

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 30. Oktober 2019** ▪
Ehemaligen-Spezial ▪ "Kohl" mit Cornelia Poletto



Salvador Becker

**Pikanter Weißkohl mit Nierchen-Ragout und
Kartoffelstampf**

Zutaten für zwei Personen

Für den Weißkohl:

250 g Weißkohl
 1 Zwiebel
 4 cm Ingwer
 200 g Butter
 1 rote Chilischote
 2 EL Kümmel
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und grob schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili und Ingwer mit 5 Esslöffeln Wasser im Mixer fein pürieren. In einer Pfanne den Kümmel ca. 3 Minuten rösten und zur Seite stellen. Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und den Weißkohl zusammen mit Zwiebeln ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz würzen und nach und nach die Butter zugeben, nach ca. 5 Minuten den gerösteten Kümmel zugeben und mit der Chili-Ingwerpaste abschmecken. Zwiebel mit Weißkohl anschwitzen.

Für das Nierchen-Ragout:

500 g Schweinenieren (über Nacht
 wässern)
 2 Zwiebeln
 50 g kalte Butter
 250 ml Gemüfefond
 4 EL Balsamico Essig
 2 EL Rapsöl
 4 EL Zucker
 2 EL Speisestärke
 3 Gewürznelken
 1 Lorbeerblatt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nieren am Vortag gut waschen und im Wasserbad über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Nieren der Länge nach aufschneiden, das Innenleben entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nieren und Zwiebel scharf anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen und den Zucker zugeben. Alles ca. 2 Minuten einreduzieren. Anschließend Gemüfefond, das Lorbeerblatt und die Nelken zugeben und alles etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Sauce mit kalter Butter aufmontieren. Ggf. mit Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Damit Nierchen keinen unangenehmen Beigeschmack haben, müssen sie immer gut gewässert und geputzt werden. Dafür legen Sie die Innereien am besten schon am Vortag in Wasser ein und lassen sie über Nacht ziehen.

Für den Kartoffelstampf:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 50 g Butter
 100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Wasser abgießen. Butter in einen Topf auslassen und die Molke abschöpfen. Kartoffeln leicht zerdrücken, die Butter und Milch zugeben und alles zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pritam Hackenberg

Gebratener Rosenkohl mit Five-Spice-Entenbrust, Kirschglasur und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
2 Orangen
1 EL alter Balsamico-Essig
50 g Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Puderzucker bestreuen. Orangen unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Danach halbieren und Saft auspressen. Rosenkohl mit Orangenabrieb und Balsamico-Essig würzen. Dann den Rosenkohl bei mäßiger Hitze karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g
1 Knoblauchzehe
1 Bund Thymian
2 EL Five Spice Gewürz
1 EL Salt Flakes

Das Fett bzw. die Haut der Entenbrust kreuzweise einritzen, mit Five-Spice einreiben und auf der Hautseite scharf anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Entenbrüste in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und weitere 8 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salt Flakes bestreuen.

Für die Kirschglasur:

20 Sauerkirschen (TK-Ware)
1 EL Honig
4 EL Rotweinessig
400 ml Geflügelfond
4 EL Sojasauce

Den Honig in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Rotweinessig ablöschen und einreduzieren lassen. Dann Geflügelfond angießen und wieder einreduzieren lassen. Sojasauce angießen und alles zu einer dicklichen, sirupartigen Glasur einköcheln lassen. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die Kirschen hinzufügen.

Für den Pak Choi:

100 g Pak Choi (Mini Pak Choi)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi waschen, trockenschleudern und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Öl anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und hinzugeben. Kurz mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silvi Wilden

Wirsing-Roulade mit Quinoa-Pilz-Füllung, Maishähnchenbrust und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Wirsing-Roulade:

8 große Wirsingblätter
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Wirsing waschen und im Salzwasser ca. zwei Minuten blanchieren. Kohlblätter aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden.

Für die Füllung:

100 g geräucherte Katenschinkenwürfel
100 g Quinoa tricolor
150 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Gouda
250 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Quinoa bei starker Hitze aufkochen lassen, stufenweise zurückschalten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Gelegentlich umrühren.

Champignons putzen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze ca. fünf Minuten darin anbraten. Knoblauch, Thymian, Katenschinken und Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Gouda reiben und mit Quinoa und Pilzen vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mittig auf die Kohlblätter verteilen. Seiten einschlagen und Kohl zu Rouladen aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen. Bratensatz für die Sauce beiseite stellen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond
125 g Crème fraîche
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Im Bratensatz der Roulade anschwitzen und mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Aufkochen lassen. Schließlich Crème fraîche einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce etwas einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für das Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g, mit
Haut
Chilisalz, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen und trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und die andere Seite scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Genevieve Soler

Blumenkohl-Risotto mit Zanderfilet, Weißweinsauce, geschmorten Tomaten und gebackenen Pilzen

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

½ Blumenkohl
100 g Butter
125 ml Sahne
150 g Parmesan
1 Zweig Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Kubeben-Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Den Blumenkohl putzen und die Röschen abtrennen. Diese mithilfe einer Mandoline fein hobeln. Butter in einer Pfanne auslassen und den geraspelten Blumenkohl darin andünsten, mit Sahne ablöschen und einköcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Parmesan reiben und unter das Risotto rühren, um es zu binden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und das Risotto damit garnieren.

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 100 g, mit Haut
2 Knoblauchzehen
2 Zweig Thymian
1 TL Piment d'Espelette
1 TL gemahlener Koriander
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Koriander würzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Knoblauch mit Schale und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch zunächst auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden und von der andere Seite braten.

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 Zitrone
50 g Butter
125 ml Sahne
125 ml trockener Weißwein
1 TL Krustentier-Paste
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Krustentier-Paste einrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sauce mit Zitronenabrieb abschmecken. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren.

Für die geschmorten Tomaten:

10 kleine Cocktailtomaten
50 g Butter
50 ml Sherry-Essig
Salz, aus der Mühle

Tomaten putzen und in einer Pfanne mit Butter schmoren. Salzen und schließlich mit Sherry-Essig ablöschen.

Für die gebackenen Pilze:

80 g große, braune Champignons
1 Ei
80 g Ghee
50 g Mehl
50 g Pankobrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Panko und Mehl auf zwei separate Teller geben und die Pilze zuerst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko wenden.

Ghee in einem Topf erhitzen und Pilze goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.