

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Dezember 2021** ▪  
**Jahresfinale ▪ "Mein Gemüsestar" mit Nelson Müller**



**Jan Kapfer**

**Rosenkohl: In Erdnussöl konfierter Rosenkohl & Blanchierte Rosenkohlblätter mit warmer Erdnusscreme, gerösteten Erdnüssen und Zitronengras-Tee**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Rosenkohl:**

250 g Rosenkohl  
 300 ml helles Erdnussöl  
 1 TL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Eiswasser

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rosenkohl putzen und ein paar Blätter abziehen. Rosenkohlherzen halbieren. Erdnussöl gemeinsam mit dem Rosenkohl in einem kleinen Topf erhitzen und bei ca. 75 Grad 30 Minuten garen bis sie weich sind. Anschließend aus dem Öl nehmen, salzen und mit einem Flambierer abflammen.

Die äußeren Blätter des ungegarten Rosenkohls kurz (20 Sekunden) in reichlich Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren nochmal durch schäumende Butter ziehen.

**Für die Erdnusscreme:**

350 g Erdnüsse, geschält, ungesalzen  
 300 g Kokosmilch  
 Brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdnüsse bei 160 Grad Umluft auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten goldbraun rösten. 50 g geröstete Erdnüsse zur Seite stellen, salzen und grob hacken. Diese werden erst beim Anrichten benötigt. Wenn die übrigen Erdnüsse abgekühlt sind, diese mit Kokosmilch, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten.

**Für den Zitronengras-Tee:**

250 ml stilles Mineralwasser  
 50 g Kombu-Algen  
 50 g Zitronengras  
 10 ml weißer Balsamico  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser mit dem fein geschnittenen Zitronengras und den Kombu-Algen zusammen aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen und alles durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und dem weißen Balsamico abschmecken (leicht säuerlich).

**Für die Garnitur:**

Rote Blüten, z.B. Kapuzinerkresse

Mit roten Blüten garnieren.

Das Gericht in einem tiefen weißen Teller anrichten und servieren.



**Julia Riedmiller**

## **Kürbis: Heiß und Kalt – Kürbissuppe & Kompott & Kürbiskern-Eis & Kürbiskern-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kürbissuppe:**

½ Hokkaido-Kürbis  
1 Karotte  
2 Orangen  
1 Schalotte  
1 cm Ingwer  
½ rote Chilischote  
500 ml Gemüsefond  
100 ml Sahne  
2 EL Kürbiskernöl  
2 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Hokkaido-Kürbis abspülen, in Würfel schneiden und die Kerne entfernen. Schalotte abziehen, klein würfeln, Karotte schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili entkernen und kleinhacken. Orangen auspressen und Saft auffangen. Öle in einem Topf erhitzen und Schalotte, Chili und Ingwer darin dünsten. Kürbis und Karotten Stücke hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit Gemüsefond und Orangensaft aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Sahne hinzufügen, pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

### **Für das Kürbiskern-Eis:**

50 g Kürbiskerne  
125 g Joghurt, 3,5 % Fett  
1 Zitrone  
1 Limette  
4 EL Kürbiskernöl  
70 g Zucker

Kürbiskerne mit 100 ml Wasser und Öl im Mixer sehr klein hacken. Zucker, Zitronen- und Limettensaft hinzufügen und gut durchmischen. Mit Joghurt vermengen und die Maße durch ein Sieb drücken. Anschließen für ca. 20 Minuten in die Eismaschine geben.

### **Für das Kompott:**

¼ Hokkaido-Kürbis  
Etwas Rote frische Chilischote  
1 TL Honig  
1 Zitrone  
1 Zimtsplitter  
25 g Zucker

Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. Kürbis schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Diese in dem Zucker-Wasser köcheln lassen. Chili sehr fein hacken und gemeinsam mit Zimt und Honig dazugeben. Alles etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kompott abkühlen lassen. Mit Zitronenabrieb und Saft abschmecken.

### **Für den Crunch:**

20 g Kürbiskerne  
1 EL Butter  
1 EL Zucker

Kürbiskerne klein hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten. Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Etwas Butter hinzugeben. Kerne auf ein beschichtetes Backpapier geben und abkühlen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1 Zweig Basilikum

Basilikum abbrausen und trockenwedeln.

Kompott in einem tiefen Teller mittig anrichten. Suppe drumherum geben. Kürbiskernöl in kleinen Tropfen hinzufügen. Eine Kugel Eis auf das Kompott geben, mit karamellisierten Kernen bestreuen, mit Basilikum garnieren und servieren.



**Maurice Reinhard**

**Karotte: Karotten-Ingwer-Püree mit gedünsteter Urmöhre & Eingelegte Karotte & Wachtelbrust mit Urmöhren-Curry-Sauce und Rosmarin-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Karotten-Ingwer-Püree:**

600 g Karotten  
1 Stück Ingwer  
800 ml Gemüsefond  
200 ml Sahne  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. In Öl mit etwas Salz anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen und weichkochen. Gemüse, zusammen mit dem Ingwer, der Sahne und einer Spitze Butter mit einem Pürierstab pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die gedünstete Urmöhre:**

3 lila Urmöhren  
200 ml Weißwein  
200 g Butter  
1 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Urmöhren schälen und halbieren. In einer Pfanne mit etwas neutralem Öl heiß anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Weißwein verkochen lassen, Hitze reduzieren und Butter in die Pfanne geben. Für circa 20 Minuten die Urmöhren in der Butter anschwitzen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die eingelegte Karotte:**

3 große Karotten  
1 mittelscharfe rote Chili-Schote  
500 ml Apfelessig  
1 EL Zucker

Karotten schälen und mit einem Schäler feine Streifen abschälen. Apfelessig zusammen mit der Chilischote und dem Zucker aufkochen und Karotten für circa 2 Minuten mit kochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und die Karotten in dem Sud in den Kühlschrank stellen.

**Für die Urmöhren-Curry-Sauce:**

5 große lila Urmöhren  
4 Karotten  
3 Schalotten  
100 ml Gemüsefond  
200 g Butter  
Neutrales Öl, zum Braten  
1 EL Purple Curry  
1 EL Curry Pulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Urmöhren und Karotten entsaften. Schalotten abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit dem Saft der Karotten und Fond ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Anschließend die kalte Butter mit einem Pürierstab einmontieren und zum Schluss mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Wachtelbrust:**

4 ausgelöste Wachtelbrüste  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachtelbrüste waschen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Butter und den angedrückten Knoblauch dazu geben und kurz arosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Rosmarin-Crunch:** Panko-Mehl und die geschälten Mandeln in einer Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Flocke Butter und gehackten Rosmarin hinzufügen und kurz erhitzen. Beiseitestellen bis zum Servieren.

- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Pankomehl
- 1 EL geschälte Mandeln
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Malte Krückemeier**

**Mais: Frittierte Mini-Maiskolben & Polenta & Gepickelte Mini-Maiskolben & Geflämmtter Zuckermais & Streifen vom Maishähnchen mit Maissauce & Popcorn und Vogelmiere**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Maishähnchenbrüste  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Polenta:**

4 EL Instant-Polenta  
200 ml Gemüsegond  
200 ml Geflügelfond  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Sauce:**

1 Dose Mais (mit Einkoch-Wasser) ca.  
340 g  
2 EL Crème fraîche  
1 Orange  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den frittierten Mais:**

6 frische Mini-Maiskolben  
4 EL ungesüßte Cornflakes  
2 EL Speisestärke  
1 EL Mehl  
Etwas Backpulver  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
2 TL Butter  
1 TL Curry  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den eingelegten Mais:**

2 Mini-Maiskolben  
100 ml Weißweinessig  
100 g heller, flüssiger Honig  
2 Lorbeerblätter  
1 mittelscharfe rote Chilischote  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, kurz von beiden Seiten in neutralem Öl anbraten und für 15-20 Minuten bei 120 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garziehen lassen. In Streifen aufschneiden.

Gemüse- und Geflügelfond zum Kochen bringen. Instant-Polenta einrühren. Deckel draufgeben und für 15 Minuten quellen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende Butter und 1-2 EL von der passierten Mais-Flüssigkeit unterziehen. Eventuell mit Orangensaft abschmecken.

Mais im Standmixer für 2 Minuten zerkleinern. Masse durch ein feines Sieb streichen. 5 EL Maissauce mit einem EL Crème fraîche, einem ordentlichen Spritzer Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer erwärmen.

Mini-Maiskolben in kochendem Salzwasser garen. Nach ca. 4-5 Minuten herausheben. Stärke, Mehl und Backpulver mit etwas Wasser zu einem cremigen Teig verrühren. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes in einer Schale zerkleinern. Mini-Maiskolben erst in den Backteig geben, dann in den Cornflakes wälzen und am Ende goldbraun in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

100 ml Wasser, Essig und Honig mit Lorbeerblättern, Chili und Salz aufkochen. Zwei Mini-Maiskolben in Scheiben schneiden. Diese zwei Minuten im Sud kochen. Alles vom Herd nehmen und ziehen lassen.

**Für den geblähten Mais:** Maiskörner vom gekochten großen Maiskolben hinunter schneiden. Diese mit dem Handbunsenbrenner abblähen.

**Für den rohen Mais:** Butter in einer Pfanne bräuen. Zur Seite stellen. Von den Mini-Maiskolben die Maiskörner herunter schneiden, hacken, mit brauner Butter, einem Spritzer Orangensaft, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 frische Mini-Maiskolben  
1 Orange  
1 Zitrone  
2 TL Butter  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Popcorn:** Popcornmais in einem Topf mit Öl erhitzen. Glas-Deckel draufgeben. Wenn die Körner poppen, Topf vom Herd nehmen. Alles mit Puderzucker, Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen.

2 EL Popcornmais  
Etwas neutrales Öl  
½ TL Puderzucker  
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Vogelmiere abbrausen und trockenwedeln.  
Vogelmiere

Einen Strich Polenta auf die Teller ziehen. Sauce mittig angießen. Je zwei Hähnchenstreifen anlegen. Ebenso zwei frittierte Mini-Maiskolben Geblähten Mais daneben drapieren. Mit brauner Butter und Salz würzen. Gepickelten Mais abtropfen lassen. Ebenfalls auf den Teller geben. Genauso wie das rohe Maistatar und das Popcorn. Alles mit einigen Spitzen von der Vogelmiere ausgarnieren und servieren.