

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2019** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Lilly Kürten

Quinoa-Frikadelle mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Quinoa-Frikadelle:

60 g Quinoa
 1 kleine Zwiebel
 1 Frühlingszwiebeln
 20 g Semmelbrösel
 2 Eier
 15 g Pinienkerne
 140 ml Gemüsefond
 1 TL Senf
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Currypulver
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Quinoa mit Gemüsefond aufkochen und bei schwacher Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel weitere fünf Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig anbraten.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett anrösten. Quinoa, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Senf, Paprikapulver, Semmelbrösel, Eigelbe und Pinienkerne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und von beiden Seiten in etwas Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für den Senf-Dip:

3 EL Dijon Senf
 2 EL Mayonnaise
 2 EL saure Sahne
 ½ TL Honig
 2 Zweige Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf mit Mayonnaise, saurer Sahne und Honig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter den Dip heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelsalat:

300 g festkochende kleine Kartoffeln
 ½ Salatgurke
 1 Zwiebel
 25 g Butter
 ½ EL Senf
 25 g Kürbiskerne
 25 ml Balsamicoessig
 75 ml Gemüsefond
 10 ml Kürbiskernöl
 15 ml Sonnenblumenöl
 2 TL Kalaharisalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Pellen und in ca. drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Gurke schälen, halbieren und Kerne entfernen. In gleichmäßige Würfel schneiden und mit Prise Salz und Kartoffelscheiben mischen.

Kürbiskerne anrösten. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten.

Mit Essig und Fond ablöschen, Senf unterrühren und drei Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren. Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Heiße Marinade über die Kartoffel-Gurken-Mischung geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernöl beträufeln und Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

25 g Shisokresse

Kartoffelsalat mit Brunnenkresse garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heimo Agritzer

Gamsrücken mit Wildsauce, Semmelknödeln und Rosenkohl mit Muskatbutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch in Sauce:

- 1 küchenfertiger junger Gamsrücken
- 1 Sellerieknolle
- 2 Karotten
- 1 kleine Knolle Ingwer
- 1 Zitrone
- 125 ml brauner Wildfond
- 125 ml Rinderfond
- 125 ml kräftiger Rotwein
- 25 ml Sojasauce
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Zimtstange
- 2 Kardamom
- 1 Rippe Kochschokolade
- 2 EL Preiselbeermarmelade
- 2 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gämsenrücken scharf waschen, trockentupfen und gegebenenfalls Fasern wegschneiden. In Pfanne mit etwas Butterschmalz scharf von allen Seiten anbraten. Herd ausschalten und Fleisch noch etwas ruhen lassen und salzen.

Sellerie und Karotten schälen und in Stücke schneiden. In der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten und mit Rinderfond und Rotwein ablöschen. Mit Sojasauce würzen.

Wacholderbeeren, Zimtstange, Kardamom und etwas Ingwer dazu geben und köcheln lassen. Mit Wildfond, etwas Zitronenabrieb und Kochschokolade abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Preiselbeermarmelade, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Semmelknödel:

- 200 g frisches Knödelbrot
- 1 Zwiebel
- 10 g Mehl
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 20 g Butter
- ½ Bund Petersilie
- 1 Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. In Pfanne mit etwas Butter anrösten. Knödelbrot zerkleinern und in Schüssel geben. Milch aufkochen lassen und über das Brot geben. Kurz quellen lassen. Eier, Butter und etwas Mehl hinzu fügen und vermengen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter Knödelmasse heben. Knödel formen und in gesalzenem Wasser garen.

Für den Rosenkohl:

- 200 g Rosenkohl
- 2 EL Butter
- 1 Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle

Rosenkohl putzen und Enden abschneiden. In gesalzenem Wasser ca. fünf Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in Pfanne aufschäumen und Rosenkohl darin andünsten. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leona Malchow

Rinderfilet mit Rotweinsauce, Kartoffelstampf und Speck-Bohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Filet:

400 g Rinderfilet
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und Kräuter dazugeben und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen garen bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

250 ml lieblicher Rotwein
50 ml Rinderfond
2 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
1 TL Senf
2 EL Butter
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz (inkl. Kräuter und Knoblauch) mit Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann Kräuter und Knoblauch entfernen. Sojasauce und Senf unterrühren und alles einreduzieren lassen. Mit Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken. Mit Butter aufmontieren und Sauce ggf. mit Rinderfond verdünnen.

Für den Kartoffelstampf:

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Zwiebel
150 ml Milch
40 g Butter
1 Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in Salzwasser für etwa 20 Minuten weichen kochen. Kartoffeln abgießen und Zwiebel entfernen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter erwärmen und unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen
4 Scheiben Bacon
4 Zweige Bohnenkraut
neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen. Bohnenkraut abbrausen und trockenwedeln. 2 Zweige Bohnenkraut zusammen mit den Bohnen in Salzwasser für 6-8 Minuten kochen lassen. In Eiswasser abschrecken. Restliches Bohnenkraut hacken. Bohnen mit Speck umwickeln und in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Bohnenkraut drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Klinkhammer

"The Mexican Flag": Reis con carne in selbstgemachtem Taco-Cup mit Tomatensalsa, Guacamole und Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für Rice con carne:

100 g Parboiled-Reis
250 g Rinderhack
1 Paprika
2 Chilis
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis in kochendes, gesalzenes Wasser geben.

Chili und Paprika im Ofen grillen, bis sie von allen Seiten schwarz sind. Dann häuten, entkernen und fein hacken. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in Pfanne andünsten. Hackfleisch dazu geben und anbraten. Tomatenmark, Paprika und Chili dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis abgießen und unter Hackfleischpfanne heben.

Für den Taco-Cup:

250 g Weizenmehl
2 EL Olivenöl
Salz

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl mit Salz vermengen und langsam 100 ml Wasser dazu geben. Teig kräftig kneten, bis glatter Teig entstanden ist. Teig in zwei Teile schneiden und dünn um eine eingeeölte Metallschüssel formen. Über der Schüssel im Ofen ca. 10 Minuten gar backen.

Für die Tomatensalsa:

4 Tomaten
½ Knoblauchzehe
1 Chili
½ Zitrone
1 EL Essig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Essig, Öl und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 Tomate
1 Schalotte
½ Zitrone
½ Knoblauchzehe
100 g Frischkäse

Tomate kurz in kochendes Wasser geben und in kaltem Wasser abschrecken, anschließend Haut abziehen. Tomate entkernen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Avocado halbieren, entkernen und mit Löffel aushöhlen. Avocadofleisch mit Gabel zerdrücken. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Frischkäse dazu geben und vermengen. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sour Cream: Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Öl, Essig, Spritzer Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Quark und Creme Fraîche einrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Unter die Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 200 g Quark (Vollfett)
- 150 g Creme Fraîche
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 1 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Victoria Hohl

"Arme-Leut'-Pasta": Selbstgemachte Bandnudeln mit Bauchspeck in Tomatensauce und Blattsalat mit Karotte und Kürbiskernöl

Zutaten für zwei Personen

Für die Bandnudeln:

250 g Mehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit den Eiern, Öl und etwas Salz verkneten. Teig ca. 15 Minuten kühl ruhen lassen. Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine glatt und dünn ausrollen und mit einem Bandnudelaufsatz in Form schneiden. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Nudeln ca. drei Minuten bissfest garen.

Für die Sauce:

3 Scheiben geräucherter Bauchspeck
4 kleine Zwiebeln
500 ml passierte Tomaten
1EL Tomatenmark
50 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen, Speckscheiben im Ganzen mit anbraten und anschließend aus dem Topf nehmen.

Röstrückstand mit etwas Mehl bestäuben und mit Schneebesens verrühren. Mit etwas heißem Wasser aufgießen und Tomatenmark und passierte Tomaten hinzu fügen. Mit dem Stabmixer pürieren.

Speck in Streifen schneiden und mitsamt den Zwiebeln zur Sauce hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

100 g Frisée
100 g Kopfsalat
1 Karotte
1 EL Kürbiskernöl
20 ml Apfelessig
Salz, aus der Mühle

Salate waschen. trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Karotte schälen und raspeln. Kürbiskernöl mit Apfelessig und Salz vermengen und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rolf Grosse

Saltimbocca alla romana mit Kartoffelstampf und Karotten-Zucchini-Zuckerschoten-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

250 g Kalbslende
6 Scheiben Parmaschinken
6 Salbeiblätter
250 ml Kalbsfond
250 ml Weißwein
50 g Mehl
2 EL Butter
2 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen, trockentupfen, plattieren und mehlieren. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Fleisch leicht salzen und pfeffern und auf jede Scheibe Salbei und Schinken platzieren. Mit Zahnstochern feststecken.

Öl in Pfanne erhitzen auf der Schinkenseite zwei Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Kalbsfond aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz einkochen, mit Butter aufmontieren.

Für das Kartoffelstampf:

300 g mehlig Kartoffeln
50 g Butter
125 ml Milch
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser kochen. Butter dazu geben. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Milch in Topf leicht erwärmen und zu Kartoffeln geben. Mit Kartoffelstampfer stampfen.

Für das Karotten-Zucchini-Gemüse:

6 kleine Karotten
125 g Zuckerschoten
1 mittlere Zucchini
250 ml Gemüsefond
2 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in dünne Streifen schneiden.
Karotten in gesalzenem Wasser bissfest garen. Zucchini in der Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zuckerschotenstreifen in Gemüsefond blanchieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.