

▪ **Die Kinder-Küchenschlacht – Menü am 20. Dezember 2021** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



**Emilia Quotadamo**

**Chili con carne mit Nachos und Avocado-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Chili con carne:**

250 g Rinderhackfleisch  
 400 g Kidneybohnen  
 1 gelbe Paprika  
 1 rote Paprika  
 1 kleine Karotte  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 1 grüne Chilischote  
 1 Dose Pelati Tomaten  
 100 g Crème fraîche  
 10 g Zartbitterschokolade  
 2 Zweige Koriander  
 ½ TL süßes Paprikapulver  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 Msp. Zimt  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 Chiliflocken, aus der Mühle  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pfanne auf die vorletzte Temperaturstufe erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Zwiebel und Knoblauch schälen. Karotte schälen und klein schneiden. Zusammen in einen Multizerkleinerer geben und das zerkleinerte Gemüse anschließend in der Pfanne braten. Beide Chilischoten entkernen und klein hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und 1 TL hacken. Mit Chili zusammen in die Pfanne zugeben. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, Chiliflocken, Salz, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer würzen. Das Hackfleisch nun ebenfalls hinzufügen und mitbraten. Danach die rote und gelbe Paprika entkernen, klein schneiden und dazugeben. Die Tomaten aus der Dose zufügen und mit einem Holzlöffel zerkleinern. Kidneybohnen abschütten, abwaschen und im Sieb abtropfen lassen. In die Pfanne mitgeben und alles auf mittlerer Hitze weiterköcheln lassen. Kurz vor Schluss etwas Schokolade hineinraspeln.

Chili con Carne mit Crème fraîche darauf geben. Mit übrigem Koriander garnieren.

**Für die Nachos:**

50 g gesalzene Tortilla-Chips  
 50 g Cheddar Käse, zum Streuen

Tortilla Chips in einer Auflaufform verteilen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten schmelzen lassen und herausnehmen.

**Für den Avocado-Dip:**

1 Avocado  
 250 g Crème fraîche  
 ½ Limette  
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocadofleisch auslösen und zerdrücken. Mit Crème fraîche vermischen. Eine halbe Limette auspressen und den Saft hinzufügen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Justus Hahn**

## **Panierte Schweinemedallions mit Champignons und Südtiroler Kasnocken**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Schweinemedallions:**

4 Schweinemedallions aus der Lende, à  
80-100 g  
2 Eier  
100 g Butter  
25 g Mehl  
75 g Semmelbrösel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweinemedallions waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Medallions zunächst in Mehl wälzen, danach durch das Ei ziehen und in den Bröseln panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medallions in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb ausbacken.

### **Für die Südtiroler Kasnocken:**

150 g Knödelbrot  
30 g Schalotten  
2 Eier  
100 ml Milch  
100 g Bergkäse  
20 g geriebener Parmesan  
20 g Butter  
1 EL Mehl  
2 Halme Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte schälen, fein schneiden und in Butter andünsten. Den Bergkäse würfeln. Knödelbrot mit Schalotten und Bergkäse vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Anschließend Mehl, Milch und Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut kneten, so dass ein fester Teig entsteht. Ein paar Minuten ruhen lassen. Danach mit nassen Händen zu Nocken formen und in reichlich Salzwasser 10-15 Minuten köcheln lassen. Nocken herausnehmen, abtropfen und vor dem Anrichten mit Parmesan bestreuen.

### **Für die Champignons:**

100 g frische Champignons  
30 g rote Zwiebeln  
100 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und schneiden. Zwiebeln schälen und schneiden. Zusammen in Butter kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lucina Tielkes

## Asiatische Mie-Nudeln mit Hähnchenbrust und Gemüse

Zutaten für zwei Personen

### Für die Mie-Nudeln mit Hähnchen und Gemüse:

200 g Hähnchenbrustfilet  
 125 g Mie-Nudeln  
 5 Frühlingszwiebeln  
 ½ Stange Porree  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Paprika  
 1 gelbe Paprika  
 1 orange Spitzpaprika  
 1 kleine Zucchini  
 1 kleine Chilischote  
 1 Orange  
 1 Zweig Petersilie  
 1 Zweig Basilikum  
 1 Zweig Dill  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL Fischesauce  
 4 EL Sesamöl, zum Anbraten  
 1 EL heller Sesam  
 Paprikapulver, zum Würzen  
 Currypulver, zum Würzen  
 Hähnchengewürz, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zunächst das Gemüse waschen. Paprika, Spitzpaprika und Chili entkernen und kleinschneiden. Zucchini klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Porree klein schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken. Petersilie, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Mie-Nudeln hineingeben, bis sie nach etwa 4 Minuten bissfest sind. Den Topf vom Herd nehmen und abgießen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen und das Hähnchen mit dem Knoblauch anbraten.

Danach die Mie-Nudeln und das gesamte Gemüse dazugeben. Eine Orangenhälfte auspressen und die andere Hälfte filetieren und in Stückchen schneiden. Orangensaft und -Stücke mit der Hälfte der Kräuter in die Wokpfanne zugeben. Alles mit Fischesauce, Sojasauce, Paprikapulver, Currypulver, Hähnchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. .

Hellen Sesam in einer Pfanne rösten und über das Gericht streuen. Zum Schluss mit den restlichen Kräutern garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Louis Klose

## Rumpsteak mit Rahmsauce, Speck-Böhnchen und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks à 250 g  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Steak vom Fettrand trennen und mit Salz würzen. In einer Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten.

Anschließend für ca 10-15 Minuten im Backofen garen. Das Steak vor dem Anrichten in Streifen schneiden.

### Für die Speck-Böhnchen:

400 g Brechbohnen  
50 g Speckwürfel  
1 kleine Zwiebel  
½ TL Natron  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Muskat, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Bohnen putzen. Salzwasser mit etwas Natron zum Kochen bringen, damit das Gemüse grün bleibt. Bohnen darin kochen und nach circa 10 Minuten in Eiswasser abschrecken.

Zwiebel schälen und mit dem Speck klein schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Bohnen hinzufügen und die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken

### Für die Bratkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
50 g Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben langsam braten bis sie goldgelb sind. Zwiebel schälen, klein schneiden und hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

### Für die Rahmsauce:

1 Gemüsezwiebel  
2 Möhren  
¼ Staudensellerie  
1 Stange Lauch  
200 ml Sahne  
400 ml Kalbsfond  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Speisestärke  
150 g Butter  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne in Butterschmalz anrösten. Sobald das Gemüse braun ist, Tomatenmark zufügen und mit Kalbsfond ablöschen. Bis zur Hälfte etwa einkochen lassen. Anschließend passieren, wieder in die Pfanne geben und mit Sahne auffüllen. Die Sauce mit Butter und bei Bedarf zusätzlich mit Stärke abbinden. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.