

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Februar 2020** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Kathrin Fischer

Kalbsfilet mit Whiskey-Sahne-Sauce, Speckbohnen und Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

400 g pariertes Kalbsfilet
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butter
 1 EL mittelscharfer Senf
 3 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform warm stellen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Butter in einer Pfanne auslassen, Thymian, Rosmarin und Knoblauch mit der Schale hinzugeben und das Fleisch von allen Seiten ca. 5 Minuten scharf anbraten. Fleisch kurz herausnehmen, mit Senf einstreichen und erneut in der Pfanne wenden. Anschließend das Fleisch mit Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und in die warm gestellte Auflaufform im Backofen geben. Backofentemperatur auf 180 Grad hochstellen und ca. 25 Minuten fertig garen.

Für die Whiskey-Sahne-Sauce:

1 Schalotte
 150 ml Sahne
 1 EL Butter
 200 ml Kalbsfond
 50 ml Whiskey
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Worcestersauce
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz des Filets mitsamt der Thymianzweige mit Whiskey ablöschen, durch ein feines Haarsieb passieren und den Sud beiseite stellen. Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in der Pfanne auslassen und die Schalotte darin andünsten. Mit Kalbsfond und dem zuvor passierten Sud ablöschen. Tomatenmark und Worcestersauce mit in die Pfanne geben und alles auf ca. 75 ml einköcheln lassen. Sahne halb steif schlagen und kurz vor dem Servieren in die leicht köchelnde Sauce einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Speckbohnen:

250 g Prinzessbohnen
 4 Scheiben Bacon
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen. In reichlich Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Bohnen gut abtropfen lassen. Bacon auf der Arbeitsfläche auslegen und die Bohnen darin einrollen. Speckbohnen in einer Pfanne ohne Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spätzle:

5 Eier
 1 EL Butter
 Mehl, zum Abwiegen
 1 EL Hartweizengrieß
 ½ TL Kurkuma
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Vier Eier aufschlagen und abwiegen. Genau die gleiche Menge an Mehl sowie Hartweizengrieß und Kurkuma zu den Eiern geben und mit den Knetbacken des Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sollte der Teig zu fest sein, noch ein Ei hinzugeben. Den Teig durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser geben. Einmal aufkochen lassen, umrühren und erneut aufkochen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und abschrecken. Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne auslassen und die Spätzle kurz darin schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Torsten Furrer

Spinat-Ricotta-Bällchen mit Walnuss-Pesto und Rosmarin-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Bällchen:

1 mehligkochende Kartoffel
100 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Eier
25 g Ricotta
50 g Pecorino Romano
40 g Weizenmehl, Type 405
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kartoffel schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Spinat und Knoblauch kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, dann fein hacken. Spinat und Kartoffeln einer Schüssel mit Ricotta vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier trennen, Pecorino reiben. Eigelbe und Pecorino unter die Spinat-Masse heben, Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Löffel Nocken aus dem Teig stechen und zu Bällchen formen. Bällchen ca. 6 bis 8 Minuten in Salzwasser garen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle rausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Pesto:

50 g getrocknete Tomaten in Öl
100 g Walnuskerne
1 Knoblauchzehe
50 g Pecorino Romano
150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann grob hacken.

Knoblauch abziehen und pressen. Pecorino reiben. Tomaten, Walnüsse, Knoblauch, Pecorino und Olivenöl in einen Multi-Zerkleinerer geben und alles zu einem feinen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Pesto zusammen mit den Bällchen in einer Pfanne erwärmen.

Für die Tomaten:

6 kleine Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
1 EL brauner Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten putzen und mit einem Messer die Haut einritzen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomaten, Knoblauch und Rosmarin in eine Auflaufform geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit braunem Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Backofen geben und karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philomena Kroll

Poké Bowl mit mariniertem Lachs, Kokos-Reis, gerösteten Kichererbsen und Süßkartoffelwürfeln und Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
15 g Ingwer
4 EL flüssiger Honig
2 EL Salz reduzierte Sojasauce

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit Honig und Sojasauce verrühren. Lachswürfel zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und alles miteinander vermengen. Kaltstellen.

Kurz vor dem Servieren den Lachs aus dem Beutel nehmen und leicht flambieren.

Für die Kichererbsen und Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel
200 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen und unter Wasser abspülen. Auf ein sauberes Küchentuch geben und trockentupfen.

Kichererbsen und Süßkartoffelwürfel in einer Schale mit Olivenöl vermengen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten rösten. Kichererbsen und Süßkartoffeln mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten rösten.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Limette
1 Ei (Größe M)
2 EL Wasabi-Paste
120 ml Traubenkernöl
1 EL Mirin

Limette unter heißem Wasser abspülen. Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Traubenkernöl, Wasabi-Paste, Mirin sowie 1 Teelöffel Limettenabrieb und 3 Esslöffel Limettensaft in einen Rührbecher geben. Stabmixer in den Becher stellen, festhalten und so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Pürierstab langsam auf und ab bewegen, bis eine dickliche, homogene Mayonnaise entstanden ist. Kalt stellen.

Für den Kokos-Reis:

100 g Basmatireis
200 ml Kokosmilch
Salz, aus der Mühle

Kokosmilch mit einer Prise Salz in einen Topf geben. Reis dazugeben und mit Wasser auffüllen, sodass der Reis bedeckt ist. Alles bei höchster Temperatur aufkochen lassen. Temperatur auf mittlere Stufe zurückstellen und den Reis zugedeckt ca. 15 Minuten garen lassen.

Für die Garnitur:

2 reife Avocados
100 g geschälte Edamame
1 reife Mango
1 Limette
3 EL ungesalzene Cashewkerne
Butter, zum Braten
½ Bund Koriander
½ Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Edamame in kochendem Salzwasser 3 bis 5 Minuten garen. Wasser abgießen und abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und gleichmäßig würfeln. Avocados halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel rauslösen und ebenfalls würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Minze und Koriander abrausen und trockenwedeln. Hacken und mit Avocado, Mango und Limettensaft vermengen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wolfgang Summerer

Kaninchenfilet im Speckmantel mit Weißweinsauce, Kartoffel-Zucchini-Stampf und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kaninchenfilet:

4 parierte Kaninchenfilets à 100 g
10 Scheiben Lardo
1 EL Estragonsenf
Albaöl, zum Braten

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Estragonsenf bestreichen und in Lardo einwickeln. Albaöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch 3 bis 4 Minuten ringsherum anbraten.

Für die Weißweinsauce:

250 ml lieblicher Weißwein
1 EL Lauchsprossen
50 g Butter
50 g Crème fraîche
1 TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle

Weißwein in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Butter dazugeben, dann Crème fraîche und Puderzucker einrühren. Sauce einköcheln lassen. Mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren Lauchsprossen unterrühren.

Für den Kartoffel-Zucchini-Stampf:

350 g mehligkochende Kartoffeln
2 Zucchini
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zucchini putzen, halbieren und in den letzten 7 Minuten zu den Kartoffeln geben. Zucchini nach dem Kochen in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf auslassen und die Kartoffeln darin stampfen. Zucchinistücke unter den Kartoffelstampf heben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Feldsalat:

1 EL magere Speckwürfel
100 g Feldsalat
10 Walnusskerne
1 EL Brantweinessig
1 TL Honig

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Salat in eine Schüssel geben und mit Essig vermengen. Speckwürfel kurz in einer Pfanne braten und zum Salat geben. Walnüsse in Honig wenden und ebenfalls zum Salat geben.

Für die Garnitur:

Rote und grüne Brunnenkresse

Gericht mit Kresse dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.