

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Februar 2022** ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



Tanja Westerwinter

**Selbstgemachte Tagliatelle mit Tranchen vom Rumpsteak, geschmorten Cherrytomaten, Rucola, Schafskäse und Pinienkernen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Tagliatelle:**

200 g Semola di Grano duro  
Mehl, zum Ausrollen des Teiges  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Das Semola mit ca. 80 ml Wasser mischen und zu einem Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 15-20 Minuten ruhen lassen. Teig auf dem Mehl ausrollen und danach in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In Salzwasser bissfest kochen.

**Für das Rumpsteak:**

2 Rumpsteaks à 150 g  
Öl der getrockneten Tomaten, s. u.  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl der getrockneten Tomaten in der Pfanne erhitzen.

Rumpsteak mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 140 Grad ruhen lassen, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist. Kurz vor dem Anrichten aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden.

**Für das Sugo:**

10 Cherrytomaten  
120 g getrocknete Tomaten, in Öl  
1 Schalotte  
300 ml Rinderfond  
50 g kalte Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und mit Schalotten in derselben Pfanne wie das Rumpsteak glasig anschwitzen. Mit Rinderfond aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kalte Butter unterrühren bis die Sauce die gewünschte Bindung hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Cherrytomaten waschen, halbieren und in das Sugo geben.

Zuletzt die Tagliatelle in die Pfanne mit Sugo geben und dort garziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

100 g Rucola  
100 g Schafkäse  
40 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und den Schafskäse zerbröseln. Rucola waschen und trocken schleudern, die unteren Teile der Stiele entfernen.

Die Tagliatelle mit dem Sugo aus der Pfanne auf einem Teller anrichten und mit Rumpsteak-Tranchen, Rucola, Schafkäse und Pinienkernen garnieren und servieren.



**Yannick Bertram**

## **Lammkarree mit Koriander-Chimichurri, Pfannenbrot, Kräuter-Joghurt und Harissa-Möhren**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**  
 400 g Lammkarree  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Butter  
 2 Zweige Rosmarin  
 4 Zweige Thymian  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL geräuchertes Paprikapulver  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree mit etwas Olivenöl, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver einreiben. Rosmarin und Thymian waschen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Fleisch in einer heißen Pfanne mit den Kräutern und dem Knoblauch scharf von allen Seiten anbraten und 1 EL Butter hinzugeben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen auf ein Backblech geben bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Dann das Lamm aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren in 2 Teile schneiden und auf dem Teller anrichten.



**PROFI  
TIPP**

Lamm sollte immer am Knochen gegart werden, damit es schön saftig bleibt.

**Für das Koriander-Chimichurri:**  
 2 Zweige Koriander  
 4 Zweige glatte Petersilie  
 2 Zweige Oregano  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Limette  
 2 EL Rotweinessig  
 180 ml Olivenöl  
 1 TL Chiliflocken  
 1 TL Meersalz  
 1 TL grober Pfeffer

Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander, Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette waschen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Kräuter in einer Schüssel mit dem Rotweinessig, Limettensaft und Olivenöl vermengen und bei Bedarf evtl. kurz mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Belieben abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:**  
 150 g Mehl 405  
 ½ TL Backpulver  
 80 ml Milch  
 25 g Butter  
 1 Prise Zucker  
 2 EL Speiseöl  
 ½ TL Salz

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schale vermengen. Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Milch, flüssige Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 2 Portionen teilen und zu einem Fladen ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teigfladen ca. 2 Minuten von beiden Seiten backen.

**Für den Kräuter-Joghurt:** Petersilie, Dill, Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Schalotte abziehen und klein würfeln. Alles zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 200 g Naturjoghurt
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Zweig Dill
- 1 Zweig Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Für die Harissa-Karotten:** In einem kleinen Topf Butter zerlassen. In einer Schüssel Kreuzkümmel, Honig, Harissa, Butter, Öl und etwas Salz verrühren. Möhren schälen, waschen, von Enden befreien, in die Schüssel geben und gut durchmischen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Die Möhren für 12-14 Minuten im Ofen rösten bis sie leicht braun werden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Die Möhren aus dem Ofen holen und kurz vor dem Servieren Zitronensaft und Koriander untermengen.

- 200 g kleine, junge Möhren
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 TL Honig
- 1 EL Harissa
- 1 Zweig Koriander
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tatjana Zöh

## Hähnchen-Spieße mit karamellisierter Ananas, Paprika und Kokos-Basmati mit Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für das Erdnussmus:

200 g ungesalzene Erdnüsse  
2 EL Neutrales Pflanzenöl  
1 Prise Salz

Die Erdnüsse in einem Multi-Zerkleinerer mit Pflanzenöl und Salz zu einem Mus verblenden und vorerst im Multi-Zerkleinerer lassen.

### Für die Hähnchen-Spieße:

200 g Hähnchen-Innenfilet  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Chilipulver  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Kurkuma  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 EL Kokosöl  
2 TL Meersalz

Hähnchenfleisch waschen, abtupfen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwa die Hälfte des zuvor zubereiteten Erdnussmuses mit Chili, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Meersalz vermengen und das Fleisch damit marinieren. In einer Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten.

### Für die Paprika:

1 gelbe Mini-Paprikaschote  
1 rote Mini-Paprikaschote  
1 grüne Mini-Paprikaschote  
1 orange Mini-Paprikaschote  
50 g Butter  
½ TL geschrotete rosa Beeren  
1 TL schwarzer Sesam  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika waschen, zerteilen und von Scheidewänden und Kernen befreien. In etwa 3x3 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Paprika mit Sesam, rosa Beeren, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

### Für die karamellierte Ananas:

1 kleine Ananas  
1 Zitrone  
1 TL Honig  
1 TL Chiliflocken  
50 g Zucker

Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zucker und Honig in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Ananas reingeben und unter ständigen rühren karamellisieren lassen. Zitrone waschen, halbieren, auspressen und mit dem Saft die karamellierte Ananas ablöschen. Mit Chiliflocken abschmecken.

### Für den Kokos-Basmati:

150 g Basmati  
150 ml Kokosmilch  
50 g Kokosflocken  
Salz, aus der Mühle

Basmati waschen. Danach mit 150 ml gesalzenem Wasser, Kokosmilch und Kokosflocken in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**Für den Erdnuss-Dip:** Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und zu dem Rest des Erdnussmuses in den Multi-Zerkleinerer geben. Alles miteinander vermengen und dabei 1 Esslöffel Wasser und Sojasauce zuführen. Mit Honig abschmecken.

2 EL selbstgemachtes Erdnussmus, von oben  
4 cm Ingwer  
1 EL salzreduzierte Sojasauce  
1 TL Honig

Den Kokosreis in einen tiefen Teller geben und Erdnusssauce darauf geben. Mariniertes Hähnchen, Paprika und Ananas in optisch ansprechender Reihenfolge auf einen Spieß stecken. Spieße auf den Reis legen und mit einem Korianderblatt garnieren und servieren.



**Denis Küper**

## **Massaman Gai: Thai-Curry mit selbstgemachter Currypaste, Hühnchen und Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Curry-Paste:**

- 1 rote Zwiebel
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Korianderwurzeln
- 3 Stangen Zitronengras
- 3 cm Galgant
- 1 Kaffir-Limette
- 6 frische Kaffir-Limettenblätter
- 2 TL Garnelen-Paste
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL gemahlener Kardamon
- 2 Sternanis
- 10 Nelken
- 1 Zimtstange
- 10 getrocknete, mittelscharfe Chilischoten
- Muskatnuss, zum Reiben
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Die Chilischoten waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Pfefferkörner, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Muskatnuss, Sternanis, Nelken und Zimtstangen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und danach in einem Mixer zerkleinern. Kaffir-Limette waschen, die Schale abreiben und auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Korianderwurzeln und Zitronengras waschen und in Stücke schneiden. Galgant schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten inklusive der eingeweichten Chilischoten, den Kaffir-Limetten-Blättern, der Garnelen-Paste und dem gemahlene Kardamon zu den Gewürzen in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Öl angießen, wenn die Masse zu trocken erscheint.

### **Für das Thai-Curry:**

- 300 g ausgelöstes Fleisch vom Hühnerschenkel
- 3 festkochende Kartoffeln
- 3 Thai-Auberginen
- 5 frische Babymaiskolben
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 3 cm Ingwer
- 3 Limetten
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL der eigenen Curry-Paste, von oben
- 3 EL Fischsauce
- 1 Stange Zitronengras
- 4 frische Kaffir-Limettenblätter
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 1 EL brauner Zucker
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Das Huhn abbrausen, trockentupfen und ebenfalls in 1 cm Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und achteln. Thai-Aubergine waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Maiskölbchen, die Paprika und die Lauchzwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und wie Limettenblätter fein hacken. Zitronengras in 3 große Stücke zerteilen und mit der flachen Messerseite andrücken. Öl im Wok erhitzen und die selbstgemachte Curry-Paste dazu geben. Sobald sie anfängt einen angenehmen Duft zu verbreiten, das Huhn dazu geben und anbraten. Nach ca. 5 Minuten Babymais, Limettenblätter, Ingwer, Kokosmilch, Gemüsefond, Zucker, Zitronengras und Fischsauce dazu geben. Nach 10 Minuten die Aubergine, Paprika, Kartoffeln und die Lauchzwiebeln hinzugeben. Alles einkochen lassen, bis die Sauce schön sämig wird.

Limetten waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kurz vor dem Servieren Zitronengras entfernen, mit Limettensaft abschmecken und gehackte Kräuter darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Grünenthal

## Zürcher Geschnetzeltes mit Champignons und Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte mit Champignons:

500 g Kalbsschnitzel  
200 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 ml Sahne  
150 g Crème fraîche  
200 ml Gemüsefond  
40 ml Weißwein

Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch in 1-2 cm dicke Streifen schneiden. Geschnetzeltes in die Pfanne geben und von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne rausnehmen und zur Seite legen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides in der gleichen Pfanne wie das Geschnetzelte andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Champignons putzen, die Stiele entfernen und nach Belieben kleinschneiden. Champignons zu Zwiebel und Knoblauch geben und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond und Sahne angießen. Schmand einrühren und das Geschnetzelte zurück in die Pfanne legen. Alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen und kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Kartoffelrösti:

3 große, festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Eier  
50 g Mehl

Muskatnuss, zum Reiben  
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, klein reiben und in einer Schüssel gut salzen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln in ein Tuch geben und Wasser ausdrücken. Die Eier aufschlagen, verquirlen und zu den Kartoffeln geben. Mehl zu den Kartoffeln geben und alles miteinander vermengen. Die Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Kleine Rösti formen und in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun ausbacken. Fertige Rösti auf Küchenkrepp legen und überschüssiges Fett abtupfen.

Geschnetzeltes in einen tiefen Teller geben, Kartoffelrösti darauf platzieren und servieren.





**Tobias Zenger**

## **Badischer Zwiebelrostbraten mit Portweinjus, Bratkartoffeln und Möhrengemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Zwiebelrostbraten:**

2 Rinderhüftsteaks à 200 g  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
25 g Mehl  
1-2 EL Butter  
1 Zweig Rosmarin  
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad aufheizen.

Steaks waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Steaks von allen Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Währenddessen die Gemüsezwiebel abziehen und in dicke Ringe schneiden, anschließend in Mehl wälzen. Die mehlierten Zwiebeln beiseitestellen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in der Fritteuse goldbraun backen, dann auf einem Küchenschiff abtropfen lassen und anschließend leicht salzen. In einer anderen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch abziehen und mit der flachen Messerseite einmal andrücken. Rosmarinzwig abbrausen, trockenwedeln und mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Steaks aus dem Ofen holen, wieder in die Pfanne geben und nochmals kurz 1- 3 Minuten nachbraten.

### **Für die Portweinjus:**

1 Schalotte  
50 ml Portwein  
50 ml Rotwein  
250 ml Rinderfond  
1 TL Tomatenmark  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz glasig andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit rösten. Anschließend den Portwein angießen und fast komplett einkochen lassen. Die Gemüsebrühe und den Rotwein eingießen und 5 Minuten mit dem Rosmarinzwig köcheln lassen.

Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl hinzugeben. Alles gut vermischen und Farbe annehmen lassen. Sobald die Mehlschwitze dunkelgelb ist, die Jus aus der Pfanne durch ein Sieb abgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu dickflüssig, kann sie mit Gemüsefond wieder angegossen werden.

### **Für die Bratkartoffeln:**

300 g festkochende Kartoffeln  
50 g Speck  
1 Schalotte  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 EL Neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln und grob klein schneiden. Den Speck würfeln und mit den restlichen Zutaten zusammen bereitstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel bei hoher Hitze anbraten. Wenn die ersten braunen Stellen an den Kartoffeln zu sehen sind, den Speck und die Zwiebeln dazu geben und die Hitze reduzieren. Alles zusammen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie zum Schluss darüber geben.



**Für das Möhrengemüse:**

6 Möhren mit Grün  
1 Zitrone  
2 EL Butter  
250 ml Gemüsefond  
3 Zweige glatte Petersilie  
2 TL Zucker  
1 EL Neutrales Pflanzenöl

Möhren waschen, schälen und das Grün bis auf 1 cm kürzen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze kurz etwas Farbe nehmen lassen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und bissfest garen.

Möhren anschließend abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter, dem Zitronenabrieb und der Petersilie aromatisieren.

Die Jus auf einen Teller geben und das Fleisch aus der Pfanne darauflegen. Mit Zwiebeln garnieren. Bratkartoffeln und Möhrengemüse anlegen.