

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2021 ▪
Tagesmotto „Kohl“ mit Johann Lafer



Sarina Kuschke

Kleine Wirsingrouladen mit Speck-Schalotten-Sauce und gerösteten Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Wirsingroulade:
1 Wirsingkohlkopf
250 g Rinderhackfleisch
1 altbackenes Brötchen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8-10 Kapern in Salzlake
1 Ei
150 ml Milch
Butterschmalz, zum Braten
1 EL mittelscharfer Senf
Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

6-8 Wirsingblätter vom Kohlkopf lösen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Blätter aus dem Wasser nehmen, trockentupfen und abkühlen lassen.

Milch in einem Topf erhitzen und das Brötchen damit übergießen. Weich werden lassen, anschließend ausdrücken. Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kapern hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Kapern, Ei, Senf, Paprikapulver und das ausgedrückte Brötchen hinzufügen und gut mit dem Hackfleisch vermengen. Hackfleischmasse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Wirsingkohlblatt auslegen, einen Esslöffel Hackfleischmasse darauf verteilen und das Ganze zu einer Roulade aufrollen. Mit einem Spieß fixieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten. Rouladen herausnehmen und die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Speck-Schalotten-Sauce:
3 EL kleine Speckwürfel
5 Schalotten
100 g Crème fraîche
100 ml Rinderfond
100 ml halbtrockener Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein schneiden. Speckwürfel und Schalotten in die Pfanne der Wirsingrouladen geben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, dann Rinderfond angießen. Rouladen wieder in die Pfanne legen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Rouladen aus der Pfanne nehmen, Sud mit Crème fraîche verrühren und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel:
2 große festkochende Kartoffeln
Butterschmalz, zum Braten
5 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und die runden Seiten abschneiden, sodass ein gerades Viereck entsteht. Daraus ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die rohen Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Anschließend bei größerer Hitze goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffelwürfel vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Wehmeier

Rosenkohl-Risotto mit Pancetta und Wintersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis
250 g Rosenkohl
50 g Pancetta
25 g Hirse
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
50 g Parmesan
500 ml Geflügelfond
50 ml trockener Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten bissfest garen, dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Die äußeren Blätter der Röschen ablösen und beiseitestellen.

Rosenkohlröschen halbieren. ½ Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die halbierten Rosenkohlröschen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Geflügelfond in einen Topf geben und erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pancetta in Streifen schneiden. Hirse gut abspülen. ½ Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pancetta anbraten. 1 Esslöffel Pancetta herausnehmen und beiseitestellen. Risottoreis und Hirse mit in den Topf geben und leicht anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach mit warmem Geflügelfond auffüllen und Risotto ca. 20 Minuten bissfest kochen. Parmesan reiben. Kurz vor Ende der Garzeit 2 Esslöffel Parmesan und restliche Butter unter das Risotto rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuvor beiseitegelegten Pancetta kurz in einer Pfanne erwärmen. Risotto mit gebratenen Rosenkohlröschen, Rosenkohlblätter, Pancetta und restlichem Parmesan anrichten.

Für den Salat:

½ Kopf grüner Eichblattsalat
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
1 Softtomate
6 Walnusskerne
1 TL mittelscharfer Senf
6 EL Walnussöl
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Feigenessig
1 Zweig glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerplücken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und raspeln.

Senf, Walnussöl, Balsamicoessig und Feigenessig mit einem Stabmixer zu einer sämigen Vinaigrette verarbeiten. Getrocknete Tomate in feine Würfel schneiden und hinzugeben. Tomate mit dem Stabmixer untermixen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Walnusskerne halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen rösten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Salat mit Frühlingszwiebel und Möhre auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette überziehen und mit Walnüssen und Petersilie dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Grosse

Weißkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Weißkohl
1,5 festkochende Kartoffeln
50 g TK-Erbsen
2 Rispentomaten
5 cm Ingwer
1 Lorbeerblatt
½ TL gemahlener Kurkuma
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Garam Masala
1 Prise Chilipulver
1 EL Keimöl
Salz, aus der Mühle

Den Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Ingwer fein reiben.

Keimöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel unter Rühren ca. 5 Minuten goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Nun Kohl in den Topf geben und das Lorbeerblatt, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Ingwer untermengen. Kartoffelwürfel wieder in den Topf geben und mit ca. 50 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Ggf noch etwas Wasser angießen.

Dann Erbsen und Tomatenwürfel mit in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte gar, aber noch bissfest sein. Curry mit Garam Masala, Chilipulver und Salz abschmecken.

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet, ohne Haut
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht bemehlen. Fisch in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Zitrone halbieren, Saft auspressen und Fisch mit Zitronensaft beträufeln.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Bölke

Burger mit selbstgebackenem Bun, Blumenkohl-Patty, Mayonnaise und Coleslaw

Zutaten für zwei Personen

Für die Buns:

1 Ei
225 g Mehl
1 EL Trockenhefe
1 TL schwarze Sesamsaat
1 TL weiße Sesamsaat
40 ml Pflanzenöl
15 g Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser, Öl und Zucker verrühren, 5 Minuten gehen lassen. Ei verquirlen. Die Hälfte des verquirlten Eis, Mehl und 2 Prisen Salz zur Hefe-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Ungebackene Buns mit jeweils 8 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem Handtuch abdecken, 10 Minuten ruhen lassen. Buns mit restlichem Ei bestreichen und mit schwarzem und weißem Sesam bestreuen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten goldbraun backen.

Für die Blumenkohl-Pattys:

1 Blumenkohl
1 Ei
2 Scheiben Cheddar-Käse
1 Msp. Currypulver
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrocknete Petersilie
5 EL Pankomehl
Butter, zum Braten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl putzen und zwei Scheiben vom Kohl herunterschneiden.

Blumenkohlscheiben ca. 4 Minuten in Salzwasser kochen.

Herausnehmen und gut trockentupfen. Mehl mit Salz, Pfeffer und Currypulver mischen und die Blumenkohlscheibe darin wenden. Ei verquirlen und die Blumenkohlscheiben durch das Ei ziehen. Pankomehl mit Oregano und Petersilie mischen. Blumenkohlscheiben dann im Pankomehl wenden.

Butter in einer Pfanne auslassen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun braten. Pattys wenden und je eine Scheibe Cheddar darauf platzieren. Käse schmelzen lassen.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone
1 Ei
1 TL Weißweinessig
200 ml Sonnenblumenöl
1 ½ EL mittelscharfer Senf
1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei in ein hohes, schmales Gefäß geben, dann Öl und Senf hinzugeben. Einen Pürierstab auf dem

Boden des Mixgefäßes ansetzen und einschalten. Den Stab solange am Boden halten, bis unten eine Bindung entsteht. Dann den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen. Mayonnaise mit Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Mayonnaise für den Coleslaw beiseitestellen, restliche Mayonnaise mit Curry und Kurkuma verrühren.

Für den Coleslaw:

1 Weißkohl
1 Karotte
½ rote Zwiebel
1 Zitrone
80 g saure Sahne
1 TL Weißweinessig
1 TL Zucker

Weißkohl putzen und vom Strunk befreien. Karotte schälen. Weißkohl und Karotte raspeln und vermengen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zur Weißkohl-Karotten-Mischung geben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zuvor hergestellte Mayonnaise, Saure Sahne, Weißweinessig, 1 Teelöffel Zitronensaft und Zucker verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Weißkohl-Karotten-Mischung geben und gut vermengen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Burger-Belag: Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dabei den Strunk entfernen.
10 g Rucola
6 Cherrytomaten
6 Cornichons
1 rote Zwiebel
Cornichons hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Die Mayonnaise auf beide Hälften der Buns streichen. Rucola und Tomaten auf die untere Hälfte des Buns platzieren und Blumenkohl-Patty darauflegen. Anschließend Cornichons sowie Zwiebelringe auf das Patty legen und die obere Hälfte des Buns auflegen. Den Coleslaw in einem Ring anrichten.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2021 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Spitzkohl-Gurken-Kimchi mit Rinder-Saté

Zutaten für zwei Personen

Für das Kimchi:

- 1 kleiner Spitzkohl, ca. 150-200 g
- ½ Salatgurke
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Chiliflocken
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Den Spitzkohl halbieren, putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Esslöffel herauskratzen und die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Spitzkohl und Gurke in eine Schüssel geben, mit einem Teelöffel Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup und Chiliflocken zur Spitzkohl-Gurken-Mischung geben und erneut kräftig durchkneten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für das Rinder-Saté:

- 250 g Rinderhüfte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 15 ml Sojasauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Prise Chiliflocken
- ½ EL Sesam
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderhüfte längs in dünne Streifen schneiden, leicht plattieren und jeweils wellenförmig auf 4 Holzspieße stecken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Spieße mit Chiliflocken und Salz würzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße zunächst von einer Seite scharf anbraten. Gehackten Knoblauch und Ingwer hinzugeben, dann Sojasauce angießen und die Spieße wenden. Sud etwas einkochen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und klein schneiden. Mit Sesam in die Pfanne zum Fleisch geben und gut durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.