

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Februar 2019** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Lilly Kürten**

**Loup de mer mit Kohlrabi-Spaghetti, Tomatencoulis und Tomaten-Oliven-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

3 Loup de mer-Filets à 120 g mit Haut  
 2 EL Ghee  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in der Pfanne erhitzen und Loup de mer mit der Hautseite nach unten knusprig anbraten. Ghee über die andere Fischhälfte träufeln und kurz in der Pfanne ziehen lassen.

**Für die Kohlrabi-Spaghetti:**

1 Kohlrabi  
 50 ml Sahne  
 2 EL Butter  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und mit Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Kohlrabi-Spaghetti anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu geben und einköcheln lassen.

**Für das Tomatencoulis:**

200 g gehackte Tomaten aus der Dose  
 50 g Ketchup  
 3 EL Tomatenmark  
 3 EL Himbeer-Rotweinessig  
 3 EL Balsamicoessig  
 75 ml Olivenöl  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gehackte Tomaten, Ketchup, Tomatenmark, Rotweinessig, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

**Für den Tomaten-Oliven-Salat:**

50 g entsteinte schwarze Oliven  
 20 g entsteinte grüne Oliven  
 50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten  
 20 g Kapern  
 12 Blätter Minze  
 50 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven, abgetropfte getrocknete Tomaten und Kapern klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles vermischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Sprosse  
 Kresse

Sprossen und Kresse abschneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Heimo Agritzer**

## **Kaspessknödel auf lauwarmem Krautsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kaspessknödel:**

200 g frisches Knödelbrot  
 100 g Bergkäse  
 100 g Emmentaler  
 1 Zwiebel  
 15 g Butter  
 200 ml Milch  
 1 Ei  
 1 EL griffiges Mehl  
 ½ Bund Petersilie  
 1 Muskatnuss  
 2 EL Butterschmalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In Butterschmalz anschwitzen. Bergkäse und Emmentaler reiben und mit Knödelbrot vermengen. Zwiebel, Milch, Eier und Mehl darunter mengen und verkneten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter die Masse heben. Aus der Masse Knödel formen und leicht platt drücken. Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Knödel goldgelb anbraten.

### **Für den Krautsalat:**

250 g Spitzkraut  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 100 ml Weißweinessig  
 100 ml Apfelessig  
 ½ TL Kümmel  
 2 EL neutrales Öl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat einsalzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein und Essig ablöschen, kurz reduzieren. Dann mit Kraut vermischen und mit etwas Kümmel verfeinern.

### **Für die Garnitur:**

1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Gericht mit frischem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Leona Malchow**

## **Chili-Garnelen mit Polenta und Koriander-Pesto**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelen:**

10 küchenfertige Riesengarnelen  
3 getrocknete Chilischoten  
4 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
100 g Frühlingszwiebeln  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
110 ml neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

Die Garnelen abspülen und trockentupfen.

Frühlingszwiebeln putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebeln, Schalotten und Knoblauch zusammen mit ½ TL Salz, Paprikapulver und Chilischoten in den Mixer geben. Nach und nach Öl dazugeben und alles zu einer feinen Marinade pürieren. Garnelen marinieren und kurz vor dem Servieren in einer Grillpfanne für 2-3 Minuten grillen.

### **Für die Polenta:**

120 g Instant-Polenta  
200 ml Milch  
400 ml Gemüsefond  
50 g Parmesan  
40 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Fond und Milch aufkochen und Maisgrieß unter Rühren langsam einrösten lassen. Gut rühren. Parmesan reiben. Nach etwa 15 Minuten Parmesan und Butter dazu geben. Mit Gemüsefond und Milch schön sämig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Pesto:**

15 g Korianderblätter  
3 EL glatte Petersilienblätter  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise Cayennepfeffer  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Kräuter, Knoblauch, 2 Esslöffel Zitronensaft, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in einen Mixer geben, nach und nach Olivenöl zugießen.

### **Für die Garnitur:**

Grüne und rote Beetkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Klinkhammer

## **Tapas españolas: Hackbällchen in Tomatensauce, Knoblauch-Garnelen, Patatas bravas mit Aioli und Ziegenkäse mit Honig und Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Hackbällchen in Tomatensauce:**

200 g Rinderhackfleisch  
1 Ei  
50 g Paniermehl  
2 Zweige Petersilie  
250 ml gehackte Tomaten aus der Dose  
50 ml Gemüsefond  
1 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Zucker  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch mit Ei und Paniermehl verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Petersilie unter die Hackfleischmasse geben und Masse zu Walnussgroßen Bällchen formen. Öl in Pfanne erhitzen und Bällchen von allen Seiten anbraten.

Schalotten abziehen, fein hacken und andünsten. Mit etwas Gemüsefond ablöschen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Lorbeerblatt, Thymianzweig und zerhackten Knoblauch zugeben. Gehackte Tomaten hinzugeben und etwas einreduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bällchen in Tomatensauce servieren.

### **Für die Garnelen:**

5 küchenfertige Riesengarnelen mit Schale  
1 Schalotte  
1 Chili  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Petersilie  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Garnelen waschen und putzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und ebenfalls fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Reichlich Öl in Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Chili darin andünsten. Garnelen dazu geben und kurz anbraten. Mit Salz und Petersilie abschmecken.

### **Für die Patatas bravas:**

200 g festkochende Kartoffeln  
½ Knoblauchzehe  
1 Rosmarinzweig  
2 TL Fenchelsamen  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
200 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In gesalzenem Wasser kurz kochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln vom Stiel zupfen. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Kartoffelwürfel mit Knoblauch, Rosmarin, Fenchelsamen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Aioli:**

2 Eier, Zimmertemperatur  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, zum Auspressen  
200 ml neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie einer gepressten Knoblauchzehe verrühren. Mit einem Stabmixer weiter mixen und währenddessen langsam das Öl begeben, bis eine cremige Masse entsteht.

**Für den Ziegenkäse:** Tomaten waschen, vierteln und entkernen und mit etwas Öl beträufeln.  
1 Ziegenkäserolle Ziegenkäsescheibe drüber geben und Walnusskerne drauflegen. Honig,  
2 Strauch-Tomaten Fenchelsamen und Thymian darauf legen und im Ofen bei 200 Grad für  
1 TL flüssigen Waldhonig 10 Minuten gratinieren.  
2 Walnüsse  
1 Zweig Thymian  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rolf Grosse

**Vitello tonnato: Kurz gebratenes Kalbsfilet mit Thunfisch-Sardellen-Sauce, Wachtelei, Forellenkaviar und geröstetem Knoblauchbrot**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kalbsfilet:**

250 g Kalbsfilet  
2 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und gegebenenfalls zuschneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Filet von beiden Seiten kurz und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

**Für die Thunfisch-Sardellen-Sauce:**

125 g Thunfisch aus der Dose  
2 Sardellenfilets  
1 Zitrone  
6 Kapernäpfel  
2 Eier  
2 EL Sesamöl  
250 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sardellen, Kapern und Ei mit Thunfisch verrühren und alles mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach Olivenöl und Sesamöl dazu geben, dabei weiter pürieren, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Knoblauchbrot:**

½ frz. Baguette  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Das Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen.. Brotscheiben mit Olivenöl und Knoblauch einreiben und in der Pfanne goldbraun backen. Vor dem Servieren noch etwas Salz darüber streuen.

**Für die Garnitur:**

2 Wachteleier  
2 Kapernäpfel mit Stiel  
1 kleines Glas Forellenkaviar

Wachteleier kochen, pellen und halbieren. Gericht garnieren. Thunfischsauce mit Kapernäpfeln und Kaviar dekorieren. Kalbsfilet auf Sauce drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.