

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. November 2017** ▪
Rezepte-Tausch mit Nelson Müller



Mattia Giannone kochte das Gericht von Herbert Bernhardt

Kalbsfilet mit Mandel-Honig-Sauce, Zuckerschoten und Kartoffel-Orangen-Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet
 2 EL Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet kalt abbrausen, trockentupfen und gegebenenfalls parieren. In Medaillons portionieren, dann in heißem Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Für die Mandel-Honig-Sauce:

1 Zehe Knoblauch
 20 g gehobelte Mandeln
 100 ml Kalbsfond
 100 g Schlagsahne
 1 EL Aceto Balsamico
 1 TL flüssiger Blütenhonig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz des Kalbsfilets mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, 10 g Mandeln, Kalbsfond, Schlagsahne und Honig hinzufügen und erneut reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den übrigen Mandeln garnieren.

Für die Zuckerschoten:

125 g Zuckerschoten
 20 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten waschen und putzen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Zuckerschoten darin bei geringer Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffel-Orangen-Rösti:

3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 1 Orange
 Muskatnuss, zum Reiben
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Orange waschen, trockenreiben und Zesten abziehen. Kartoffelraspel und Orangenzesten vermengen, mit Muskatnuss abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu Rösti formen und in heißem Pflanzenöl goldbraun ausbacken.

Kalbsfilet mit Mandel-Honig-Sauce, Zuckerschoten und Kartoffel-Orangen-Rösti auf Tellern anrichten und servieren.



Ramona Kuen kochte das Gericht von Noura Veltrup

Lammfilet mit Rotwein-Feigen, Ofengemüse und Dattel-Zimt-Couscous

Zutaten für zwei Personen

- Für das Lammfilet:** Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 2 Lammfilets, à 200 g Lammfilets mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Koriander würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Thymianzweig gemeinsam zum Lammfilet in die Pfanne geben. Das Lammfilet kurz von beiden Seiten scharf anbraten.
 1 Knoblauchzehe
 3 Zweige Thymian
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 gemahlener Kreuzkümmel, zum Würzen
 gemahlener Koriander, zum Würzen
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Arabisches 7-Gewürz-Pfeffer, zum Würzen
 Das Lammfilet etwa 10 Minuten im Backofen weitergaren lassen. Mit Salz und 7-Gewürz-Pfeffer würzen.
- Für die Rotwein-Feigen:** Die Feigen schälen und vierteln. Puderzucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Cassissirup ablöschen. Butter und 100 ml Rotwein ½ TL Zitronenzesten hinzufügen, bei mittlerer Hitze ca. 15 einkochen.
 50 ml Cassissirup
 1 Zitrone
 1 EL Puderzucker
 1 EL Butter
 Anschließend Feigen im Sud marinieren.
- Für den Dattel-Zimt-Couscous:** Datteln in Streifen schneiden und den Kern entfernen. Zimt mit 150 ml gesalzenem Wasser aufkochen. Couscous gemeinsam mit dem Öl dazu geben und bei ausgeschalteter Platte 5 Minuten quellen lassen.
 50 g Couscous
 50 g Datteln mit Kern
 3 EL Mandelkerne
 ½ TL Zimt
 2 TL Pflanzenöl
 6 EL Orangensaft
 2 EL Butter
 gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Arabisches 7-Gewürz-Pfeffer, zum Würzen
 Anschließend 1 EL Butter untermischen und auflockern.
 Mandelkerne und Datteln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anrösten. Orangensaft zugeben, mit Salz, 7-Gewürz-Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, anschließend mit dem Couscous vermengen.
- Für das Ofengemüse:** Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
 150 g Möhren
 150 g Pastinaken
 200 g Butternusskürbis
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 1 Orange
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL Koriandersamen
 1 EL flüssiger Honig
 30 g Pinienkerne
 1 Zweig glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Möhren und Pastinaken schälen und in größere Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
 Kürbis schälen, längs vierteln, entkernen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
 Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Orange auspressen. Knoblauch mit Öl, 1 EL gepressten Orangensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
 Möhren, Pastinaken, Kürbis und Pinienkerne mit der Marinade auf ein Blech geben und mischen. Im heißen Ofen 15 Minuten rösten.
 Vor dem Servieren Petersilie hacken und Gemüse damit bestreuen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammfilet mit Rotwein-Feigen, Couscous und Ofengemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Noura Veltrup kochte das Gericht von Mattia Gianonne

Gebackene Wachtelpraline mit Rotkohl-Sud, geblähtem Mais und sautierten Erbsen

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtelpraline:

200 g Wachtelbrust
6 Wachtelkeulen
100 g Pankobrösel
3 Eier
100 g Mehl
100 g Sahne
¼ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Das Wachtelkeulenfleisch ablösen, flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wachtelbrust mit Petersilie, Sahne, Salz und Pfeffer in der Moulinette zu einer cremigen Farce aufmixen und das Keulenfleisch untermischen. Die Masse rund formen und in Alufolie verpacken.

Das Paket in einem Topf mit siedendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und die vorgegarte Praline aus der Folie nehmen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Pankobröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Praline zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In einer Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für den Rotkohl-Sud:

¼ Rotkohl
2 Äpfel
100 ml Apfelsaft
2 EL Apfelmus
100 ml trockener Weißwein
100 ml Hühnerfond
100 ml Gänsefond
50 g Sahne
1 TL gemahlener Zimt
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rotkohl auf einem V-Hobel fein hobeln und in einem großen Topf mit wenig Öl andünsten. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Zimt, Apfelsaft, gehackte Äpfel und Apfelmus hinzugeben. Etwa 5 Minuten einkochen lassen und den Weißwein, Gänse- und Hühnerfond angießen. Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufmixen.

Für den Mais und die Erbsen:

500 g Babymais
300 g Erbsen
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Den Babymais und Erbsen 4 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Erbsen in eine heiße Pfanne geben und mit Butter abschmecken. Den Babymais mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Für die Garnitur:

20 g Blütenblätter

Die gebackene Wachtelpraline mit Rotkohl-Sud, geblähtem Mais und sautierten Erbsen auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.



Herbert Bernhardt kochte das Gericht von Franziska Schmitt

Confierter Lachs mit Rote-Bete-Risotto und Rote-Bete-Knusper

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet ohne Haut
400 ml Olivenöl
1 Zitrone
1 Bund Thymian
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs in eine Auflaufform legen, salzen und komplett mit Olivenöl bedecken.

Thymian vom Stiel zupfen, die Zitrone waschen und die Schale reiben. Beides zum Lachs geben und für 30 Minuten in den Ofen geben.

Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis
300 ml Rote-Bete-Saft
150 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüfefond
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
50 g Butter
1 Bund Thymian
1 Lorbeerblatt
50 g Parmesan
Olivenöl, zum Anbraten

Den Fond mit dem Rote-Bete-Saft erhitzen. Knoblauch abziehen und mit Thymian und Lorbeerblatt dazugeben.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin anbraten. Risottoreis dazugeben und mit Wein ablöschen. Herd ausstellen und einen Deckel auf den Topf geben. 10 Minuten warten

Anschließend bei mittlerer Hitze das Risotto ca. 25 Minuten bissfest garen. Dafür immer wieder mit einer Schöpfkelle die Fond-Saft-Mischung angießen und das Risotto immer wieder gut umrühren.

Zuletzt Butter und geriebenen Parmesan dazugeben und nochmals umrühren.

Für den Knusper:

1 Knolle Rote-Bete
300 g Frittierfett
Salz, aus der Mühle

Die Knolle schälen und mit einem Gemüse-Nudelschneider in feine lange Streifen schneiden. Salzen und kurz stehen lassen

Das Fett in einem Topf auf mittlere Hitze erwärmen und die Rote-Beete knusprig frittieren.

Auf ein Küchentrepp abtropfen lassen und nochmals salzen.

Confierter Lachs mit Rote-Bete-Risotto und Rote-Bete-Knusper auf Tellern anrichten und servieren.



Franziska Schmitt kochte das Gericht von Ramona Kuen

Nuss-Braten mit Rotweinsauce, Zitronen-Rotkohl und Süßkartoffel-Kürbis-Knödel

Zutaten für zwei Personen

Für den Nuss-Braten:

80 g Margarine
 2 große Zwiebeln
 ½ Zitrone (Saft)
 1 EL Mehl (Dinkelmehl Type 630)
 75 g Cashewnüsse
 75 g Haselnüsse
 75 g Dinkelsemmelbrösel
 Semmelbrösel, zum Panieren
 1 TL Oregano
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Margarine in einem Topf zerlassen, Zwiebeln abziehen, grob schneiden und darin dünsten. Oregano und Mehl hinzufügen, gut verrühren und ca. 250 ml Wasser dazu gießen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Haselnüsse und Cashewnüsse mit den Dinkelsemmelbröseln, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Masse gut vermengen, in einen länglichen Laib formen und in Semmelbröseln wenden.

Nun das Ganze in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend in einen Bräter mit Öl legen und zusätzlich mit Öl gut bepinseln. Für ca. 20 Minuten in den Backofen geben. Den fertigen Nuss-Braten in dicke Scheiben schneiden.

Für die Rotweinsauce:

500 ml Rotwein
 5 Schalotten
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten bis sie ein wenig Farbe bekommen. Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zitronen-Rotkohl:

200 g Rotkohl
 1 Zitrone
 1 EL Zucker
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl abbrausen, trocken schleudern, fein schneiden und in eine Pfanne geben. Zitrone in Scheiben schneiden und mit dem Rotkohl und etwas Öl dünsten. Zitronenscheiben vor dem Servieren herausnehmen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffel-Kürbis-Knödel:

180 g Süßkartoffeln
 180 g Hokkaidokürbis
 4 EL Speisestärke
 5 EL Mehl
 60 g Dinkelsemmelbrösel

Süßkartoffel und Kürbis abbrausen, trocken tupfen, in große Stücke schneiden und im Ofen weich garen.

Abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse geben. Etwas Speisestärke und Mehl zugeben bis ein klebriger Knödelteig entsteht. Die Knödel formen und in siedendem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Anschließend in Dinkelsemmelbröseln wenden.

Nuss-Braten mit Rotweinsauce, Zitronen-Rotkohl und Süßkartoffel-Kürbis-Knödel auf Tellern anrichten und servieren.