

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Januar 2022 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Janina Seifert

Hirse-Gemüse-Bowl mit knusprigem Tempeh und Erdnussdressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Tempeh:

- 1 Block Tempeh Natur
- 40 g ungesüßte Cornflakes
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Coco Aminos Sauce
- 2 EL helles feines Mandelmus
- ½ TL getrocknetes Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tempeh-Block in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Coco Aminos Sauce, Mandelmus, Knoblauch, Oregano und Thymian in einer Dose mit Deckel mischen und die Tempeh-Würfel darin marinieren.

Cornflakes in eine kleine Tüte füllen und durch Klopfen zerkleinern. Die zerkleinerten Cornflakes in die Dose zur Marinade und Tempeh geben und ordentlich mischen. Tempeh-Würfel einzeln auf ein Backblech legen und min. 15 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für die Hirse:

- 100 g Hirse
- 1 TL Himalaya-Salz

Hirse und 200 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und 7-8 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Für das Erdnussdressing:

- 2 EL feines Erdnussmus
- 2 EL Coco Aminos Sauce
- ½ TL schwarzen Sesam
- 2 Zweige Koriander

Coco Aminos Sauce mit Erdnussmus und 6 Esslöffel Wasser zu einem Dressing vermischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Dressing mit Sesam und Koriander garnieren.

Für das Gemüse:

- 70 g Babyspinat
- ½ gelbe Paprika
- ½ rote Paprika
- 1 lila Möhre
- ¼ Kohlrabi
- 4 Radieschen
- 4 Cherry-Tomaten
- ½ Gurke

Das Gemüse schälen sowie den Babyspinat waschen. Das Gemüse beliebig kleinschneiden.

Für die Dekoration: Kürbiskerne mit dem schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten.
10 g Sprossen-Mix (Mungo- /Kichererbse-/Grüne Erbse/Adzuki/
Weizensprossen) Limette halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in kleine Ringe
2 Frühlingszwiebeln schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und etwas hacken. Alles
1 Limette als Garnitur verwenden.
2 Zweige Koriander
2 EL Kürbiskerne
2 TL schwarzen Sesam

Spinat auf eine Hälfte der Bowl platzieren und mit dem Gemüse bedecken. Die andere Hälfte mit Hirse füllen und Tempeh dazulegen. Die Garnitur gleichmäßig und schön auf der Bowl verteilen.



Ingo Schillig

Cremiger Steinpilz-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Carnaroli-Risotto
 2 mittelgroße Zwiebeln
 6 große Steinpilze (alternativ
 Kräuterseitlinge)
 1 mittelgroße Karotte
 1 kleine Zucchini
 100 g Parmigiano Reggiano
 200 g Butter
 2 Liter Gemüsefond
 1 Bund Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und im Fond 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Karotten bissfest gegart sind, aus dem Fond nehmen und beiseitestellen. Eine Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur mit 100 g Butter und dem Risotto-Reis glasig andünsten. Danach immer wieder mit einer Kelle Gemüsefond auffüllen und unter ständigem Rühren 20 Minuten bissfest kochen. Die zweite Zwiebel abziehen und klein schneiden. Pilze putzen und Zucchini putzen und kleinschneiden. Zwiebel, Pilze und Zucchini in einer Pfanne bissfest anbraten, die Karotten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwischenzeitlich immer wieder den Reis mit Fond auffüllen und umrühren. Parmesan reiben.

Sobald der Reis seinen optimalen Garpunkt erreicht hat, cremig aber noch leicht bissfest, die Pilze, Karotten und Zucchini dazugeben. Zum Schluss den Parmesankäse unterrühren und das Risotto auf einem Teller anrichten.

Für die Dekoration:

2 Zweige Basilikum
 1 TL Balsamicocreame

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Risotto mit Basilikum und Balsamicocreame garnieren.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Emma Trotter

Spinatknödel mit Salbeibutter, geschmorten Tomaten und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

200 g frischer Spinat
100 g altbackene Brötchen
1 Zwiebel
2 Eier
50 g Parmesan
100 ml Milch
50 g Semmelbrösel
50 g Weizenmehl
1 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf etwas erwärmen. Die alten Semmeln mit der lauwarmen Milch vermengen und gut durchziehen lassen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen, eventuell ausdrücken und fein hacken. Danach den Spinat mit der Brötchen-Milch-Masse vermengen. Parmesan reiben. Salz, Pfeffer, Muskat, Parmesan, Eier und Semmelbrösel zur Masse geben und gut vermischen. Ggf. etwas Mehl hinzufügen. Danach aus der Masse Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben. Sobald die Knödel an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen. Gut abtropfen lassen.

Für die Butter:

6 EL Butter
3 Zweige Salbei

Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter hineingeben. Leicht braten lassen und nach circa 3 Minuten vom Herd nehmen. Beiseitestellen.

Für den Salat:

1 vorgegarte Rote Bete
1 Orange
20 g Pinienkerne
1 EL weißer Balsamico
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Würfel schneiden. Orange auspressen und den Saft auffangen. Rote Bete mit Olivenöl, Balsamico, Orangensaft und Salz und Pfeffer vermengen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten und auf dem Rote-Bete-Salat verteilen.

Für die Tomaten:

6 Cherrytomaten
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten samt Rispe waschen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl beträufeln. Für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Herausnehmen und beiseitestellen.

Für die Dekoration:

20 g Walnüsse
2 g Parmesan
4 Zweige Salbei

Parmesan grob hobeln. In einer heißen Pfanne die Walnüsse leicht anrösten. Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knödel mit Walnüssen, Parmesan und Salbeiblätter garnieren.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Manuel Zimmermann

Mehlkloße mit Kartoffeln, Speck, Zwiebeln und Apfelkompott

Zutaten für zwei Personen

Für die Mehlkloße:

200 g festkochende Kartoffeln
 3 Eier
 150 ml Milch
 150 ml Mineralwasser
 500 ml Rinderfond
 ¼ Bund Petersilie
 200 g Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Ein Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Mehl, 2 Eier, Milch, 150 ml Mineralwasser mit Petersilie und etwas Muskatnuss zu einem glatten Teig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Eiweiß unterheben. Mit 2 Esslöffeln kleine Nocken formen, Kartoffelwasser mit Rinderfond auffüllen und die Nocken in den Topf mit den fast fertigen Kartoffeln geben. Solange mitkochen lassen, bis die Klößchen an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für Speck und Zwiebeln:

125 g Schinkenspeck
 1 mittelgroße Zwiebel
 125 g Margarine

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Speck fein würfeln. Zwiebeln in einem Topf mit Margarine andünsten. Anschließend den Speck hinzugeben und alles goldbraun anbraten lassen.

Für den Apfelkompott:

3 Äpfel (Boskoop)
 1 Orange
 1 Zimtstange
 1 Vanilleschote
 10 ml Calvados

Äpfel schälen und klein schneiden. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, anschließend Orange halbieren und auspressen. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Äpfel mit Orangensaft, Orangenesten, Zimtstange und Vanillemark in einem Topf einkochen lassen und mit Calvados ablöschen. Zu einem Kompott einkochen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Swetlana Mohr

Champignon-Fleischküchle mit Spitzkohl-Möhren-Gemüse und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

4 Champignons
1 Scheibe Bacon
½ Zwiebel
1 cm Ingwer
¼ Bund Petersilie
½ TL Butter

Die Zwiebel abziehen und sehr klein würfeln. Champignons mit Küchentuch säubern und klein schneiden. Bacon in dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Ingwer schälen, klein hacken und mit zu den Zwiebeln geben. Champignons und Bacon dazugeben und kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit in die Pfanne mischen. Füllung aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Für die Fleischküchle:

300 g gemischtes Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Ei
½ TL Butter
120 g Milch
½ TL Senf
1 TL edelsüßes Paprika
¼ Bund Majoran
¼ Bund Petersille
100 g Semmelbrösel
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch erhitzen und Brötchen darin aufweichen. Anschließend ausdrücken, zerkleinern und mit Hackfleisch vermischen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und mit dem Ei unter das Hackfleisch mischen. Majoran und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Paprikapulver, Senf, Pfeffer und Salz gut mit dem Hackfleisch vermischen. Aus der Hackfleischmasse kleine Fladen formen, in die Mitte die zuvor hergestellte Champignon-Bacon-Füllung geben und zu Bällchen rollen. Die Füllung muss gut umschlossen sein. In Semmelbrösel wenden und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz goldbraun braten.

Für das Gemüse:

¼ Spitzkohl
2 mittelgroße Karotten
1 Zwiebel
150 ml Orangensaft
100 ml Sahne
½ Bund Dill
70 g Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl waschen, Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden. Karotten schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen davon schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Butter im Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, Möhrenstreifen dazugeben und mit Zucker kurz karamellisieren. Kohl hinzugeben, kurz anbraten und dann mit Orangensaft ablöschen. Alles bei reduzierter Hitze etwa 5-7 Minuten dünsten. Danach Sahne angießen, kurz aufkochen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen.

Für den Stampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln
80 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und im kalten Wasser aufsetzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Butter in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren bei wenig Temperatur erhitzen, bis sich die weißen Molkenflocke als braune Partikel in der flüssigen Butter absetzen. Nussbutter sofort vom Herd nehmen. Fertige Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Heiße Nussbutter darüber geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles mit einem großen Löffel durchmischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.