

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Mai 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Paula Kreidelmeyer

Asiatische Mie-Nudel-Pfanne mit Erdnusssauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfanne:

- 1 kleine Packung Mie-Nudeln
- 3 Karotten
- 1 Stange Porree
- 1 weiße große Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Glas Mungo Bohnen
- 1 Glas eingelegter Ingwer
- 3 Eier
- 1 EL Agavendicksaft
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Rapsöl, zum Braten
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Die Karotten schälen und auf einer Standreibe kleinraspeln. Zwiebel abziehen.

Porree, Zwiebel und Chili klein schneiden. Rapsöl in einen Wok geben. Eier dazu geben und verrühren.

Mie-Nudeln im kochenden gesalzenem Wasser aufsetzen.

Zwiebel zum Ei geben und anschwitzen. Ingwer und Mungo Bohnen abgießen und dann mit dem restliches Gemüse anbraten und ein bisschen Öl dazugeben. Mie-Nudeln abgießen und gut abwaschen. Dann abwechselnd Nudeln, Sojasauce und Sesamöl in den Wok geben. Mit Agavendicksaft und Chiliflocken abschmecken.

Für die Erdnusssauce:

- 8 TL cremige Erdnussbutter
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Limette, davon Saft
- 2 EL Dattelsirup
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Reisessig

Limette auspressen. Alle Zutaten vermengen, gut verrühren und kurz in einem kleinen Topf erhitzen.

Für die Garnitur:

- 4 EL naturbelassene Erdnüsse
- 2 EL heller Sesam
- 4 Zweige Koriander

Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne kurz rösten und als Garnitur verwenden. Koriander feinhacken und am Ende über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gil Leon Füllbeck

Shahi Paneer: Indischer Käse in cremiger Tomatensauce mit Naan und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Shahi Paneer:

200 g Paneer Käse
 4 mittelgroße Tomaten
 2 mittelgroße Zwiebeln
 5 Knoblauchzehen
 1-2 grüne Chilischoten
 1 kleines Stück Ingwer
 20 Cashewkerne
 1-2 TL Tomatenmark
 50-100 ml Sahne
 Ghee, zum Braten
 2 TL Butter
 3 grüne Kardamom Kapseln
 3 Lorbeerblätter
 1 Zimtstange
 2 Nelken
 1 Sternanis
 2 TL Kreuzkümmelsamen
 1 ½ TL Garam Masala
 1 TL Korianderpulver
 ½ TL Kurkuma
 1 TL Zucker
 1 TL Kashmiri Chili Pulver
 1 EL Kasuri Methi
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und feinhacken. Chilis kleinhacken. Etwas Ghee erhitzen und Zwiebeln mit den drei Kardamom Kapseln, Lorbeerblättern, Zimtstange, Sternanis, Nelken, Chilis mit Kernen und Kreuzkümmelsamen anschwitzen.

Die Hälfte der Cashewkerne in heißes Wasser einlegen.

Paneer in Stücke schneiden und mit heißem Wasser bedecken.

Knoblauch und Ingwer grob schneiden und mit Ghee in die Pfanne geben. Tomaten grob schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer in die Pfanne geben, 3 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dabei mit Garam Masala, Korianderpulver, Kashmiri Chili und etwas Kurkuma würzen.

Die eingeweichten Cashews sowie ca. 100 ml Wasser dazugeben.

Nach insgesamt 10 Minuten köcheln, Butter dazu, Zimtstange, Nelken, Sternanis und Lorbeer rausnehmen und dann mixen.

In der Pfanne etwas Zucker in Ghee und Öl karamellisieren und etwas Kashmiri Chilipulver sowie Tomatenmark und ein bisschen Wasser dazu und etwas vermengen, dann die gemixte Masse dazugeben.

So lange köcheln lassen bis es andickt und sich Öl auf der Oberfläche absetzt, evtl. nochmal mit Gewürzen abschmecken.

Währenddessen die andere Hälfte Cashews kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und am Ende auf das angerichtete Shahi Paneer geben.

Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, etwas Sahne hinzufügen aber nicht mehr zum Kochen bringen. Am Ende einen Teelöffel Kasuri Methi in der Hand zerreiben und mit dem Paneer in die Sauce geben.

Für das Naan:

190 g Weizenmehl
 50 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
 65 ml Milch, 3,8 % Fett
 2 TL Backpulver
 4 Zweige Koriander
 Ghee, zum Braten
 1,5 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Zucker
 1 TL Salz

Alle Zutaten bis auf Ghee, Milch und Joghurt in die Schüssel geben und vermengen. Joghurt dazugeben und nach und nach auch die Milch.

Währenddessen immer wieder mit den Händen vermischen und leicht kneten. Wenn alle Zutaten in der Schüssel sind noch 1 Minute Kneten und zu einer Kugel formen. 10 Minuten ruhen lassen.

Teig in 4 Teile teilen und zu kleinen Kügelchen formen, diese mit dem Nudelholz zu kleinen Fladen formen. Pfanne mit Ghee heiß werden lassen und dann die Fladen pro Seite ungefähr 1-2 Minuten ausbacken.

- Für den Raita:** Joghurt mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und aufschlagen.
200 g Joghurt, 3,5% Fett Gurke halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, dann in die Schüssel geben.
¼ Salatgurke
1 Zitrone, davon Saft Frische Minze und Koriander fein hacken und dazugeben.
1 TL Kreuzkümmel Zum Schluss den Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chaat Masala sowie
½ TL Korianderpulver reichlich Salz und Pfeffer dazugeben und vermengen.
½ TL Chaat Masala
4 Zweige Koriander
4 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Koriander, Kasuri Methi und angeröstete Cashews von oben auf das
1 Zweig Koriander Shahi Paneer geben.
1 TL Kasuri Methi

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janine Hübel

Selbstgemachter Wrap mit Secretito ibérico und Mojo verde

Zutaten für zwei Personen

Für den Wrap:

200 g Weizenmehl
100 ml Wasser
1 TL Backpulver
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten und 15 Minuten ruhen lassen.

Teig in zwei Teile teilen und sehr dünn ausrollen. In einer aufgeheizten Pfanne ohne Fett ca. 90 Sekunden auf jeder Seite backen.

Für die Mojo verde:

½ grüne Paprika
¼ Bund glatte Petersilie
1/8 Bund Koriander
1-2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, davon Saft
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Paprika schälen. Alle Zutaten mit dem Multi-Zerkleinerer zu einer homogenen Masse pürieren.

Für die Füllung:

300 g Secretito ibérico
6 Cherrytomaten
50 g Manchego-Käse
1 Römersalat
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cherry-Tomaten vierteln. Manchego-Käse reiben. Römersalat in mundgerechte Streifen schneiden. Secretito ibérico mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Secretito Ibérico in einer aufgeheizten Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Wrap mit Mojo bestreichen. Alle weiteren Zutaten mittig auf dem Wrap platzieren und aufrollen. Quer aufschneiden und ein Schälchen mit Extra-Sauce dazustellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Eckart

Schweinemedallions mit Champignonsauce, Kartoffelwürfeln und Blattsalat mit Radieschen

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

6 Schweinemedallions, ca. 3 cm dick
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Thymian
 1 Lorbeerblatt
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schweinemedallions trocken tupfen und mit der Hand ein bisschen plattdrücken. Mit Salz und Pfeffer gleichmäßig auf beiden Seiten würzen. Knoblauch nicht schälen, nur etwas plattdrücken.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions zusammen mit dem Thymianzweig, der Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt auf beiden Seiten scharf anbraten.

Alles aus der Pfanne nehmen, die Medallions in Alufolie einpacken und auf ein Backblech legen. Im Backofen ca. 10-12 Minuten fertig garen. Pfanne für die Sauce beiseite stellen.

Für die Sauce:

100 g braune Champignons
 100 g weiße Champignons
 1 kleine Zwiebel
 150 ml Gemüsefond
 2 EL Frischkäse
 100 g Sahne
 1 TL mittelscharfer Senf
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 TL Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein hacken. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in die Pfanne der Schweinemedallions geben und die Zwiebel sowie die Champignons darin anbraten. Gemüsefond hinzugeben und kurz köcheln lassen. Dann den Frischkäse und die Sahne hinzufügen, gut vermengen und weiter köcheln lassen. Mit etwas Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Speisestärke mit Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

Für den Blattsalat mit Radieschen:

250 g Kopfsalat-Herzen
 ½ Bund Radieschen
 2 TL Honig
 2 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Schnittlauch
 1 TL glatte Petersilie
 1 EL weißen Balsamico
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat-Herzen waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat in eine Schüssel geben.

Radieschen ebenfalls waschen, in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken wedeln und fein schneiden. Für das Dressing Balsamico, Honig und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Dann das Olivenöl hinzugeben und gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter hinzugeben. Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Für die Kartoffelwürfel:

3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
50 g Butter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin goldbraun braten. Etwas Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Salat in einer separaten Schüssel anrichten und servieren.



Andrea Absolon

Ragù alla Salsiccia mit selbstgemachten Tagliatelle

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

50 g Semola
50 g Mehl, Type 00
1 Ei
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und etwas ruhen lassen.

Für das Ragù:

3 Salsiccia-Peperoncini-Würste
½ Zwiebel
½ Karotte
1 Stück Knollensellerie
200 g passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark, aus der Tube
50 ml trockener Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Edelsüßes Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Karotte und Sellerie klein schneiden und mit der Zwiebel in Olivenöl anbraten. Tomatenmark, Paprikamark und Zucker dazugeben. Salsiccia Würste zerdrücken und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen. Passierte Tomaten dazugeben. Salzen, pfeffern und Paprikapulver dazugeben. Zugedeckt köcheln lassen.

Nudelteig von oben zu Tagliatelle verarbeiten und in gesalzenem Wasser kurz kochen.

Pasta mit wenig Ragù und etwas Nudelwasser vermengen. Mehr Ragù hinzufügen.

Für die Garnitur:

Parmesan, zum Reiben
2 Blätter Basilikum

Parmesan reiben und Blätter vom Basilikum abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kurt Daibenziher

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Vichy-Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale à 180 g
 80 g braune Champignons
 3 Schalotten
 300 ml Kalbsfond
 200 ml trockener Weißwein
 200 ml Sahne
 1 Limette, davon Abrieb
 1 Bund glatte Petersilie
 Butterschmalz, zum Braten
 1 Lorbeerblatt
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel in Streifen schneiden. Champignons achteln und Schalotten abziehen und in kleine Würfelchen schneiden.

Butterschmalz gut erhitzen und das Fleisch nur von einer Seite gut anbräunen. Eventuell zweimal anbraten – die Pfanne darf nicht zu voll werden. Fleisch in einer Schüssel bei Seite stellen.

In der gleichen Pfanne zunächst die Champignons gut anbraten – etwas mit Salz berieseln. Danach die Schalotten zugeben und etwas Fett und eine kleine Prise Zucker einrieseln. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und eine kleine Tasse Kalbsfond zugeben. Etwas Sahne zugeben und die Sauce durch den Kochvorgang reduzieren, bis sie eine sämige Konsistenz erreicht. Lorbeerblatt mitkochen. Ein wenig Abrieb von der Limette dazugeben. Sauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut abschmecken und kurz vor dem Servieren das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zugeben. Das Fleisch soll nicht mehr kochen, nur noch fertig garen, damit es saftig und weich bleibt. Lorbeerblatt entnehmen. Final noch einmal abschmecken. Petersilie feinhacken und dazugeben.

Für die Rösti:

4-5 festkochende Kartoffeln
 Butterschmalz, zum Braten
 Butter, zum Rösten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und danach schälen. Nach dem Schälen erneut waschen. Kartoffeln mit der Reibe raspeln. Masse gut salzen und kurz stehen lassen damit sie Wasser abgeben. Jetzt die Kartoffelmasse mit einem Tuch von der Flüssigkeit trennen (kräftig auswringen). Masse nochmal mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken. Eine Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelmasse als Kuchen in der Pfanne verteilen. Rösti bei mittlerer Hitze knusprig braten und evtl. noch einmal Fett nachlegen. Mit dem Deckel Rösti wenden. Am Ende evtl. mit Butter anrösten. Rösti aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier von überschüssigem Fett befreien. Zum Anrichten Rösti vierteln.

Für die Karotten:

1 Karotte, je nach Größe
 Butterschmalz, zum Braten
 1 Schuss Mineralwasser
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit einer Prise Zucker, Salz und etwas Fett anbraten und karamellisieren. Mit einem Schuss Mineralwasser ablöschen und reduzieren. Mit einer Prise Pfeffer abschmecken und im Ring anrichten.

Für die Garnitur: Sahne steif schlagen. Petersilie feinhacken.
1 Bund Thymian
1 Zweig glatte Petersilie
2 EL Sahne

Das Geschnetzelte mit einem Sahnehäubchen, einem frischen Thymiansträußchen und mit gehackter Petersilie anrichten, Rösti und Karotten dazugeben und servieren.