

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. November 2019** ▪
Tagesmotto: „Alliteration“ mit Björn Freitag



Yannik Effe

Rib-Eye-Steak mit Rotweibuttersauce, Röstkartoffeln, rohem Rotkohl-Radieschen-Salat und Rote-Bete-Hummus

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rib-Eye-Steaks à 300 g
 1 Knoblauchzehe
 4 Zweige Rosmarin
 4 Zweige Thymian
 2 EL Butter
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Steak mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend in den Backofen geben. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Sobald das Fleisch fertig gegart ist etwas Butter in der Fleisch-Pfanne schmelzen und mit einer angebrückten Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin das Fleisch darin aromatisieren.

Für die Röstkartoffeln:

2 sehr große Kartoffeln
 25 g Räucherspeckwürfel
 2 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Salzen und in Butterschmalz von allen Seiten braten. Mit Salz würzen. In einer Pfanne Speck auslassen und Würfel nochmal darin schwenken.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 200 ml Rotwein
 200 ml Portwein
 10 kalte Butterwürfel
 1 Lorbeerblatt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit Butter glasig braten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und das Lorbeerblatt dazugeben und köcheln lassen. Lorbeerblatt aus der Portwein Reduktion nehmen und mit den Butterwürfeln aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 kleiner Rotkohl
 100 g junger Rucola
 4 Radieschen
 100 ml Walnussöl
 50 ml Himbeeressig
 2 EL Brombeergelee
 100 ml Johannisbeersaft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl und Rucola waschen und trockentupfen. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Beides in eine Schale geben. Walnussöl, Himbeeressig, Brombeergelee und Johannisbeersaft in ein kleines Glas füllen und gut schütteln. Das Dressing nun über den Salat geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen, feinschneiden und später auf dem Humus anrichten.

Für den Hummus: Knoblauch abziehen. Limette halbieren und Saft auspressen.
4 vorgegarte Rote Bete Knollen Kichererbsen abtropfen lassen. Rote Bete waschen, trockentupfen und
200 g Kichererbsen aus der Dose zusammen mit Knoblauch, Koriander, Sesampaste, Olivenöl und
½ Knoblauchzehe Limettensaft in den Zerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer
1 Limette abschmecken.
4 Zweige Koriander
1 EL Tahini (Sesampaste)
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fatma Dogan

Karamellisiertes Kalbfleisch mit Kümmel-Kraut und karibischem Kürbispüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 1 Kalbfilet à 500 g, aus der Nuss
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Zitrone
- 2 rote Chilischoten
- 100 ml Sojasauce
- 2 EL Honig
- Sesamöl, zum Braten
- 1 EL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Teller darin vorwärmen.

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili klein schneiden. Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch und Chili in eine Schüssel geben und gut vermischen. Kalbfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Gefrierbeutel geben und mit der Sauce übergießen. Den Beutel schließen und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Filet in Medaillons schneiden und mit Zitronensaft würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten in Öl anbraten. Braunen Zucker über dem Fleisch verteilen und flambieren.

Für die Sauce:

- 1 Limette
- 40 ml Maracujasaft
- 1 Prise Rohrzucker

Limette halbieren und Saft auspressen. Sauce aus dem Beutel mit etwas Limettensaft, Zucker und Maracujasaft vermischen. Über das Fleisch geben und noch einmal für einige Minuten im Ofen garen lassen. Die Kerntemperatur sollte zwischen 72-75 Grad liegen.

Für den Kürbis:

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 kleines Stück Kurkuma
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Vanilleschote
- 1 Kardamomkapsel
- 1 EL Koriandersaat
- 125 ml Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kürbis zusammen mit dem Knoblauch im Topf anbraten. Mit etwas Zucker karamellisieren. Etwas Salz dazu geben. Mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten leicht anbraten. Mit einem Holzlöffel umrühren. 3 Minuten weiterbraten. Kurkuma und Ingwer schälen, dazureiben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und leicht köcheln lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauskratzen und dazugeben. Kardamomkapsel aufbrechen. Koriandersaat mörsern. Vanillemark, Kardamomkapsel, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer zum Kürbis geben.

Kokosmilch hinzufügen und abschmecken. Kürbis pürieren.

Für den Krautsalat: Apfel waschen, schälen und ebenfalls raspeln. Kohl waschen, trockenschleudern und raspeln. Öl, Essig, Zucker, Kümmel und Salz aufkochen und über den Kohl gießen und mit geriebenem Apfel vermengen.

- ¼ Kopf Weißkohl
- 1 Apfel
- 200 ml neutrales Öl
- 100 ml Essig
- 2 EL Zucker
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Salz

Für die Garnitur: Pinienkernen in einer Pfanne rösten. Kürbispüree mit Pinienkernen und Zwiebelsprossen garnieren.

- 30 g Pinienkerne
- Zwiebelsprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franz Xaver List

Rinderfilet-Geschnetzeltes mit Rosa-Pfeffer-Sauce, Rösti, Rosenkohl und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rind und Sauce:

- 1 Rinderfilet à 300 g
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 200 ml Weißwein
- 150 ml Sahne
- Rapsöl, zum Braten
- 2 EL Rosa Pfefferbeeren
- Salz, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, in gleich große Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten. Fleisch rausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerkleinern.

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in die Pfanne geben. Etwas Butter hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und Sahne hinzufügen, langsam einreduzieren lassen.

Rinderfiletspitzen zur Sahne geben, mit gestoßenem Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Rösti:

- 3 große Kartoffeln
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und raspeln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und fest ausdrücken. Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionieren und zu Rösti formen. In einer Pfanne mit Butter braten.

Für den Salat:

- 2 vorgekochte rote Bete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rotweinessig
- 1 TL ganzer Kümmel
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Apfel waschen, halbieren und eine Hälfte in kleine Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und würfeln. Rote Bete waschen und in kleine Scheiben schneiden. Apfel, Zwiebel und Rote Bete in einer Schüssel vermengen und mit Essig, Salz, Zucker und Kümmel abschmecken.

Die zweite Apfelhälfte aushöhlen und den Salat darin anrichten.

Für den Rosenkohl:

- 150 g Rosenkohl
- 100 g Würfelspeck
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter ablösen, den Strunk im Querschnitt einschneiden. Rosenkohl im Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Speck anbraten, Rosenkohl schwenken und mit Muskat und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marina Grosch

Sesam-Lachs mit Safran-Reis, Spargel und scharfer Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Sesam-Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut
 2 TL weißer Sesam
 2 TL schwarzer Sesam
 1 Zitrone
 Kokosöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Sesam vermengen, mit Zitronenabrieb würzen und Lachswürfel darin wenden. Von jeder Seite in Kokosöl leicht anbraten.

Für den Safran-Reis

150 g Basmati-Reis
 1 Zitrone
 1 TL Safranfäden
 Salz, aus der Mühle

Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden. 250 ml heißes Wasser, Zitronenscheibe, Safranfäden und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel
 Kokosöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Kokosöl bissfest braten.

Für die Sauce:

½ rote Paprika
 ½ Schalotte
 ½ Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 ½ EL Tomatenmark
 ½ Dose Kokosmilch, ca. 400 ml
 1 EL Kokosöl
 ½ TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, Chilischote längs aufschneiden, entkernen, und alles fein hacken.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauch und Chili darin unter Rühren glasig anbraten. Currypulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit der Kokosmilch auffüllen und auf kleiner Flamme 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Paprika bei 200 Grad im Backofen backen, Haut abziehen, fein würfeln und zur Sauce geben. Mit Salz abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Hofmann

Kalbsschnitzel mit Knoblauch-Pilzsauce, Kartoffelpüree und Karotten-Kürbiskern-Salat

Zutaten für zwei Personen

- Für das Schnitzel:** Das Schnitzel plattieren und in Mehl und Ei wenden. Von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Dann in Paniermehl wenden. Schnitzel von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten im Butterschmalz goldbraun braten.
- 2 Kalbsschnitzel à 200 g
 - 1 Ei
 - 2 EL Mehl
 - 4 EL Paniermehl
 - 5 EL Butterschmalz
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Schwarzer Pfeffer
- Für das Püree:** Kartoffeln schälen und in einen Topf mit Wasser geben. Salz in den Wassertopf geben. Kartoffeln ca. 15 Minuten köcheln lassen und abgießen. Anschließend mit einem Stampfer klein stampfen. Milch dazugeben und in einer extra Pfanne 1 EL Butter braun schmelzen lassen. Butter zu dem Püree geben und gut durchmischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 mittelgroße Kartoffeln
 - 150 ml Milch
 - 1 EL Butter
 - 1 Prise Muskatnuss
 - 1 TL Salz
 - 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Für die Sauce:** Zwiebel abziehen, feinhacken und in der Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Pilze putzen und in kleine Scheiben schneiden. Alles in die Pfanne geben und gut anbraten lassen. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben (nicht scharf anbraten) Danach die Sahne dazugeben. Gemüsefond und Wein nach Gefühl dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 10 gemischte Pilze
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 100 ml Sahne
 - 100 ml Gemüsefond
 - 150 ml Weißwein
 - 1 Zitrone
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 Prise Zucker
 - 1 TL Salz
 - 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Für den Salat:** Karotten schälen und klein raspeln. Kürbiskerne in einer Pfanne von beiden Seiten rösten. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Apelessig, Salz und Pfeffer zu den Karotten geben, gut durchmischen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Kürbiskerne kurz vor dem Servieren über dem Salat verteilen.
- 2 Karotten
 - 20 g Kürbiskerne
 - 1 Zitrone
 - 1 TL Honig
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Apelessig
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Für die Garnitur:** Petersilie und Melisse abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.
- 1 Zweig glatte Petersilie
 - 1 Zweig Zitronenmelisse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerlind Sahn

Chili-Chicken mit Chips, Chili-Curry-Dip und Chicorée

Zutaten für zwei Personen

Für das Chicken:

1 Hühnerbrust à ca. 250 g
1 milde rote Chilischote
1 milde grüne Chilischote
Butter, zum Braten
Chilisalز
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in dicke Streifen schneiden, mit Chilisalز und Pfeffer würzen, kurz in Butter rundherum anbraten und bei leichter Hitze garen. Chilis halbieren, entkernen und in der Chicken-Pfanne seitlich mitbraten.

Für die Chips:

4 kleine vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 TL Paprikapulver
1 TL Curry
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und bei 170 Grad hellgelb frittieren. Mit einem Schaumlöffel entnehmen und kurz vor dem Anrichten nochmal goldgelb frittieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.

Für den Dip:

1 reife Tomate
20 g Ingwer
1 milde rote Chilischote
50 g Tomatenmark
1 TL rote Currypaste
Salz, aus der Mühle

Tomate überbrühen, schälen, entkernen und klein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Alles zusammen mit Tomatenmark, Currypaste und Salz pürieren und in kleiner Schale anrichten.

Für den Chicorée:

1 roter Chicorée
1 gelber Chicorée
200 ml Gemüsefond
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen, äußere Blätter entfernen, halbieren mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter auf der Schnittfläche anbraten, bei leichter Hitze garen, umdrehen mit Gemüsefond beträufeln und etwas weitergaren.

Für die Garnitur:

Chiliflocken, aus der Mühle

Chicken mit Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.