

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15.03.2024**
Finalgericht von Nelson Müller



Kalbsfilet mit Rhabarber, geschmorten Perlzwiebeln, Fregola-sarda-Pastasotto und Blumenkohl-Tempura

Zutaten für zwei Personen

Für die das Kalbsfilet:

4 Kalbsfilet-Medaillons à 100 g
 150 g frischer Himbeer-Rhabarber,
 alternativ TK-Rhabarber
 100 g Perlzwiebeln
 2 Schalotten
 2 EL kalte Butter
 100 ml weißer Portwein
 100 ml heller Kalbsfond
 2 Zweige Estragon
 1 TL Zucker
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfilets von beiden Seiten goldbraun braten. Hitze reduzieren und die Filets fertig garen, je nach Dicke, etwa 4-6 Minuten pro Seite. Anschließend Filets aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schalotten abziehen und schneiden.

Rhabarber schälen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Rhabarber zusammen mit den Schalotten in einer Pfanne braten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Perlzwiebeln abziehen, nach Belieben halbieren oder im Ganzen lassen und anschließend in derselben Pfanne anbraten und mit etwas Zucker karamellisieren. Anschließend mit Portwein ablöschen. Kalbsfond hinzugeben. Das Ganze köcheln lassen bis die Perlzwiebeln weich sind. Rhabarber und Schalotten dazugeben und kurz garen lassen. Estragon waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter hinzugeben und Estragon einrühren. Die Sauce weiter einkochen, bis sie leicht eingedickt ist.

Die angebratenen Kalbsfilets zurück in die Pfanne geben und kurz in der Sauce ziehen lassen.

Für das Fregola-Pastasotto:

100 g Fregola sarda
 1 Möhre
 1 Stange Sellerie
 ½ Stange Lauch
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 400 ml Gemüsefond
 70 ml trockener Weißwein
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Möhre und Sellerie schälen und gleichmäßig fein würfeln. Lauch gründlich waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

In einem mittleren Topf Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Schalotte hinzugeben und glasig dünsten. Anschließend Fregola sarda hinzugeben und kurz rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Gemüsewürfel hinzufügen und einige Minuten unter Rühren anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird. Mit Weißwein ablöschen, köcheln und bis auf 1/3 reduzieren. Gemüsefond in einem weiteren Topf erwärmen und kellenweise zum Risotto-Ansatz geben, dabei regelmäßig umrühren und erst eine weitere Kelle hinzugeben, wenn die Flüssigkeit absorbiert ist. Das Ganze dauert ca. 15-20 Minuten. Kurz vor dem Servieren Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tempurateig:

1 Ei
 ½ TL Backpulver
 120 g Mehl
 240 ml Eiswasser
 Salz, aus der Mühle

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen und mit Ei und Eiswasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Für den Blumenkohl: Öl in einem Topf oder der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Blumenkohl waschen und gründlich trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Röschen zerteilen. Blumenkohl in den Teig eintauchen und sicherstellen, dass die Röschen gut mit Teig bedeckt sind. Anschließend die Blumenkohl-Röschen vorsichtig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. In kleinen Mengen arbeiten, damit eine gleichmäßige Garung gewährleistet ist. Die fertig frittierten Blumenkohl-Tempura aus einem Küchentrepp abtropfen lassen und sofort mit je einer Prise Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Antonia: *Antonia gab den Rosmarin mit in die Fleischpfanne zum Braten. Petersilie gab sie kurz vor dem Servieren zum Pastasotto.*
Rosmarin, Petersilie

Zusatzzutaten von Thung: *Thung gab den Rosmarin mit in die Fleischpfanne zum Braten. Petersilie gab er kurz vor dem Servieren zum Pastasotto. Sesam rührte er in den Tempurateig ein.*
Rosmarin, Petersilie, helle Sesamsaat

Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2024 ▪ Zusatzgericht von Nelson Müller



Kalbstatar mit Bärlauch-Crème-fraîche und geröstetem Sauerteigbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbstatar:

300 g Kalbsfilet
2 TL Kapern
2 Sardellenfilets
1 große Schalotte
1 Ei
2 TL Dijonsenf
1 TL Worcestershiresauce
Chilisauce, zum Abschmecken
Etwas Mineralwasser
¼ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet sehr fein hacken oder in kleine Würfel schneiden. Je feiner das Fleisch geschnitten wird, desto zarter wird das Tatar. Öl und Kalbsfleisch miteinander vermengen.

Ei trennen. Eigelb auffangen. Sardellen und Kapern fein hacken..

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Eigelb mit Sardellen, Kapern, Schnittlauch, Senf, Worcestershiresauce, Chilisauce und einem Schluck Mineralwasser zum Kalbfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten vorsichtig vermengen. Dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht zu stark bearbeitet wird, um die zarte Textur zu erhalten.



**PROFI
TIPP**

Beachten Sie, dass Kalbfleisch tendenziell weniger Gewürze benötigt, um seinen natürlichen Geschmack zu bewahren.

Wenn Schalotten zu scharf schmecken, können sie vor der Verarbeitung kurz in Wasser blanchiert werden. Dadurch werden Schalotten milder im Geschmack.

Für die Bärlauch-Crème fraîche:

20 g Babyspinat
1 EL geriebener Parmesan
3 EL Crème fraîche
¼ Bund glatte Petersilie
1 TL getrockneter Bärlauch, alternativ
frischer Bärlauch
1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten bis auf die Crème fraîche, in eine Küchenmaschine geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Crème fraîche hinzugeben und nochmals mixen.

Für das geröstete Brot:

4 Scheiben Graubrot
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brot sehr dünn aufschneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur: Möhren schälen, dabei das Grün nur zurückschneiden und den
2 Babymöhren mit Grün Blattansatz an der Möhre lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und
1 TL Butter Karotte kurz darin braten. Anschließend Gemüsefond und Butter
30 ml Gemüsefond hinzugeben und schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond
1 Zweig glatte Petersilie reduzieren lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, grob zupfen und
Zucker, zum Würzen zu den Karotten geben. Gelegentlich schwenken.
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.