

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2020** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Marcus Feuerstein

Paprika-Risotto mit gebackenem Ziegenkäse

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
 1 rote Paprikaschote
 ½ gelbe Paprikaschote
 2 Stangen Staudensellerie
 100 ml passierte Tomaten
 ½ rote Chilischote
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Butter
 100 g Mascarpone
 2 EL flüssiger Honig
 1 Liter Gemüsefond
 400 ml Wermut
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen, trockentupfen und ggf. von Fäden befreien. Ebenfalls fein hacken. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin andünsten. Reis dazugeben, die Temperatur erhöhen und ca. 1 Minute unter Rühren glasig braten. Mit Wermut ablöschen und solange rühren, bis der Alkohol verfliegen ist. Dann die passierten Tomaten dazugeben. Eine Kelle des heißen Fonds hinzugeben, salzen und einkochen lassen.

Paprikaschoten und Chilischote waschen, trockentupfen, halbieren, dann von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zum Risotto geben und mit garen. Unter Rühren immer wieder Gemüsefond zum Risotto geben bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dann den Topf vom Herd ziehen, Mascarpone einrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Risottoreis sollten Sie immer ungewaschen verarbeiten, denn durch die natürliche Reisstärke, die am Korn haftet, bekommt Ihr Risotto von allein eine schöne Bindung – ohne, dass man viel Parmesan oder, wie in diesem Fall, Mascarpone einrühren muss.

Für den Ziegenkäse:

125 g Ziegenkäserolle
 Butter, zum Braten
 100 g Mehl

Ziegenkäserolle in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In Mehl wenden. Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Ziegenkäsetaler darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

Trüffelöl, zum Beträufeln
 2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur verwenden. Trüffelöl vor dem Servieren über das Risotto träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sina Fresenborg

Mit Avocado gefüllte Hühnerbrust im Speckmantel mit Balsamico-Zwiebeln und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerbrüste:
 2 Hühnerbrüste à 150 g
 150 g Baconscheiben
 1 Avocado
 1 Limette
 1 Bund Koriander
 Pflanzenfett, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Koriander abrausen, trockenwedeln und schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit geschnittenem Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer eine Tasche in die Hühnerbrüste schneiden und mit der Avocadomasse füllen. Fleisch in Speck einwickeln, in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten scharf anbraten und im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 72 Grad garen.

Für die Balsamico-Zwiebeln:
 2 rote Zwiebeln
 3 EL Honig
 4 EL dunklen Balsamicoessig
 2 Zweige Thymian
 1 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen hinzufügen und goldgelb anbraten. Den Herd etwas zurückschalten. Honig und Salz über die Zwiebeln geben und ca. 5-7 Minuten karamellisieren. Dann Balsamico und Thymian beifügen und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Süßkartoffelpüree:
 500 g Süßkartoffeln
 50 ml Kokosmilch
 40 g Butter
 2 Zweige Rosmarin
 1 Msp. Zimt
 Muskatnuss, zum Reiben
 Rapsöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und für die Chips einige dünne Scheiben abschneiden. Restliche Kartoffel klein schneiden und in Salzwasser mit Rosmarin ca. 15 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Kokosmilch, Butter sowie Zimt und Muskatnuss hinzufügen und Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelscheiben in etwas Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:
 20 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Rettig

Lomo saltado mit Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Lomo saltado:

200 g Rinderfilet
4 Tomaten
1 Limette
1 rote Chilischote
3 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Sojasauce
Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls vierteln. Tomaten und Zwiebel in die Fleisch-Pfanne geben und scharf anbraten. Fleisch wieder hinzugeben und alles mit Sojasauce ablöschen und etwas köcheln lassen.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Lomo saltado mit Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili garnieren.

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan
1 Liter Gemüsefond
75 ml trockener Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem zweiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Dann nach und nach den warmen Fond angießen und Risottoreis bis zur gewünschten Konsistenz garen.

Parmesan reiben und vor dem Servieren unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht mit Korianderblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Engelhardt

Gefüllte Tintenfischtuben in tomatiger Sauce mit Salzzitronen-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Tintenfischtuben:

6 kleine Tintenfischtuben, ca. 200 g, küchenfertig
 100 g rohe Garnelen, ohne Kopf und Schale
 ¼ Salzzitrone, mit Sud
 3 getrocknete Datteln, ohne Stein
 50 g gehackte Mandeln
 1 rote Chilischote
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Eier
 50 ml Sahne
 50 g Vollkornsemmelbrösel
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige glatte Petersilie
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Koriandersamen
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tintenfischtuben ggfs. putzen, waschen und trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Erst die gehackten Mandeln dazugeben, anschließend die Semmelbrösel in die Pfanne geben. Sobald die Brösel etwas angeröstet und knusprig sind, die Masse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

Garnelen ggf. entdarmen, waschen, trockentupfen und klein schneiden. Datteln und Salzzitrone ebenfalls klein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein schneiden.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen. Eier trennen und das Eiweiß auffangen.

Nun kleingeschnittene Garnelen, Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Chilischote sowie Eiweiß und Sahne in die Schüssel zu der Semmelbrösel-Masse geben, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Ggf. erneut mit Gewürzen abschmecken. Anschließend die gesäuberten Tintenfischtuben mit der Masse füllen und diese mit Zahnstocher gut verschließen. Von der Füllung sollte etwas übrigbleiben. Diesen Rest für die spätere Verarbeitung beiseitestellen.



Unter dem Sammelbegriff „Tintenfisch“ kommen viele verschiedene Arten auf den Markt. Laut WWF sind vor allem die **Kalmare Loligo** (MSC-Zertifizierung, Fanggebiete Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die **Humboldt-Kalmare** (Fanggebiet Südostpazifik FAO 87: Peru; Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die **Pfeilkalmare** (Fanggebiet Nordwestlicher Pazifik FAO 61, Fangmethode Hebenetze; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), sowie die **Sepien** (Fanggebiet Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Fallen, Reusen, Handleinen; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Indischer Ozean FAO 57, Fangmethode Handleinen) empfehlenswert.

Für die Sauce:

100 ml Sahne
 200 ml trockener Weißwein
 200 ml Gemüsefond
 3 EL Tomatenmark
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die zuvor verwendete Pfanne aufstellen und die gefüllte Tintenfischtuben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und die Tuben mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Dann die Tuben aus dem Sud nehmen und warmhalten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Die Hälfte der restlichen Füllung in den Sud geben und etwas einkochen lassen. Sahne und Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Evtl. fein pürieren.

Den Rest der Füllung in eine zweite Pfanne geben und kross anbraten.

Für den Couscous:	Couscous mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gleichmäßig vermischen. Ein wenig Fond angießen, dann mit der Gabel verrühren bis der Couscous locker-körnig ist. Ggf. noch etwas Fond nachgießen.
150 g Couscous	
½ Salzzitrone, mit Sud	
5 getrocknete Datteln, ohne Stein	
50 g gehackte Mandeln	Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.
100 ml Gemüsefond	Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser zermahlen. Datteln und Salzzitrone klein hacken. Dann Datteln, Salzzitrone, Koriander,
4 Zweige Koriander	Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Mandeln zum Couscous
4 Zweige glatte Petersilie	geben und mit Sud von der Salzzitrone und Salz und Pfeffer
1 TL Kreuzkümmelsamen	abschmecken.
1 TL Koriandersamen	
2 EL Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Binder

Cordon bleu vom Schwein mit Petersilienkartoffeln und Feldsalat mit Tomaten und Joghurt-Senf-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

2 große Schweineschnitzel à 250 g,
Oberschale
4 Scheiben dünner Kochschinken
4 Scheiben Gouda
1 Ei
300 g Butterschmalz
100 g Mehl
150 g Semmelbrösel
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolie plattieren. Mit Schinken und Käse belegen, dann zusammenklappen und die Ränder mit den Fingern andrücken.

Ei mit Öl, einem halben Teelöffel Salz und etwas Pfeffer verquirlen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße aufstellen. Die Schnitzel zunächst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Cordon bleus darin goldbraun ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilienkartoffeln:

8 festkochende Kartoffeln
1 EL Butter
5 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und weich kochen. Anschließend die Kartoffeln schälen und halbieren. Butter in einem Topf erwärmen, die Kartoffelhälften hineingeben und in der Butter schwenken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Ebenfalls in den Topf geben, alles salzen und vorsichtig umrühren.

Für den Salat:

125 g Feldsalat
8 Cocktailtomaten
100 g Naturjoghurt
1 EL milder Senf
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL scharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Walnussöl
10 Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Cocktailtomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen.

Joghurt, Senf, Honig, Balsamico und Walnussöl in einen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Dann die geviertelten Tomaten darauf verteilen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Als Garnitur für den Salat verwenden.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Zitrone in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zur Mitte hin einschneiden und die Enden in die entgegengesetzte Richtung drehen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mandy Kalfa

Hähnchen-Involtini mit Tomatensugo und Fächerkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
 2 Knoblauchzehen
 15 g Pinienkerne
 100 g Butter
 30 g Parmesan
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Salbei
 10 Zweige Basilikum
 3 EL neutrales Öl
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, Parmesan reiben. Basilikum, eine Knoblauchzehe, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einen Mixer geben und ein Pesto herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolie plattieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pesto bestreichen. Fest aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen von allen Seiten scharf und gleichmäßig anbraten. Hitze reduzieren. Rosmarin und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Butter, zweite Knoblauchzehe, Rosmarin und Salbei in die Pfanne zum Aromatisieren geben. Fleisch sanft gar ziehen lassen. Zwischendurch das Fleisch immer mal wieder mit der Butter nappieren. Die Kräuter aus der Pfanne nehmen und für die Garnitur verwenden.

Für den Tomatensugo:

400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
 1 Orange
 1 Knoblauchzehe
 5 EL Sahne
 250 ml Geflügelfond
 1 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch hinzugeben und kurz anrösten, mit Dosentomaten ablöschen. Geflügelfond dazugeben und stark einkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Orange halbieren und Saft auspressen. Den Saft sowie Sahne zur Sauce geben und kurz aufkochen lassen.

Für die Fächerkartoffeln:

6 Drillinge
 1 Zweig Rosmarin
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und bis auf einen kleinen Rand fächerartig einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz würzen und mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. In den letzten Minuten den Ofen auf Grillfunktion umstellen und die Kartoffeln leicht rösten.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffeln vor dem Servieren mit Rosmarin bestreuen.

Für die Garnitur:

1 Orange
 1 EL Pinienkerne

Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Gericht mit Orangenabrieb und Pinienkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.