

▪ **Die Kinder-Küchenschlacht – Menü am 21. Dezember 2021 ▪**
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Juno Kirsten Smith

Caesar Salat mit Knoblauch-Croûtons und Riesengarnelen im Pankomantel

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:
2 Mini-Romanasalatherzen
100 g Kirschtomaten

Den Römersalat waschen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit Salat vermischen.

Für das Dressing:
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
2 EL Saure Sahne
2 EL geriebener Parmesan
1 EL Kapern, aus dem Glas
1 TL mittelscharfer Senf
125 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronensaft, Knoblauch, saure Sahne, Kapern, Senf und Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen cremigen Flüssigkeit verarbeiten. Parmesan zuletzt dazu geben und alles nochmal pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:
2 Scheiben Weißbrot
3 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Weißbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter mit Knoblauch und Rosmarin rundum zu krossen Croûtons braten.

Für die Garnelen:
5 küchenfertige Riesengarnelen
2 Eier
200 g Mehl
200 g Pankomehl
Limette und Limettenabrieb
Neutrales Öl, zum Frittieren

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Limettenschale reiben, anschließend Limette halbieren und Saft auspressen. Garnelen salzen, pfeffern und mit Limettenabrieb und Saft würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Pankomehl herstellen und Garnelen erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Panko panieren und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Garnitur:
50 g geriebener Parmesan

Dressing mit dem Salat vermengen und mit Parmesan und Croûtons bestreuen. Mit Garnelen garniert servieren.



Caner Günes

Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

10 g Ingwer
100 ml Sojasauce
2 EL flüssiger Honig
5 EL naturtrüber Apfelsaft

Ingwer mit Hilfe eines Löffels schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Sojasauce, Apfelsaft und Honig in einem Topf kurz aufkochen.

Für die Nudeln:

150 g Mie-Nudeln
75 g Zuckerschoten
100 g Brokkoli
1 Möhre
50 g frische Mungobohnensprossen
½ Bund Schnittlauch
5 Stängel Koriander
1 Knoblauchzehe
5 EL Öl

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Zuckerschoten putzen und schräg dritteln. Brokkoli putzen und in feine Röschen teilen. Möhre schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Mie Nudeln 4 Minuten bissfest in kochendem Wasser kochen.

Schnittlauch und Koriander abbrausen und trocken wedeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Koriander grob hacken. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Nudeln in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und sie abtropfen lassen.

2 EL Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Brokkoli darin 3 Minuten anbraten. Zuckerschoten, Möhre und Knoblauch hinzugeben. 2 Minuten unter Rühren braten und das Gemüse in eine Schüssel geben.

Nudeln mit restlichem Öl anbraten und dann die Hälfte der Sauce dazugeben und einkochen lassen. Das Gemüse, Mungobohnensprossen, die restliche Sauce und die Kräuter dazu geben und noch 1 min braten. Einige Kräuter zum Garnieren behalten.

Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse auf Teller anrichten und mit Koriander und Schnittlauch garniert servieren.



Matilda Schneider

Buntes Curry-Kokos-Gemüse mit gelbem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmatireis
1 TL Butter
1 Msp. Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Reis darin anbraten, mit 400 ml Wasser ablöschen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Flamme 10 min garkochen.

Für das Gemüse:

2 Karotten
1 Kopf Brokkoli
3 Champignons
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 TL gelbe Currypaste
200 ml ungesüßte Kokosmilch
1 TL gemahlener Koriander
2 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben. Brokkoli in kleine Brokkoliröschen teilen und evtl. halbieren. Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Karotten, Brokkoli, Champignons dazugeben, die Currypaste mit anbraten und mit Kokosmilch ablöschen und alles 5 min bei leichter Hitze anbraten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, in Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen.

Für die Garnitur:

50 g gesalzene Cashewkerne
¼ Bund Schnittlauch

Die Cashewkerne leicht zerdrücken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Schnittlauch klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Cashew und Schnittlauch garniert servieren.



Simon Leimgruber

Spinatknödel mit brauner Butter und geschmorten Cocktailtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

200 g klein gewürfeltes Weißbrot
2 EL Mehl
200 g TK-Blattspinat
150 g Quark, 20%
3 Eier
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Butter
Salz, aus der Mühle
Grobes Meersalz, zum Würzen

Wasser in einem Topf mit Meersalz würzen.

Mehl zum Knödelbrot geben und gut durchmischen. Spinat zusammen mit Quark, Eiern und Salz gut durchmischen, dass ein feiner Brei entsteht. Den Spinatbrei zum Knödelbrot geben und mit einem Löffel gut vermengen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne andünsten. Anschließend zum Knödelbrot geben und ebenfalls gut unterrühren. Teig 15 min. ziehen lassen.

Hände mit Wasser befeuchten und aus dem Teig Knödel formen, ins kochende Salzwasser geben und 15 min garkochen.

In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und etwas braun werden lassen. Butter wird zum Schluss über die Knödel gegeben.

Für die Tomaten:

Ca. 25 Cocktailtomaten
50 g Butter
Salz, aus der Mühle

Cocktailtomaten halbieren und in derselben Pfanne in der vorhin Zwiebel und Knoblauch gedünstet wurden, mit Butter einige Minuten schmoren lassen. Tomaten salzen.

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch
100 g Parmesan

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan reiben.

Tomaten in tiefe Teller geben, die Knödel aus dem Wasser nehmen, auf die Tomaten legen, mit Parmesan, brauner Butter und Schnittlauch garniert servieren.