

| Die Küchenschlacht – Menü am 07. August 2017 |
Leibgericht mit Nelson Müller



Sascha Mahlberg

Rinderfilet mit Kräuterbutter und gefüllter Ofenkartoffel

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet: Den Ofen auf 110 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und danach 15 Minuten in den Ofen stellen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

2 Rinderfilets, à 250 g
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die gefüllte Ofenkartoffel: Den Ofen auf 120 Grad Oberhitze vorheizen. Alle Kartoffeln putzen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. In 2 Hälften teilen und mit einem Löffel die Kartoffelhälften aushöhlen. Die Kartoffelmasse zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in Öl gemeinsam mit dem Speck abraten. Kartoffelmasse, Schmand und Saure Sahne dazugeben und einkochen lassen. Den Käse reiben und davon die Hälfte unter die Masse heben, köcheln lassen. Anschließend in die Kartoffelhälften füllen, mit übrigen Käse oben bestreuen und im Ofen überbacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 kleine Kartoffeln, mehligkochend
 2 mittelgroße Kartoffeln, mehligkochend
 100 g Speckwürfel
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 250 g Schmand
 250 g Saure Sahne
 250 g Gouda
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kräuterbutter: Basilikum, Petersilie waschen und scheiden. Schnittlauch putzen und in kleine Röllchen schneiden. Kerbel und Dill abzupfen. Knoblauchzehe abziehen, Zitrone auspressen. Die Butter mit der Knoblauchzehe, den Kräutern und dem Salz in der Moulinette zerkleinern und mit Zitronensaft abschmecken. Mit Butterbrotpapier zu einer Rolle formen und 15-20 Minuten ins Gefrierfach stellen.

100 g Butter
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Basilikum
 3 Stängel Schnittlauch
 3 Stängel Kerbel
 1 Strauch Dill
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Prise Salz

Rinderfilet mit Kräuterbutter und gefüllter Ofenkartoffel auf Tellern anrichten und servieren.



Janina Lindemann

Udon-Nudeln mit Miso-Bolognese und Gurken-Wakame-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Udon-Nudeln:
240 g Mehl (Type 405)

10 g Salz
Mehl, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

120 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und umrühren, bis es sich aufgelöst hat.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salzwasser in einer Küchenmaschine circa fünf Minuten verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten kühl stellen. Anschließend Folie entfernen und kräftig durchkneten. Arbeitsfläche bemehlen und Teig 3mm dünn ausrollen. In 3 mm breite Nudeln schneiden. Danach in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten weich kochen, zuletzt abschütten.

Für die Miso-Bolognese:

200 g Schweinehackfleisch
100 g frischer, weicher Tofu
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
200 ml Dashi
3 EL Sake
2 EL Mirin
2 EL helle Sojasauce
1 TL scharfe Bohnenpaste
2 EL rote Misopaste
1 EL Zucker
1 EL Rapsöl, zum Braten

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Schweinehack dazugeben und bräunen lassen. Dashi, Sake, Mirin und Sojasauce angießen. Misopaste, Bohnenpaste und Zucker hinzufügen, alles verrühren und Sauce eindicken lassen. Tofu in Stücke schneiden und vorsichtig unterheben.

Für den Gurken-Wakame-Salat:

½ Salatgurke
2 TL getrocknete Wakame
1 TL heller Sesam
3 TL Reisessig
1 TL dunkle Sojasauce
½ TL Sesamöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Wakame für 10 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen und Wakame ausdrücken. Gurke waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Salzen, ziehen lassen und dann ausdrücken. Reisessig, Zucker, Sojasauce, Sesamöl und Sesam zu einem Dressing anrühren. Gurke und Wakame mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnitur:

2 Stangen Frühlingszwiebeln

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Udon-Nudeln aufdrehen, auf Tellern anrichten. Miso-Bolognese darüber geben und mit Frühlingszwiebeln garnieren. Gurken-Wakame-Salat dazu servieren.



Moritz Brakhage

Lammlachs mit Pecorino-Kruste, Granatapfel-Grapefruit-Couscous und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

- Für die Kruste:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 50 g Pecorino Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln. Blätter abzupfen und klein hacken. Pecorino würfeln.
 1 Bund glatte Petersilie Paniermehl, Pecorino, Petersilie und Thymian in einen Mixer geben. Mit weicher Butter vermischen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
 1 Zweig Thymian Masse auf ein Backpapier mit einem Nudelholz etwa 3 mm dick ausrollen, einschlagen und in den Kühlschrank legen.
 50 g Paniermehl
 60 g weiche Butter
 feines Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Lammlachse:** Die Lammlachse abspülen, trocken tupfen und mögliche Sehnen entfernen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, halbieren und mit Thymian, Rosmarin und Majoran in die Pfanne geben.
 2 Lammlachse à 180 g Lammlachs dazugeben und von beiden Seiten ca. 1 Minute pro Seite scharf anbraten. Herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben.
 2 Zehen Knoblauch
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Majoran
 3 EL Rapsöl
 feines Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Krustenmasse aus dem Kühlschrank nehmen und auf das Fleisch streichen, bei 200 Grad für 10 Minuten in den Ofen geben.
- Für den Couscous:** Den Couscous in einen Schüssel geben. Fond in einen Topf geben und kurz aufkochen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fond mit Zitronensaft und Ras el Hanout vermengen. Anschließend über den Couscous gießen. Etwa 8 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel etwas durchrühren und lockern.
 100 g Couscous
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Zitrone
 1 Granatapfel
 1 rote Grapefruit
 270 ml Gemüsefond
 1 TL Ras el Hanout
 50 g Kürbiskerne
 1 Bund Minze
 3 EL Olivenöl
 feines Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Granatapfelkerne, Kürbiskerne, Frühlingszwiebeln, Grapefruit, Olivenöl und Minze unter den Couscous rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ras el Hanout abschmecken.

Für den Joghurt-Minz-Dip Für den Joghurt-Minz-Dip Limette heiß abbrausen und trockenreiben.
1 Limette Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.
150 g Griechischer Joghurt Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen,
1 Zehe Knoblauch trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl,
1 Bund Minze Knoblauch, Limettenabrieb, ½ EL Zitronensaft und Minze vermengen.
2 EL Olivenöl Mit Salz und Pfeffer würzen.
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnitur: 140 ml Wasser mit Öl, Mehl und Lebensmittelfarbe mit einem
100 ml Sonnenblumenöl Schneebesen mischen und ausstreichen. Anschließend in eine stark
20 g Mehl erhitzte Pfanne in Form eines Gitternetzes laufen lassen. Aus der
5 g grüne, natürliche Pfanne auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen.
Lebensmittelfarbe
Salz, aus der Mühle

Couscous-Salat und gebratene Lammlachse auf dem Teller anrichten,
Joghurt-Minz-Dip dazugeben, mit dem Gitternetz garnieren und
servieren.



Sonia de Oliveira

Dorade mit fruchtig-scharfer Mangosauce und Rosinen-Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g, mit Haut
1 Limette
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Dorade waschen, trocken tupfen und Gräten entfernen. Fisch in zwei Teile teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Dorade von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette halbieren, auspressen und mit Saft den Fisch beträufeln.

Für den Rosinen-Basmati:

250 g Basmatireis
½ weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Rosinen
2 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Reis hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Kurz mit braten lassen. Nach und nach kochendes Wasser unterrühren und Reis garen lassen. Rosinen unter den Reis mengen. Pfanne mit einem Deckel abdecken und immer wieder umrühren.

Für die Mangosauce:

1 reife Mango
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
0,5 cm Ingwer
1 rote Peperoni
½ TL Currypulver
1 Msp. Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
1 EL Sonnenblumenöl
50 ml Fischfond
100 ml ungesüßte Kokosmilch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 4 Tranchen schneiden und für die Garnitur bei Seite legen. Restliche Fruchtfleisch würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Peperoni halbieren, Scheidewände und Kerne herauslösen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mango, Schalotten, Knoblauch und Ingwer andünsten. Peperoni, Curry und Kreuzkümmel zugeben. Mit Fischfond ablöschen und 10 Minuten zugedeckt, bei kleiner Hitze ziehen lassen. Sauce in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Durch ein Sieb streichen, in einen Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie
6 rote Cocktailtomaten

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Die Dorade mit fruchtig-scharfer Mangosauce und Rosinen-Basmati auf Tellern anrichten, mit Mango-Tranchen, Petersilie und Cocktailtomaten garnieren und servieren.



Alexandros Karakatsis

Thunfischfilet mit Ingwer-Zitronengras-Schaum, Sommergemüse und Wasabi-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

- Für den Thunfisch:** Den Thunfisch abspülen, trockentupfen und mit dem Sesamöl einreiben und kurz ziehen lassen.
- 2 Scheiben Thunfischfilet (à ca. 200 g und min. 3 cm dick)
 - 30 g weißer Sesam
 - 30 g schwarzer Sesam
 - 2 EL Sesamöl
 - 2 EL Erdnussöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Den weißen und schwarzen Sesam vermengen und auf einem flachen Teller verteilen. Thunfisch salzen, pfeffern und von beiden Seiten jeweils fest in den Sesam drücken. Anschließend in einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Thunfisch ca. 30 Sek. von allen Seiten scharf anbraten, sodass der Kern noch roh ist.
- Für das Sommer-Gemüse:** Die Chilischote halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Chili fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limette abreiben und auspressen. Zuckerschoten, Zucchini und Paprika abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Erdnuss- und Sesamöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten. Anschließend das restliche Gemüse darin unter ständigem Rühren anbraten. Das Ganze mit Sojasauce, Mirin, Limettenabrieb und -saft. Honig abschmecken. Mit Limettenabrieb und Saft abschmecken.
- 1 Karotte
 - 50 g Zuckerschoten
 - 50 g Zucchini
 - ½ rote Paprika
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 4 cm Ingwer
 - 1 kleine rote Chilischote
 - ½ Limette (Saft & Abrieb)
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Mirin (japanischer Reiswein)
 - 1 EL flüssiger Honig
 - 1 EL Erdnussöl
 - ½ EL Sesamöl
- Für den Wasabi-Kartoffelstampf:** Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In einen Topf mit Wasser geben, etwas Salz hinzugeben und ca. 15-20 Minuten kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln in eine Rührschüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln grob stampfen. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen unter Rühren dem Kartoffelstampf untermischen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken und warm stellen.
- 500 g mehlig-kochende Kartoffeln
 - 40 g Butter
 - 75 ml Sahne
 - 75 ml Milch
 - 1 TL Wasabipaste
 - 1 Muskatnuss
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Ingwer-Zitronengrasschaum: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter in einem Topf kurz dünsten. Currypaste zugeben, unterrühren und anrösten. 150 ml Kokosmilch Fischfond und Kokosmilch angießen. Das Zitronengras mit der stumpfen Seite des Messers aufklopfen und mit dem Kaffirblatt und Ingwer in den Sud geben und aufkochen. Danach auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten reduzieren lassen. Anschließend das Zitronengras, Ingwer und das Kaffirblatt entfernen. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 50 g eiskalte Butter eiskalten Butterwürfeln mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.
30 g Ingwer
1 Stange Zitronengras
1 Kaffirblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Thunfischfilet mit Sommergemüse, Wasabi-Kartoffelstampf und Ingwer-Shiso-Kresse, zum Garnieren Zitronengrasschaum auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.



Marianne Mohr

Rotbarschfilet mit Zitronensauce, Zuckerschoten und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

- Für das Rotbarschfilet:** 1 Rotbarschfilet, 600 g, mit Haut
1 Zitrone
2 EL Grieß
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Rotbarschfilet waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Filet mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Portionen teilen. Die Filetstückchen in Grieß wenden.
In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Rotbarschfilets auf jeder Seite 3 Minuten braten.
- Für die Zuckerschoten:** 200 g frische Zuckerschoten
2 Schalotten
2 EL Butter
1 Zitrone
½ Bund Dill
1 TL Salz
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Einen Topf mit einer Tasse Wasser zum Kochen bringen. Salz und Zucker hineingeben. Die Zuckerschoten waschen, trockentupfen und die seitlichen Fäden entfernen. Zuckerschoten in heißem Wasser 5 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.
Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Zitronenschale reiben. Zitrone halbieren und ausgepressten Saft der ganzen Zitrone mit dem Abrieb zu den Schalotten geben, alles weiter dünsten.
Dill abrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Die Zuckerschoten anschließend mit den Schalotten in der Pfanne gut vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Dill unterheben.
- Für die Kartoffelwürfel:** 3 große festkochende Kartoffeln
2 Schalotten
50 g getrocknete Tomaten
4 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Kartoffeln schälen und in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, anschließend würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Schalotten glasig dünsten und die Kartoffelwürfel hinzugeben.
Nach 4 Minuten die Kartoffeln wenden und getrocknete Tomaten hinzugeben. In der Pfanne weitere 10 Minuten garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Zitronensauce:** 1 Zitrone
2 Schalotten
300 ml Gemüsefond
4 EL Mehl
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Schalotten darin andünsten. Das Mehl hinzugeben. Schalotten anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Zitronensaft der ganzen Zitrone einrühren und alles reduzieren lassen. Den Zitronenabrieb dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarschfilet mit Zitronensauce, Zuckerschoten und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.