

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2024 ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Tommaso Longo de Tommaso

Parmigiana di melanzane mit Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 reife, aber nicht weiche dicke
Auberginen
3 Eier, Größe M
3 TL edelsüßes Paprikapulver
300 g Mehl
Paniermehl, zum Panieren
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine vom Strunk befreien und in 6-7mm dünne Ringe schneiden, auf einen Teller geben, mit Salz bestreuen und mit einem weiteren Teller beschweren, um sie zu entwässern. Mit einem Tuch leicht abtrocknen.

Eier trennen und Eigelbe mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auberginenscheiben mit Eigelb bepinseln, in Mehl wenden und in Paniermehl panieren. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Ringe darin goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce:

3 reife Ochsenherztomaten
2 reife Cherrytomaten
500 ml passierte Tomaten
300 ml Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
4 rote Chilischote
Olivenöl, zum Anbraten
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chilischoten klein hacken.

Olivenöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne mit Salz und Pfeffer, Knoblauch und Chilischoten kurz anbraten. Cherry- und Ochsenherztomaten, Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen und köcheln lassen.

Für die Polenta:

250 g feiner Polentagrieß (Maisgrieß)
20 g Parmesan
3 EL Butter
2 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

1-1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz und etwas Öl hinzufügen, um die Bildung von Klumpen zu verhindern. Maisgrieß hinzugeben und umrühren. 5-15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Parmesan reiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter mit buntem Pfeffer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit 1 EL Parmesan unterheben.

Für die Fertigstellung:

1 Burrata
200 g Ricotta
200 g Parmesan

Burrata in Scheiben schneiden und Parmesan reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zwei Anrichtringe mit einem Durchmesser von 7 cm drauflegen. In beide Anrichteringe wie folgt stapeln: Auberginenscheibe, Tomatensauce, Burrata und Parmesan. Den Vorgang einmal wiederholen und zusätzlich beim zweiten Vorgang je einen großen Esslöffel Ricotta draufgeben und mit der Auberginenscheibe und etwas Tomatensauce abschließen. Auflauf für ca. 7 Minuten in den Backofen geben.

Für die Nüsse: Cashewkerne, Baumnüsse, Pinienkerne und Mandelsplitter in einer Pfanne goldbraun anbraten und mit 1 Prise Fleur de sel und Pfeffer würzen. Anschließend mit Hilfe eines Multizerkleinerer mixen.

- 100 g Cashewkerne
- 100 g Baumnüsse
- 100 g Pinienkerne
- 50 g Mandelsplitter
- 1 Prise Fleur de Sel

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Basilikumblätter zupfen. Dattel klein schneiden.

- 1 Bund Basilikum
- 1 Dattel

Auberginenaufauf auf Teller geben und mit der Nussmischung, Datteln, etwas Olivenöl, je einen Klecks Ricotta und Tomatensauce und Basilikum garniert servieren. Polenta daneben geben.



Judith Müller

Rinderfrikadellen mit Kartoffelbrei und Gurken-Dill-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

400 g mehligkochende Kartoffeln
20 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch in einem Topf lauwarm erwärmen und mit der Butter zu den Kartoffeln geben und zu einem glatten Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Frikadellen:

250 g Rinderhackfleisch
1 altbackenes Brötchen
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Ei, Größe S
1 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
¼ Bund glatte Petersilie
1 EL Kräuter der Provence
1 TL Paprikapulver
Pankomehl, zum Panieren
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie fein hacken. Das Brötchen in kleine Stücke schneiden und in Wasser einweichen. Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Petersilie gut mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauch würzen. Ei, Tomatenmark, Senf und die Kräuter der Provence ebenfalls dazugeben und alles gut verkneten. Das Brötchen ausdrücken und ebenfalls zur Hackmasse geben. Mit den Händen Frikadellen formen, in Panko wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Gurke
100 ml saure Sahne
1 Bund Dill
2 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Distel-Öl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit Essig, Öl und Zucker süßsauer abschmecken und die saure Sahne hinzufügen. Dill waschen, hacken und abschließend mit dem Salat vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eric Schwär

Rumpsteak mit Whiskysauce, Bratkartoffeln und Bohnen im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rumpsteaks à 200 g
1 EL Dijon-Senf
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steaks rundum mit Senf einreiben. 1-2 Esslöffel Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks bei hoher Hitze scharf anbraten. In eine feuerfeste Form geben und Steaks bis zu einer Kerntemperatur von 57°C im vorgeheizten Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratkartoffeln:

8 vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 0,5-1 cm breite Scheiben schneiden. 2-3 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Kartoffelscheiben in das heiße Öl geben, salzen und kurz vermengen. Zwiebel abziehen, in grobe Würfeln schneiden und auf den Kartoffeln verteilen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe garen. Wenn die Kartoffeln fast durch sind, den Deckel entfernen und die Hitze erhöhen, damit die Kartoffeln eine ansprechende Kruste bekommen.

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen
125 g Bacon in Scheiben
Butter, zum Anbraten

Die Enden der Bohnen abschneiden. Bohnen in siedendem Wasser für 2-3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Jeweils einen Bohnenbündel (circa 5-6 Bohnen) mit einer Scheibe Bacon umwickeln und in einer kleinen Pfanne erhitzen, dabei in zerlassener Butter schwenken.

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 Limette, Saft
150 ml Sahne
1 EL Butter
60 ml Single-Malt Scotch Whisky
120 ml Rinderfond
1 EL Worcestershiresauce
1 TL Dijon-Senf
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Mit Whisky ablöschen. Ist der Alkohol verkocht, mit Rinderfond und Worcestershiresauce aufgießen und kurz aufkochen. Limette halbieren und ein Viertel auspressen. Mit Senf und Sahne etwas eindicken und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Haase

Ravioli mit Doraden-Kapern-Sardellen-Füllung und bunter Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
200 g Weizenmehl, Type 00
Mehl, Type 00, zum Ausrollen
1 Prise Salz

Das Mehl in eine Schale geben und eine Mulde in der Mitte formen. Die Eier verquirlen und in die Mulde gießen. Mit einer Gabel Mehl, Salz und Ei vermischen bis ein krümeliger Teig entsteht. Den Teig von Hand weiter kneten bis er schön geschmeidig ist (gerne fünf Minuten). In Frischhaltefolie verpackt mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung:

200 g Doradenfilet, ohne Haut
2 Sardellenfilets
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
1 TL Kapern
¼ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl

Petersilie klein hacken. Zitronenschale abreiben. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch andrücken und mit der Schale zum Öl geben. Sardellenfilets hinzufügen und so lange garen bis sie zerfallen. Dorade, Kapern und 1 EL Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 3 Minuten sautieren. Knoblauch entfernen und die Zutaten aus der Pfanne auf ein Schneidebrett legen. Fisch und Kapern klein schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit der 1 EL Petersilie und 1 TL Zitronenabrieb vermengen.

Für die Sauce:

400 g bunte Cocktail- oder Kirschtomaten
10 grüne und schwarze entkernte Oliven
3 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
2 TL Kapern
10 ml Weißwein
¼ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl

Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen. Knoblauch andrücken und mit der Schale zum Öl geben. Sardellenfilets ebenfalls in das Öl geben und so lange garen bis die Sardellen zerfallen. Oliven in Scheiben schneiden und mit den Kapern hinzugeben und eine Minute mit garen. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten halbieren, in die Pfanne geben, kurz durchschwenken und anschließend mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze schmoren lassen. Petersilie hacken und kurz vor dem Anrichten unterrühren.

Für die Fertigstellung:

Den Teig mit einer Nudelmaschine bis auf Stufe 6 ausrollen, mit der Doradenmasse füllen und zu Ravioli verschließen. Die Ravioli in reichlich Salzwasser wenige Minuten kochen und kurz in der Pfanne mit der Sauce schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**PROFI
TIPP**

Die **Goldbrasse** (*Sparus aurata*) ist auch unter dem Namen **Dorade** oder Dorade Royal bekannt. Laut WWF ist die Dorade (Goldbrasse) aus den folgenden Gebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Januar 2024*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya ((ICES 8.a) Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

Sardellen sind laut WWF aus den folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2024*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) (Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden))



Sebastian Reintjes

Gebratener Reis mit Ingwer und Schweinefilet

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

100 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

Für das Gericht:

200 g Schweinefilet
150 g Möhren
125 g Lauchzwiebeln
10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
50 ml Gemüsefond
50 ml Sojasauce
30 ml Sesamöl
2 TL Kurkumapulver
Sonnensblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2 EL dunkle Sesamsaat
1 Zweig Koriander

Den Reis in Salzwasser ca. 15 Minuten garkochen.

Schweinefilet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sojasauce und 25 ml Sesamöl miteinander vermischen und Fleisch darin marinieren. Möhren schälen, halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen, Fleisch aus der Marinade nehmen und in der Pfanne Portionsweise für ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen, die Möhren in dem Wok für ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Die übrige Marinade mit dazu geben und mit Fond ablöschen. Das Gemüse aus dem Wok herausnehmen.

Gekochten Reis hineingeben und mit restlichem Sesamöl 4 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren. Gemüse und Fleisch zum Reis wieder dazu geben und mit Kurkumapulver und Salz abschmecken.

Koriander fein hacken und zusammen mit dem Sesam auf dem Gericht anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.