

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Oktober 2021** ▪  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



Jaqueline Paasche

**Lammlachs mit Sauce béarnaise, Kartoffel-Gruyère-Dominos, glasierten Babymöhren und Erbsen-Smash**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Fleisch:**

2 Lammlachse à 150 g  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Butter  
 3 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 EL Butterschmalz  
 Fleur de Sel Flocken  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen, angeprügelte Knoblauchzehen und die Kräuter dazugeben. Ungewürztes Lamm bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Butter und Kräuter auf das Fleisch geben. Mittels eines Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 60-62 Grad (Medium) garen. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel Flocken und Pfeffer würzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.



Kräuter erst am Ende des Bratvorgangs mit in die Pfanne geben, da sie sonst bitter werden oder verbrennen.

**Für die Sauce béarnaise:**

1 Schalotte  
 1 Zitrone  
 100 ml Weißwein  
 50 ml Gemüsefond  
 4 Eier  
 250 g Butter  
 1 Bund Estragon  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz, aus der Mühle  
 1 TL ganze Pfefferkörner  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen, grob hacken und mit Weißwein, Gemüsefond, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf geben und auf ca. die Hälfte reduzieren lassen. In eine Schüssel durch ein Sieb umgießen und abkühlen lassen. Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. In einen Ausgießer umfüllen und etwas abkühlen lassen. Wasserbad aufstellen, einen weiteren Topf oder eine Metallschüssel darüber so platzieren, dass der Boden das Wasser nicht berührt. Eier trennen, Eigelbe in die Rührschüssel geben und zusammen mit der Weißweinreduktion über dem heißen Wasserbad mehrere Minuten schaumig schlagen. Die flüssige braune Butter in einem dünnen Strahl dazu gießen und aufschlagen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und den frisch geschnittenen Estragon unterrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und Sauce mit Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Kartoffel-Gruyère-Dominos:**

2 große mehligkochende Kartoffeln à  
 200 g  
 50 g Gruyère  
 50 g Butter  
 ¼ TL Piment d'Espelette  
 Salz, aus der Mühle

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Butter schmelzen. Käse reiben. Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln, mit der flüssigen Butter, Käse, Piment d'Espelette und Salz vermischen. 8-10 Kartoffelscheiben 1cm überlappend auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Mit den restlichen Kartoffelscheiben ebenso verfahren. Im heißen Ofen 25 Minuten goldbraun knusprig backen.

**Für den Erbsen-Smash:**

125 g TK Erbsen  
1 Schalotte  
½ Zitrone  
1 EL Butter  
100 ml Weißwein  
100 ml Rinderfond  
100 ml Sahne  
25 g Pinienkerne  
2 Zweige Thymian  
¼ TL getrocknete Chiliflocken, aus der Mühle  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen separat auftauen lassen. Schalotte abziehen, in grobe Würfel schneiden und in der Butter glasig anbraten. Thymian dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und Alkohol verkochen lassen. Mit dem Rinderfond aufgießen und reduzieren lassen. Hitze reduzieren, Sahne dazu geben und ein paar Minuten sanft köcheln lassen. Erbsen dazugeben und nur kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chiliflocken und Saft- und Abrieb einer halben Zitrone abschmecken. Kräuter herausnehmen und Masse mit einem Pürierstab pürieren sodass ein Stampf mit Stückchen entsteht.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und nach dem Pürieren unter das Erbsen-Smash rühren.

**Für die glasierten Möhren:**

8 Babymöhren mit Grün  
2 EL Butter  
100 ml Gemüsefond  
2 Zweige Rosmarin  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhrengrün bis auf ein kleines Stückchen entfernen. Möhren schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Möhren dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und fein hacken, zu den Karotten geben. Dann alles mit Gemüsefond ablöschen und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jan Simon**

## **Tagliatelle carbonara**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

150 g Pastamehl, Type 00  
50 g Hartweizengrieß  
2 Eier  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz

Das Pastamehl auf die Arbeitsfläche streuen und eine Mulde bilden. Eier, Öl und Salz in die Mulde geben und für einige Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Nach 15 bis 20 Minuten die Folie entfernen und den Teig halbieren. Teighälften mit den Händen kneten und etwas zusammendrücken, sodass der Teig durch die Nudelmaschine passt. Nun mithilfe der Nudelmaschine dünne Teigbahnen ausrollen (zweimal durch Stufe 1 und zweimal durch Stufe 2) und anschließend mit dem Tagliatelle-Aufsatz ebendiese herstellen. Tagliatelle mit reichlich Mehl bestreuen und liegen lassen. Vorgang mit dem zweiten Teigstück wiederholen.

Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen. Tagliatelle in das Salzwasser geben und ca. 1 Minuten garen. Direkt in eine Pfanne abseihen.

### **Für die Carbonara:**

100 g Guanciale am Stück mit Schwarte  
(Speck aus der Schweinebacke)  
1 Knoblauchzehe  
2 Eier, Größe L  
100 g Pecorino Romano (ital.  
Schafskäse)  
Salz, aus der Mühle  
1 EL schwarze Pfefferkörner

In der beschichteten Pfanne die Pfefferkörner kurz anrösten und anschließend in einem Mörser fein zerstoßen. Pfeffer durch ein feines Sieb schütten und die Rückstände im Sieb wegwerfen.

Schwarte des Guanciales abschneiden. Guanciale in ca. 0,5cm große Würfel oder Streifen schneiden (je nach Geschmack). Knoblauchzehe mit Schale kurz andrücken und mit den Speckwürfeln in eine große kalte beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam das Fett zum „schmelzen“ bringen. Dabei darauf achten, dass die Hitze nicht zu stark wird.

Eier in einer Schüssel mixen, den meisten Teil des Pecorinos hineinreiben und vermischen.

Kurz bevor die Nudeln „Al dente“ sind, die Pfanne vom Herd nehmen, den Knoblauch rausnehmen und die Pfanne 1-2 Minuten abkühlen lassen. Sobald die Nudeln fertig sind mit einer Zange direkt aus dem Wasser in die Pfanne zu dem geschmolzenen und krossen Speck geben und vermengen. Dann vorsichtig die Ei-Käse-Masse dazu gießen – dabei ständig verrühren. Ein wenig von dem Nudelwasser dazugeben und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Marie Beetz**

## **Nordindisches Curry mit Paneer, Raita und Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Curry:**

150 g Paneer  
200 g Cashewkerne  
250 ml Milch  
250 ml passierte Tomaten  
1 Tasse Wasser  
1 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 großes Stück frischen Ingwer  
½ Bund frischer Koriander  
2 EL Kreuzkümmel  
1 EL rosescharfes Paprikapulver  
1,5 EL Garam Masala  
1 Prise Zucker  
1 TL Cayenne Pfeffer  
1 EL Shahi Paneer Masala  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 g der Cashewkerne in der Milch einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides mit Ingwer klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Alle Gewürze direkt mit anbraten. Dann die passierten Tomaten dazugeben und kräftig einkochen lassen. Paneer in kleine Stücke schneiden. Milch mit Cashewkernen pürieren und dazugeben, eine Tasse Wasser hineingießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paneer dazugeben und noch einmal kräftig aufkochen, danach nochmal 10 Minuten leicht köcheln.

Eine Hand voll Cashewkerne hacken und in der Pfanne (ohne Öl) anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zum Schluss das Curry mit den gerösteten Cashewkernen und dem Koriander garnieren.

### **Für die Raita:**

1 halbe Salatgurke  
2 EL Granatapfelkerne  
100 g griechischer Joghurt  
1 EL Chaat Masala  
½ EL Kreuzkümmel  
etwas Chilipulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke mit einer Reibe fein reiben und mit dem Joghurt vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

### **Für das Pfannenbrot:**

300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
200 g Milch  
2 EL heller Sesam  
2 TL Salz

Alle Zutaten vermengen und den Teig 10 Minuten gehen lassen.

Teig in zwei Teile teilen, mit Sesam bestreuen und nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Björn Rettig**

## **Gebratene Lachsforelle mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Lachsforelle:**

2 Lachsforellenfilets, mit Haut, ohne  
Gräten à 200 g  
½ Zitrone, Saft  
50 ml Sahne  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz und etwas Zitronensaft würzen, in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten, wenden und eine weitere Minute braten.



Auf den Teller sollten nur **Regenbogen- oder Bachforellen** aus nachhaltigen Süßwasser-Aquakulturen, nicht aber See- oder Meerforellen.

### **Für das Erbsenpüree:**

300 g grüne Erbsen, tiefgekühlt  
400 g mehlig kochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
150 ml Geflügelfond  
150 ml Sahne  
50 ml Milch  
100 g Butter  
Gemahlene Muskatblüten  
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Erbsen darin anschwitzen, Geflügelfond angießen und die Erbsen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden, in einen Dämpfeinsatz geben und über Wasserdampf weich garen.

Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und mit Salz und Muskatblüten würzen. Kartoffeln zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermischen und warm halten.

### **Für den Erbsen-Zuckerschoten-Salat:**

150 g Zuckerschoten  
150 g Erbsen  
100 g Erbsensprossen  
1 EL Balsamico bianco  
1,5 TL Ahornsirup  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Tellicherry Pfeffer  
Eiswasser

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und zusammen mit den Erbsen 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Balsamico bianco und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Tellicherry Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren.

### **Für die Garnitur:**

Erbsenblüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christiane Säubert

## Mit Käse und Tomate überbackene Schweinemedallions im Parmamantel mit Spätzle und Kohlrabi

Zutaten für zwei Personen

### Für die Schweinemedallions:

4 Schweinemedallions, à 150 g  
1 Tomate  
4 Scheiben Parmaschinken  
100 g mittelscharfer Senf  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
100 g Speckwürfel  
100 g Blauschimmelkäse  
2 Zweige Basilikum  
50 ml Weißwein  
100 ml Gemüsefond  
100 ml Sahne  
neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Schweinemedallions ca. 5 cm dick mit mittelscharfem Senf ringsum einreiben und mit dem Schinken ummanteln. Ggfs. mit Küchengarn fixieren. Von jeder Seite in einer Pfanne ca. 3 Minuten scharf anbraten, danach fest in Alufolie wickeln und im Backofen warmhalten.

Knoblauch und Schalotte fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anrösten, Speckwürfel hinzufügen, mit etwas Gemüsefond und Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Sahne hinzugeben.

Schweinemedallions aus der Alufolie holen, ausgetretenen Fleischsaft in die Pfanne geben, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Blauschimmelkäse in Scheiben scheiden. Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und zurück in die Pfanne setzten. Auf jedes Medallion eine Tomatenscheibe setzen, darauf ein Stück Blauschimmelkäse und kurz zurück in den Backofen, bis der Käse verlaufen ist. Mit Basilikum garnieren.



Das Fleisch lieber erstmal untergaren und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne nachbraten, um den optimalen Garpunkt zu treffen.

### Für die Spätzle:

3 Eier  
300 g Weizendunst „Spätzlemehl“  
100 ml Milch  
1 EL Butter  
2 EL Paniermehl  
Salz, aus der Mühle

Eier, Mehl und Milch verrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Salzen.

Durch die Spätzlepresse geben und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen.

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, Paniermehl hinzugeben, etwas Salz dazugeben. Dieses „Abschmelz“ über die Spätzle geben.

### Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi mit Blättern  
50 g Mehl  
50 g Butter  
1 EL Crème Fraîche  
2 EL Sahne  
1 Ei  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und fein würfeln. In Salzwasser knapp gar kochen.

Abgießen und das Kochwasser auffangen, zur Seite stellen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Mehl dazugeben, anschwitzen.

Kochwasser dazugießen und sofort mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Ei trennen und Eigelb mit Sahne und Crème Fraîche verrühren und daruntergeben. Kohlrabi wieder hinzugeben. Einige feine Kohlrabiblätter fein schneiden und über die Kohlrabi streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Danny Pamp

## Rinderfilet mit Kräuterbutter, Barbecue-Gemüse und Maiskolben

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets US-Beef à 200-250 g,  
Zimmertemperatur  
4 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 90 Grad Heißluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen und eventuell Häutchen/ Sehnen entfernen.  
Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Dann noch einmal 1-2 Minuten bei schwacher Hitze weiter braten. Filets auf Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie zusammen schlagen und für 8-9 Minuten im Ofen ruhen lassen.

### Für das Barbecue-Gemüse:

1 rote Paprika  
1 rote Zwiebel  
¼ Ananas  
100 g geräucherter Bauchspeck am  
Stück  
2 EL Ketchup  
1 Schuss Orangensaft  
1 Schuss Cola  
1 Schuss Sojasauce  
Rapsöl, zum Braten  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und achteln. Ananas schälen, den Strunk herausschneiden. Speck in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckscheiben darin auf beiden Seiten 1 Minute braten. Gemüse und Ananas dazugeben, 3 Minuten mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ketchup dazugeben, mit Orangensaft, Cola und Sojasauce ablöschen und die Sauce auf die Hälfte einkochen.

### Für den Maiskolben:

2 vorgegarte feine Maiskolben  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Maiskolben in kochendes Wasser legen und direkt nach bei niedriger Temperatur 15 Minuten ziehen lassen.

Öl und Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und den Maiskolben damit übergießen. Mit einer Prise Salz bestreuen.

### Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Majoran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Kräuter und Knoblauch mit der weichen Butter vermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.