

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. April 2023 ▪
 ChampionsWeek ▪ "15 Zutaten" mit Alexander Kumptner

Vishis 15 Zutaten:

Blumenkohl	Rosenscharfes Paprikapulver	Kreuzkümmel
Olivenöl	Süßkartoffeln	Hafersahne
Vegane Butter	Muskatnuss	Kichererbsen
Knoblauch	Zitronen	Tahini
Granatapfel	Pinienkerne	Petersilie

Leitungswasser, neutrales Öl, Salz und Pfeffer steht den Kandidaten zusätzlich zur Verfügung.



Vishi Parameswaran

Blumenkohlsteak mit Süßkartoffelpüree, Hummus und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohlsteak:

- 1 Blumenkohl
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Olivenöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

- 300 g Süßkartoffeln
- 400 ml Hafersahne
- 100 g vegane Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Hummus:

- 400 g Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone, davon Saft
- 100 ml Hafersahne
- 3 EL Tahini
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in dicke Scheiben schneiden. Für 5 Minuten in kochend heißem Wasser garen. Die Scheiben abtupfen und auf ein Backblech legen. Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Mit einem Pinsel die Blumenkohlscheiben beidseitig bepinseln Backblech und in den Ofen schieben. 15-20 Minuten rösten.

Hafersahne erhitzen. Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in den Topf zur Hafersahne geben. Kochen lassen bis die Süßkartoffeln weich sind. Dann mit einer Kelle aus dem Topf nehmen und mit etwas heißer Sahne in den Mixer geben. Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und pürieren. Butter schmelzen, bis sie schäumt und eine braune Farbe bekommt. Zwei Esslöffel braune Butter unter das Süßkartoffelpüree unterrühren.

Knoblauch mit Schale in einer Pfanne anrösten. Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tahini, Saft einer halben Zitrone, Olivenöl und zwei Esslöffel kaltes Leitungswasser in den Mixer geben. Die Schalen der gerösteten Knoblauchzehen entfernen, Knoblauch mit in den Mixer geben. Alles auf einer hohen Stufe zu einer cremigen Konsistenz mixen. Nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen und ggf. mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Für eine flüssigere Konsistenz, etwas Hafersahne hinzugeben.

Für die Pinienkerne: Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.
30 g Pinienkerne

Für die Garnitur: Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Petersilie klein hacken.
1 Granatapfel Gericht mit Petersilie und Granatapfelkernen garnieren.
1 Bund Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melinas 15 Zutaten:

Kartoffeln	Weizenmehl	Kartoffelmehl
Butter	Muskatnuss	Braune Champignons
Lauch	Zwiebeln	Sahne
Weißwein	Pilzpulver	Thymian
Olivenöl	Cherrytomaten	Thymian-Honig

Leitungswasser, neutrales Öl, Salz und Pfeffer steht den Kandidaten zusätzlich zur Verfügung.



Melina Gross

Gebratene Gnocchi mit Champignon-Lauch-Rahmsauce und geschmorten Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g festkochende Kartoffeln
75 g Weizenmehl, Type 405
12 g Kartoffelmehl + Kartoffelmehl zum Ausrollen
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und 250 g Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abseihen und durch eine Kartoffelpresse pressen. Gepresste Kartoffeln auf einem Backblech oder einer Schüssel im Kühlschrank ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen. Anschließend das Mehl, Salz, Muskat und ggf. Pfeffer zu der Masse geben und einarbeiten/kneten. Wenn das Mehl gut eingearbeitet ist, das Kartoffelmehl nach und nach einarbeiten. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in zwei Teile teilen, dann in Stränge rollen. Die Stränge in kleine Abschnitte unterteilen und zu Gnocchi Bälle formen. Ggf. über eine Gabel oder ein Gnocchi-Brett für die charakteristischen Riefen rollen. Butter in einer Pfanne zerlassen.

Gnocchi in Salzwasser kochen, bis diese an die Wasseroberfläche schwimmen. Gnocchi aus dem Wasser holen und in die heiße Pfanne mit Butter geben, dort goldbraun knusprig anbraten.

Für die Rahmsauce:

200 g braune Champignons
¼-½ Stange Lauch
½ Zwiebel
100-200 ml Sahne
Weißwein, zum Ablöschen
2 Prisen getrocknetes Pilzpulver
3 Zweige Thymian
Ggf. Kartoffelmehl, zum Binden
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Champignons putzen und vierteln. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und diese erneut waschen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und ggf. hacken. Champignons in Öl anbraten. Dann Zwiebeln und eine Prise Pilzpulver dazugeben und mitbraten. Lauch dazugeben und anbraten bis dieser weicher sind. Mit etwas Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nochmals eine Prise Pilzpulver dazugeben. Sahne nach Geschmack sowie Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Kurz vorm Servieren ggf. etwas Kartoffelmehl in kaltem Wasser auflösen und zur Sauce geben, um diese abzubinden.

Für die Tomaten: Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und die Tomaten darauflegen.
10 Cherrytomaten, an der Rispe Mit Thymian-Honig beträufeln und mit Thymian und Salz bestreuen. Im
1 TL Thymian-Honig vorgeheizten Backofen für 25 Minuten backen, bis die Tomaten kurz vor
2 Zweige Thymian dem Aufplatzen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Olivenöl, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florians 15 Zutaten:

Eier	Weizenmehl	Hartweizengrieß
Stückige Dosentomaten	Karotten	Knollensellerie
Zwiebeln	Knoblauch	Sahne
Tomatenmark	Rotwein	Basilikum
Zucker	Rotgarnelen	Parmesan

Leitungswasser, neutrales Öl, Salz und Pfeffer steht den Kandidaten zusätzlich zur Verfügung.



Florian Wüllscheidt

Fettuccine mit Tomatensauce, gebratenen Garnelen und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Fettuccine:

2 Eier
100 g Weizenmehl, Type 405
100 g Hartweizengrieß
1-2 EL neutrales Öl
1 Prise Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, den Grieß, die Eier, etwas Öl und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend den Teig kaltstellen.

Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und zu Beginn durch die Nudelwalze geben. Die Nudelplatten auf die gleiche Länge schneiden. Danach die Nudelplatten durch den Fettuccine-Schneider lassen. Die geschnittenen Fettuccine in siedendem Salzwasser 3 Minuten bissfest garen. Die Nudeln direkt aus dem Salzwasser in die Tomatensauce geben und kurz durchschwenken.

Für die Tomatensauce:

400 g stückige Tomaten, aus der Dose
1 Karotte
1/8 Knollensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne
1 EL Tomatenmark
400 ml Rotwein
2-3 Zweige Basilikum
5 EL Zucker
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Alles in Öl anbraten. Anschließend den Zucker auf das Gemüse geben und kurz karamellisieren. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen. Wein einreduzieren lassen und den Vorgang 3-mal wiederholen. Tomaten aus der Dose dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mitköcheln lassen.

Basilikum grob hacken und beim Anrichten über die Nudeln geben. 2-3 Blätter Basilikum als Garnitur zurückbehalten.

Für die Garnelen: Garnelen putzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in Öl von beiden Seiten glasig braten.
6 Rotgarnelen
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Parmesanchip: Ein Stück Parmesan abschneiden und für später beiseitelegen.
100 g Parmesan
Parmesan mit einer feinen Reibe reiben. Geriebenen Parmesan als kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen schieben. Der Parmesanchip ist fertig, wenn er goldbraun ist. Chip aus dem Ofen nehmen und auf ein Küchenpapier legen. Restlichen Parmesan über das Gericht hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chaus 15 Zutaten:

Lammkarree	Pistazien	Panko
Glatte Petersilie	Rosmarin	Senf
Grüner Spargel	Butter	Olivenöl
TK-Erbsen	Milch	Rotwein
Balsamicoessig	Rinderfond	Schalotten

Leitungswasser, neutrales Öl, Salz und Pfeffer steht den Kandidaten zusätzlich zur Verfügung.



Chau Duc Doan

Lammkarree mit Pistazien-Kräutermantel, Rotweinsauce, gebratenem grünen Spargel und Erbsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree mit Pistazien-Kräutermantel:

- 1 Lammkarree à 450 g, mit 7-8 Stielen
- 50-100 g Pistazienkerne
- 1-2 EL Senf
- 50-100 g Panko
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rotweinsauce:

- 1-3 Schalotten
- 50-100 g kalte Butter
- 100-200 ml Rotwein
- 100 ml Balsamicoessig
- 300-400 ml Rinderfond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den grünen Spargel:

- 150 g grüner Spargel
- Butter, zum Braten
- Olivenöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree mit Papier trocken tupfen und mit Salz würzen. Auf allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Senf bestreichen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Pistazien, Panko, Petersilie und Rosmarin in einem Multizerkleinerer mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammkarree mit der Pistazien-Panko-Mischung ummanteln und in den vorgeheizten Ofen geben, bis das Lammkarree Medium gegart ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Pfanne anbraten, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Mit Balsamicoessig ablöschen und reduzieren. Rotwein hinzugeben und nochmals reduzieren. Rinderfond angießen und wieder reduzieren. Sobald der Sud dickflüssig wird, kalte Butter hinzufügen und dabei ständig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce durch einen Sieb passieren.

Spargel schälen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Pfanne mit Butter braten, bis der Spargel bissfest ist.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbesen

50 g Butter

Milch, zum Kochen

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in einen Topf geben, mit Milch auffüllen und kochen, bis die Erbsen weich sind. Anschließend die Erbsen abseihen, dabei die Milch auffangen.

Erbsen mit Butter, Salz und Pfeffer fein mixen. Je nach Konsistenz Milch angießen. Ggf. durch ein Sieb streichen.



**PROFI
TIPP**

Blanchieren Sie die Erbsen und schrecken Sie sie dann in Eiswasser ab. So behalten die Erbsen bei der Weiterverarbeitung ihre grüne Farbe.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ninas 15 Zutaten:

Salatherzen	Vorgegarte Rote Bete	Granny Smith Äpfel
Schalotten	Limetten	Zucker
Jakobsmuscheln	Pumpernickel	Butter
Buttermilch	Dill	Frischer Meerrettich
Meerrettich aus dem Glas	Babylauch	Essbare Blüten

Leitungswasser, neutrales Öl, Salz und Pfeffer steht den Kandidaten zusätzlich zur Verfügung.



Nina Drenkelforth

Rote-Bete-Salat-Praline mit gebratener Jakobsmuschel, gebratenem Lauch, Pumpernickelerde, Buttermilch-Meerrettich-Sud und Dill-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Praline:

4 kleine oder 2 große Salatherzenblätter
 2 Knollen vorgegarte Rote Bete
 2 grüne Granny Smith Äpfel
 1 Schalotte
 1 Limette, davon Saft
 Zucker, zum Abschmecken
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 Eiswasser

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Öl leicht anschwitzen. Zwei Kugeln (20 mm) mit einem Kugelausstecher aus den Äpfeln ausstechen. Restliche Äpfel entsaften.

Rote Bete würfeln und zu den Schalotten geben, kurz mit anschwitzen und dann mit etwas Apfelsaft sowie Limettensaft ablöschen. Alles solange kochen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Dann alles pürieren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Salatblätter sehr kurz mit heißem Wasser übergießen und sofort im Eisbad abschrecken. Danach die Blätter aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Eine Eiswürfelkugelform oder eine kleine Kelle mit einem oder zwei Salatblättern auslegen, sodass die Blätter deutlich überlappen. Einen halben Teelöffel des Pürees in das Blatt geben, eine Apfelkugel in die Mitte drücken, mit einem weiteren Teelöffel Püree auffüllen und die Praline verschließen. Die fertige Praline vorsichtig aus der Form nehmen.

Für die Jakobsmuschel:

2 küchenfertige Jakobsmuscheln
 1 Limette, davon Abrieb
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Muscheln in etwas heißem Öl von beiden Seiten anbraten, sodass sie eine goldbraune Kruste bekommen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

- 1. Wahl. Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (Mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Norwegen) (Mit der Hand gesammelt)

- Für die Pumpernickelerde:** Brot in einem Multizerkleinerer kurz zerkleinern oder in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Butter in einer Pfanne rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchentuch etwas entfetten.
- 100 g Pumpernickel
 - 15 g Butter
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für den Sud:** Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Einige Spitzen für die Dekoration beiseitelegen.
- 300 ml Buttermilch
 - 50 g frischer Meerrettich
 - 50 g scharfwürziger bayrischer Meerrettich aus dem Glas
 - 1,5 Limetten, davon Abrieb & Saft
 - 2 Zweige Dill
 - Zucker, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Buttermilch leicht erhitzen (sie darf nicht kochen, sonst flockt sie aus). Meerrettich aus dem Glas dazu geben. Dill hinzufügen. Limettenabrieb in den Sud reiben. Mit Salz, Zucker, einigen Tropfen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren frischen Meerrettich in den Sud reiben.
- Für den Lauch:** Lauch in einer Pfanne mit Butter und Öl anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Stängel Babylauch
 - 10 g Butter
 - Neutrales Öl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für das Dill-Öl:** Öl auf ca. 40 Grad erwärmen, Dill dazu geben, alles pürieren und passieren.
- 3 Zweige Dill
 - 100 ml neutrales Öl
- Für die Garnitur:** Kleine Kugeln (10 mm) aus dem Apfel ausstechen. Gericht mit Apfelkugeln und Blüten garnieren.
- 1 grüner Granny Smith Apfel
 - Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie-Louises 15 Zutaten:

Ochsenfilet	Wachteleier	Schalotten
Kapern	Sardellenfilet	Senf
Schnittlauch	Piment d'Espelette	Olivenöl
Rucola	Radieschen	Kräuteressig
Honig	Trockenhefe	Weizenmehl

Leitungswasser, neutrales Öl, Salz und Pfeffer steht den Kandidaten zusätzlich zur Verfügung.



Marie-Louise Hüneke

Tatar vom Ochsenfilet mit Wachtel-Spiegelei, Radieschen-Rucolasalat und selbstgebackenem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

- 250 g Ochsenfilet
- 8 Wachteleier
- 1 Schalotte
- ½ EL Kapern, in Meersalz eingelegt
- 1 Sardellenfilets
- ½ EL mittelscharfer Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ TL Piment d'Espelette
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ochsenfilet waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Kapern und Sardellenfilets hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Wachteleier trennen und die Eigelbe auffangen.

Fleisch, Schalotten, Kapern, Sardellen und die Hälfte der Schnittlauchröllchen mit Eigelben und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich mischen. Das Ochsentatar mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Kaltstellen.

Für den Salat:

- 100 g junge zarte Rucolablätter
- 4 große Radieschen
- 2 EL Kräuteressig
- 2 TL Honig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola gut putzen, unter kaltem Wasser abwaschen und bei Bedarf halbieren. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Essig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und über den Salat geben. Gut durchmischen.

Für das Baguette:

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 250 g Weizenmehl, Type 550 + Mehl für die Arbeitsfläche
- ½ TL Honig
- ½ TL Salz
- 15 g Olivenöl

150 g Wasser mit allen Zutaten in Reihenfolge in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 2 Minuten mit dem Knethaken kneten. Den Teig auf einer bemehlten Unterlage zu einer Rolle formen und auf einem Baguette-Blech in den kalten Backofen schieben. Eventuell oben mit einem scharfen Sägemesser schräg einschneiden. Nun den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze einstellen und ca. 25 Minuten backen. Brot aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

30 ml Olivenöl 30 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Wachteleier mit etwas Öl braten.
2 Wachteleier
Neutrales Öl, zum Braten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.