

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2019 ▪
Mottotag „Grün“ mit Nelson Müller



Naila Sängler

Spinat-Knödel mit gedünstetem Chicorée und Orangen-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Spinat-Knödel:

250 g Blattspinat
60 g trockenes Toastbrot
100 g Speckwürfel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Ei
110 ml Milch
30 g Butter
40 g Parmesan
50 g Mehl
5 g Speisestärke
2 Zweige Oregano
1 Muskatnuss
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen.

Toastbrot in Würfel schneiden und Milch erwärmen. Toastbrotwürfel in die Milch geben und ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat waschen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Danach abkühlen lassen und Saft ausdrücken.

Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Ei verquirlen und mit der Spinat-Zwiebel Mischung, Mehl, Speisestärke, Oregano und dem Parmesan zum Brot geben.

Knödelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse mit den Fingern locker vermengen und zu Knödeln formen. Knödel mindestens 10 Minuten im siedenden Wasser garen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und Speck anbraten. Knödel abtropfen lassen und kurz in der Pfanne mitbraten.

Für den Chicorée mit Vinaigrette:

2 Kleine Chicorée
2 Orangen
3 EL Honig
3 EL Weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen abwaschen und die Schale abreiben. Orange halbieren und auspressen. Essig, Öl und Honig mit Orangensaft und-abrieb vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée putzen und in einer Pfanne leicht andünsten. Mit der Vinaigrette begießen und weiter dünsten.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan
2 EL Kürbiskerne

Parmesan reiben. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Speck, Kürbiskernen und geriebenem Parmesan garnieren, anschließend servieren.



Silke Steinkamp

Zander in grünem Reismantel mit Basilikum-Limetten-Pesto und Erbsenflan mit Minzschaum und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander im Reismantel:

300 g Zanderfilet ohne Haut
100 g grüne Reisflocken
2 Eier
50 g Mehl
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zander waschen, trockentupfen, entgräten und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Eier aufschlagen, auf einem tiefen Teller leicht verquirlen und grünen Reis auf einem weiteren Teller verteilen. Fisch erst in Ei und dann in grünem Reis wenden. Panade leicht andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Limette
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und in ein hohes Gefäß füllen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den Pinienkernen geben.

Knoblauchzehe abziehen. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Parmesan reiben. Limettenabrieb, Limettensaft, Öl, Knoblauch und Parmesan dazugeben und alles zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Erbsenflan:

200 g TK-Erbesen
4 Scheiben Speck
1 Ei
100 g Crème fraîche
20 g Butter
1 TL Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die gefrorenen Erbsen vier Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen. Mit dem Stabmixer pürieren. Ei, Crème fraîche sowie Stärke untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei kleine Soufflé-Förmchen buttern und die Masse einfüllen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier geben und im selben Ofen 15 Minuten bei 180 Grad kross backen.

Für den Minzschaum:

3 Zweige Minze
250 ml Milch, 3,5 %
100 g Schmand
Salz, aus der Mühle

Die Minze abbrausen und trockenwedeln. Milch in einem Topf erwärmen, Minze hineingeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Minze entfernen, Schmand unterrühren und mit Salz abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat-Mischung
1 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Finck

Lammlachs in Kräuterhülle mit Spinat-Risotto und Gorgonzola-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Spinat-Risotto:

100 g Risotto-Reis
150 g Babyspinat
50 g TK-Erbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
200 ml trockener Weißwein
1 L Gemüsefond
100 g Parmesan
1 TL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond in einen Topf geben und erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Reis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen. Das Risotto auf kleiner Hitze rühren und den Fond nach und nach dazugeben, wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Spinat waschen und eine Handvoll zur Seite legen. Den Rest in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und mit etwas Gemüsefond fein pürieren.

Parmesan reiben und mit 1 TL Butter und Erbsen zum fertiggegarten Risotto geben und unterheben.

Den pürierten Spinat und die frischen Spinatblätter ebenfalls zum Risotto geben und vermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Lammlachs in Kräuterhülle:

2 Lammlachse à 200 g
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Minze
1 Sternanis
2 EL Dijon-Senf
Butter, zum Anbraten
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lamm abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl und Butter anbraten.

Das Lamm in den Ofen geben bis eine Kerntemperatur von 60- 62 Grad erreicht ist.

Knoblauch abziehen und andrücken. Butter aufschäumen und Knoblauch und Sternanis hinzugeben. Das Lamm darin nachbraten, herausnehmen und mit einem Pinsel rundherum mit Senf bestreichen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und das Fleisch vor dem Aufschneiden darin wälzen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

100 g Gorgonzola
150 ml Gemüsefond
50 ml Sahne
2 TL Speisestärke
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem Topf erwärmen und den Gorgonzola darin auflösen und leicht einkochen lassen.

Stärke mit Wasser glattrühren und die Sauce bei Bedarf abbinden. Vor dem Servieren die Sahne hinzufügen, nicht mehr kochen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Mit dem Pürierstab zum Schluss kurz aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mischa Sutter

Pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit Brokkoli-Püree, grünen Quark-Spätzle und Spinat-Zitronensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Quark-Spätzle:

200 g kräftigen Bergkäse
50 g Spinat
4 Eier
75 g Rahmquark
100 ml Sahne
200 g Mehl
½ Bund Dill
½ Bund Kerbel
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Käse reiben.

Quark mit Käse, 500 ml Wasser, 3 EL gehackte Kräuter und Öl pürieren. Den Spinat waschen und trocknen.

Spinat, Eier und Sahne ebenfalls miteinander mixen. Ungefähr ein Drittel der Masse mit der Quark-Käse-Mischung in die Mulde gießen. Mit einer Kelle vermengen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Den Rest der Spinatsahne für die Sauce beiseite stellen.

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen.

Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzle ziehen lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet
1 Bund Basilikum
½ Bund Dill
½ Bund Kerbel
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Klarsichtfolie auf die Arbeitsplatte legen. Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und auf der Folie verteilen.

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Filet abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rapsöl bestreichen. Filet in den Kräutern wenden und in Klarsichtfolie einwickeln. Mit Alufolie umwickeln und 20 Minuten im heißen, aber nicht kochenden Wasser ziehen lassen.

Für das Brokkoli-Püree:

300 g Brokkoli
2 EL Mandelplättchen
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen schneiden und im Salzwasser bissfest garen. Danach fein pürieren. Mandelplättchen in der Pfanne bräunen. Butter zerlassen. Über das Püree geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spinat-Zitronensauce:

1 Zitrone
100 ml Sahne
100 ml Rinderfond
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und auspressen. Sahne mit der bereits hergestellten Spinatsahne in eine Pfanne geben, mit Rinderfond vermengen und aufkochen. Mit Zitronensaft, -abrieb, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.