbraten. Vor dem Servieren Honig über die Garnelen träufeln lassen.

Für den Reis:

120 g Basmatireis
1 TL Salz

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Reis für ca. 12-14 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander
2 Zweige Minze
1 EL Pinienkerne

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen über das Gemüse geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, ebenfalls über das Gemüse streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.