

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Februar 2022** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Tandiss Rezazadeh

Vegane Ramen mit Pak Choi aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

10 g Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 600 g Gemüfefond
 100 ml Sojamilch
 3 EL Tahin
 1 Möhre
 200 g Champignon
 3 EL Sojasauce
 1 EL Zucker
 2 TL Sambal Oelek
 40 g Mirin
 Sesamöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 180-200 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer schälen, und Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch reiben und mit etwas Sesamöl in einem Topf anbraten. Mit Gemüfefond ablöschen. Sobald die Suppe kocht, ausstellen und Sojamilch und Tahin dazugeben.

Anschließend pürieren, damit keine Flocken entstehen. Die Suppe nun warmhalten. Sie darf aber nun nicht mehr kochen.

Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Pilze putzen, klein schneiden und in die Suppe geben.

Kurz vorm Servieren die Suppe mit Sojasauce, Zucker, Sambal Oelek und Mirin abschmecken.

Für den Pak Choi:

1 Pak Choi
 ½ kleine rote Chilischote
 1 EL neutrales Öl
 1 TL Sesamöl

Pak Choi waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Chili hacken mit den Ölen zusammenrühren. Pak Choi mit der Marinade einreiben und für 8-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Ramen:

200 g Ramennudeln, aus dem Asia
 Laden
 3 EL Sesamöl

Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Nudeln darin gar kochen.

Wasser abgießen und Nudeln mit etwas Sesamöl beträufeln.

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln
 3 EL helle Sesamsaat
 ¼ Bund Koriander
 100 g Enoki-Pilze

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen, damit sie sich lockern. Sesam in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Enoki-Pilze putzen.

Nudeln in Schüsseln füllen, mit der Suppe angießen so dass man die Nudeln noch erkennt und Frühlingszwiebeln dazu geben. Pak Choi auf die Suppe geben und mit Koriander, Enoki und Sesam garniert servieren.



Richard Decker

Rehfilet mit Schnittlauch-Kartoffelstampf, Rahmwirsing, Weintrauben und Haselnuss-Panko-Streusel

Zutaten für zwei Personen

Für das Reh:

400 g Rehfilet
Einige Rehabschnitte für Saucenansatz
1 Bund Suppengrün
50 g Tomatenmark
150 ml Rotwein
100 ml Portwein
500 ml Wildfond
100 g kalte Butter
2 EL Preiselbeermarmelade
6 Wacholderbeeren
4 Pimentkörner
4 Lorbeerblätter
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rehfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Öl in einer Pfanne anbraten, in Alu wickeln und für 8-10 Minuten im Backofen weitergaren lassen.

Suppengrün putzen, ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden und mit Öl in einem Topf scharf anbraten. Rehabschnitte mit dazu geben und anbraten. Wenn alles Farbe bekommen hat, Tomatenmark dazu geben und mit anrösten. Saucenansatz mit Portwein und Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Wildfond aufgießen und mit Lorbeer, Piment und Wacholder würzen und köcheln lassen. Nach 30 Minuten durch ein Sieb geben und nochmals mit Preiselbeermarmelade kurz aufkochen lassen. Zum Schluss die Sauce mit kalter Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus dem Ofen holen und in Tranchen schneiden.

Für die Streusel:

200 g gehackte Haselnüsse
100 g Panko
200 g Butter
Salz, aus der Mühle

Haselnüsse und Panko in einer Pfanne in Butter leicht anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Stampf:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch
250 g Butter
200 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen und mit Milch und Butter stampfen. Mit Muskat und Salz abschmecken und den Schnittlauch unterheben.

Für den Wirsing:

400 g Wirsing
100 g Speck
100 g Butter
200 ml Sahne
500 ml Wildfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsing halbieren, vierteln und in kleine feine Scheiben schneiden.

Speck in eine Pfanne anbraten und den Wirsing mit dazu geben und anschwitzen. Mit Wildfond und Sahne ablöschen und so lange köcheln lassen, bis Wirsing weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.

Für die Weintrauben:

300 g kernlose rote Trauben
50 g Butter

Weintrauben halbieren und in etwas Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Ilisabé von Kalben

Spinat-Spätzle „al forno“ mit Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatspätzle:

100 g TK-Spinat
2 Eier
50 ml Milch
150 g Spätzlemehl (Weizendunst)
2 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spinat fein hacken. Eier, Spinat und Öl auf niedriger Stufe mit der Küchenmaschine verrühren. Nach und nach das Mehl dazugeben, bis ein Teig entsteht, der vom Löffel „fällt“. Eventuell etwas Milch oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser mit ausreichend Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig mit einem Spätzlehobel oder Brett in das Wasser schaben. Sobald die Spinat-Spätzle oben schwimmen mit einer Schaumkelle herausnehmen und kalt abbrausen.

Für die Hackfleischmischung:

250 g gemischtes Hack
2 Zwiebeln
6 kleine Mozzarella-Kugeln
150 ml Sahne
125 ml Rotwein
4 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, klein hacken und in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Hackfleisch und das Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und zum Schluss unterheben.

In einer Auflaufform die fertigen Spätzle und die Hackfleischmischung schichten, mit der Sahne übergießen. Mozzarella halbieren und als oberste Schicht abschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auflauf ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
100 g Salatkernmix
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL süßer Senf
1 TL Dijon-Senf
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen und in mundgerechte Stücke teilen.

Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat mit Dressing vermischen. Mit Salatkernen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Schröter

Filetgulasch „Stroganoff“ mit Wickelklößen

Zutaten für zwei Personen

Für das Filetgulasch:

300 g Rinderfilet
75 g vorgegarte Rote Bete
75 g Gewürzgurken, aus dem Glas mit
Sud
½ Zwiebel
75 ml trockener Rotwein
75 ml Rinderfond
1 TL Dijonsenf
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl bei starker Hitze ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei Seite stellen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Öl kurz anbraten. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Rote Bete und Gewürzgurken fein würfeln und hinzugeben. Etwas Rote Bete und Gewürzgurke kann zur Garnierung vorerst bei Seite gestellt werden. Mit Rinderfond auffüllen, Senf sowie 1 bis 2 Esslöffel des Gurkensuds hinzufügen. Filetstreifen hinzugeben und kurz aufwärmen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wickelklöße:

300 g Kartoffeln
2 Eier
100 g Butter
20 ml Milch
300 g Mehl
60 g Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken und kurz auskühlen lassen. Kartoffelmasse mit den Eiern, Mehl, Muskat, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel hinzugeben und leicht anbräunen.

Den Teig ca. einen halben Zentimeter dick ausrollen und die Butter-Semmelbrösel-Mischung darauf verteilen. Hierbei den oberen Rand aussparen. Den Teig rollen. Dabei kann der obere Rand mit etwas Milch eingestrichen werden, damit die Rolle in der Form bleibt. Die Rolle in ca. 10 cm Länge Streifen schneiden und die Enden gut zusammendrücken. Die Klöße in nicht mehr kochendes Salzwasser geben und ziehen lassen. Sobald diese oben schwimmen, können sie aus dem Wasser genommen werden.

Für die Garnitur:

¼ Bund Petersilie
1 Beet Kresse

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kresse abzupfen.

Die Klöße ggf. in Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Gulasch auf Teller anrichten. Mit Rote Bete, Petersilie, Kresse und Gewürzgurken garniert servieren.