

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juli 2018** ▪
Hauptgang & Dessert mit Nelson Müller



Susanne Wehr

Ayurvedisches Dal mit selbstgemachtem Käse

Zutaten für zwei Personen

- Für das Dal:** Die Rote Linsen und die Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Kreuzkümmelsamen im Mörser grob zerstoßen und auf einen Teller geben. Ingwer schälen, Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, Chilischote waschen, entkernen und grob schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chili im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Öl in einem Topf erhitzen und die Curryblätter, Senfsamen und den zerstoßenen Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze hineingeben. Wenn Curryblätter knistern, einige Blätter für die Dekoration herausnehmen. Tomaten waschen und vom grün befreien. Ingwer-Chili-Knoblauch Paste in den Topf geben und 3 Minuten anrösten, dann die Tomaten hinzugeben. Etwa 4 Minuten köcheln lassen. Die Linsen und die Kichererbsen abgießen und mit der Tamarindenpaste und 800 ml heißem Wasser in den Topf mit der Tomaten-Gewürz-Mischung geben. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Chili und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 1 Dose rote Linsen
 - 1 Dose Kichererbsen
 - 4 große reife Tomaten
 - 1 Stück Ingwer
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 grüne Chilischote
 - 2 EL Sesamöl
 - 15 frische Curryblätter
 - 1 TL Senfsamen
 - 1 TL Kreuzkümmelsamen
 - 1 1/2 TL Tamarindenpaste
 - 2 EL Kokosöl
 - Chili, aus der Mühle
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Reis:** Reis mehrmals mit kaltem Wasser in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar abläuft. Im Verhältnis 1:1 in gesalzenem Wasser kochen. Wenn der Reis bissfest gegart ist, Ghee untermischen.
- 200 g Basmati
 - 2 TL Ghee
 - 1 TL Salz
- Für den Käse:** Zitrone halbieren und auspressen und 4 EL Zitronensaft abmessen. Milch mit Paprikaflocken, Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf zum kochen bringen. wenn Milch kocht, Zitronensaft beimengen bis die Milch klumpt. Mulltuch in ein Sieb legen und Molke darin abtropfen lassen und mit Gewichten beschweren. So lange wie möglich kalt stellen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden.
- 2 Liter Milch, 3,8% Fett
 - 1 Zitrone, zum Auspressen
 - 2 TL Paprikaflocken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Wehr

Chia-Pudding mit frischen Beeren

Zutaten für zwei Personen

Für den Chia-Pudding: Die Milch und die Kokosmilch unter die Chia-Samen rühren und quellen lassen. Zwischendurch umrühren, damit keine Klumpen entstehen.

100 g Chia-Samen

200 ml Milch

100 ml Kokosmilch

Für die frischen Beeren: Beeren vorsichtig waschen und trockentupfen. Über den Chia-Pudding geben.

50 g Himbeeren

50 g Blaubeeren

50 g Johannisbeeren

Das Gericht anrichten und servieren.



Freia Bischoff-Walter

Entenbrust mit Portwein-Sauce und Belugalinsen-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratene Entenbrust: Den Ofen auf 80 °C vorheizen. Entenbrust waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Die Haut der Ente mit einer Rasierklinge schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 2 Entenbrüste á 250 g, weiblich und mit Haut
 1 Knolle frischen Knoblauch
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Knoblauchknolle halbieren und leicht andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Entenbrüste in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten, bis das Fett heraus tritt. Fett abgießen und Entenbrust wenden, Knoblauchknolle und Thymian dazu geben. Kurz anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein Rost geben. Bei 90 °C im Ofen ca. 10 Minuten weiter garen lassen.

Für die Portwein-Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel sehr fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Die Zwiebeln im Bratensatz der Ente glasig anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und mit Entenfond auffüllen. Thymian und Knoblauchzehe hinzu geben. Den Sud auf 100 ml einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Sauce nochmals aufkochen und mit der kalten Butter abbinden.
 1 rote große Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 ml Rotwein
 100 ml Portwein
 200 ml Entenfond
 2 Zweige Thymian
 2 EL Mehl
 30 g eiskalte Butter, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Beluga-Linsen-Ragout: Linsen ca. 10 Minuten kochen lassen. Abgießen und in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Sellerie, Möhren und Kartoffeln schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken.
 200 g Belugalinsen
 150 g Sellerie
 150 g große Möhren
 2 Kartoffel
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 5 Zweige frischer Estragon
 400 ml Gemüsfond
 200 ml Orangensaft
 200 ml frische Sahne
 100 g Butter
 2 EL Himbeeressig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Sellerie, Möhren, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in einem Topf in Butter anschmoren und Linsen dazu geben. Mit Fond und Orangensaft aufgießen und salzen. Bei geöffnetem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stiel zupfen. Linsen-Gemüse mit Sahne, Essig, Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Freia Bischoff-Walter

Mascarpone-Waldmeister-Creme mit Apfel-Granatapfel-Salsa

Zutaten für zwei Personen

- Für die Creme:** Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, anschließend den Saft der halben Zitrone auspressen. Joghurt, Mascarpone, Puderzucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft glatt rühren.
- 100 g griechischer Joghurt
 - 80 g Mascarpone
 - 2 EL Puderzucker
 - 1 Zitrone, zum Abreiben und Auspressen
 - 2 EL Waldmeistersirup (bringt sie mit)
 - 2 Zweige frischer Waldmeister
- Für die Salsa:** Äpfel waschen und den oberen Teil des Apfels mit dem Stiel wie einen Deckel abschneiden. Äpfel mit einem Melonenkugel-Ausstecher aushöhlen. Die ausgestochenen Apfelkugeln mit den Granatapfelkernen vermischen und in dem Sirup einlegen. Vor dem Servieren Apfel und Granatapfelkerne aus dem Sirup nehmen und Obst auf die Mascarpone-Creme legen.
- 2 gift-grüne, glänzende Äpfel (Granny Smith)
 - 2 EL Granatapfelkerne
 - 100 ml Waldmeistersirup (bringt sie mit)
- Für die Garnitur:** Mascarpone-Creme in ausgehöhlte Äpfel füllen und das Obst darauf geben. Mit Waldmeister garnieren und den Apfeldeckel wieder darauf legen.
- 1 Zweig frischer Waldmeister

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eileen Victoria Hartstock

Rehrücken mit Zitronenbutter, Erbsenpüree und Orangen-Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken: Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

1 Rehrücken, ca. 500 g, küchenfertig und ausgelöst
 1 Knoblauchzehe
 4 Zweige Thymian
 3 EL Butter
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Den Rehrücken waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Butter dazu und mit dem Thymian aufschäumen lassen, Rehrücken darin rundum für 2-3 Minuten scharf anraten. Knoblauch zerdrücken und mit in die Pfanne geben. Das Fleisch salzen und pfeffern. Rehrücken für 10 Minuten in den Backofen geben und anschließend in Alufolie einige Minuten ruhen lassen.

Für das Erbsenpüree: Erbsen im Gemüsefond ca. 7 Minuten weich kochen, 90% der Flüssigkeit abgießen und Erbsen mit restlicher Flüssigkeit mit dem Stabmixer pürieren.

300 g Erbsen, frisch und ohne Schote
 500 ml Gemüsefond
 50 g Butter
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Butter-Zwiebel-Sud unter das Püree heben. Mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

Für die Orangen-Karotten: Karotten schälen, das Grün bis auf ca. 1 cm stehen lassen. Etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne heiß werden lassen, Karotten im Ganzen hineingeben. Nach 5 Minuten Butter dazu geben und aufschäumen lassen.

500 g Karotten, schmal mit Grün
 1, Schale und Saft
 3 EL Butter
 100 ml Gemüsefond
 3 Zweige Petersilie
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit einer guten Prise Zucker und etwas Salz bestreuen. Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Etwas Fond, Abrieb von der Orange und den ausgepressten Saft hinzugeben und 5 Minuten einköcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Wenn die Karotten bissfest sind, gehackte Petersilie hinzu geben und mit Pfeffer abschmecken. In der Pfanne durchschwenken und servieren.

Für die Zitronenbutter: Butter schaumig schlagen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in die Butter pressen, Saft und Abrieb der Zitrone zufügen.

250 g Weidebutter, Zimmertemperatur
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Schale und Saft
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Oregano
 5 Zweige Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Thymian, Oregano und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Butter heben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und Rehrücken dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eileen Victoria Hartstock

Weißer Schokocreme mit Erdbeeren

Zutaten für zwei Personen

- Für die Creme:** Die Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen. Anschließend abkühlen lassen und den Schmand unter die handwarme Schokolade mischen. Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und unterrühren.
- 100 g weiße Schokolade
100 g Schmand
150 g Schlagsahne
1 Vanilleschote
- Sahne steif schlagen, ein Drittel der Sahne in die Schokomasse geben und glatt rühren. Restliche Sahne nur vorsichtig unterheben. Creme in Glas füllen und kalt stellen.
- Für die Erdbeeren:** Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien, vierteln und mit dem Puderzucker marinieren. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, die Limette heiß abwaschen, Limettenschale abreiben und zu den Erdbeeren geben. Limette auspressen und Saft der halben Limette dazugeben. Erdbeeren kurz durchziehen lassen und mit der Schokocreme anrichten.
- 150 g frische Erdbeeren
1 TL Puderzucker
1 Limette
2 Zweige Minze

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.