

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2022** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Thomas Lau

Tagliatelle aglio e olio mit marinierten Tomaten und pikanter Garnele

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

120 g Dinkelmehl, Type 630
 180 g Hartweizengrieß
 1 Ei
 1 Stück Ingwer à 5 cm
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Salz
 Salz, aus der Mühle

Das Dinkelmehl, Hartweizengrieß und Salz vermischen. Ei aufschlagen und hinzugeben. Etwa 100 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl dazugeben und zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in ein Küchentuch einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. Ingwer schälen und in drei gleich große Stücke schneiden. Pasta in kochendem Salzwasser mit Ingwerstücken ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die marinierten Tomaten:

250 g Cherrytomaten
 1 Zitrone, davon Abrieb
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Basilikum
 3 Zweige Rosmarin
 2 TL Honig
 1 Prise Zucker
 5 EL Olivenöl + Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Ein paar Blätter Basilikum zur Garnitur beiseitestellen. Den Rest fein hacken. Olivenöl und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten zuckern und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl andünsten. Zitrone waschen und Schale abreiben. Einen Teil vom Abrieb beiseitestellen für die Garnele. Marinade über die Tomaten geben und mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Sauce:

1 kleine rote Chilischote
 1 Stück Ingwer à 5 cm
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Geflügelfond
 4 Zweige glatte Petersilie
 3 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten dann mit Fond aufgießen. Kurz reduzieren lassen. Nudeln hinzufügen und darin ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter Nudeln mischen.

Für die pikante Garnele:

2 große küchenfertige Garnelen
 1 TL Sambal Oelek
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer vermischen und Garnelen darin marinieren. Garnelen von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten und mit Zitronenabrieb verfeinern.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien oder aus Teichanlagen in Thailand stammen. Achten Sie außerdem beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten (Stand Mai 2022).

Für die Garnitur: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
5 Blätter Basilikum
30 g Pinienkerne

Die Tagliatelle in einen tiefen Teller geben, marinierte Tomaten darauf verteilen und mit der Garnele toppen. Mit Basilikum und Pinienkernen garnieren und servieren.



Farah Fleck

Flurgönder 2.0: Gebratener Schwartenmagen, Bandnudeln mit Semmelbrösel und fruchtiger Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Flurgönder:
 500 g Blase Schwartenmagen
 Mehl, zum Mehlieren
 Öl, zum Braten
 Butter, zum Braten

Die vorgebrühte Blase Schwartenmagen in simmerndes, warmes Wasser geben und 20 Minuten erwärmen. Abtropfen lassen und dicke Scheiben abschneiden und Blase/Schale entfernen. Scheiben mehlieren und in einer Pfanne mit Öl und Butter anbraten.

Für die Bandnudeln:
 125 g Mehl
 125 g Hartweizengrieß
 1 Ei
 10 ml Olivenöl
 1 TL Salz
 Mehl, für die Arbeitsfläche

Mehl, Hartweizengrieß, Ei, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und auf einer mehlierten Arbeitsfläche in etwa 3 cm breite Bandnudeln schneiden. Kurz vor dem Servieren 3 Minuten in dem Wasser vom Flurgönder garen.

Für die Semmelbrösel:
 100 g Semmelbrösel
 150 g Butter

50 g Butter in einer Pfanne schmelzen und Semmelbrösel darin anbraten. Restliche Butter als Nussbutter auslassen und Nudeln darin nochmals schwenken.

Für den fruchtigen Feldsalat:
 150 g Feldsalat
 ½ Mango
 50 g Erdbeeren
 50 g Heidelbeeren
 100 g TK-Himbeeren
 25 ml dunkler Balsamico
 1 TL brauner Zucker
 75 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. Mango schälen, entsteinen und klein schneiden. Heidelbeeren waschen. Obst zum Feldsalat geben und alles miteinander vermengen.
 Aufgetaute Himbeeren durch ein Sieb drücken. Himbeersaft mit Olivenöl, dunklem Balsamico und Zucker aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Salat geben.

Den Schwartenmagen rund ausstechen und auf einen Teller geben. Bandnudeln mit Semmelbrösel dazu geben und Salat separat anrichten und servieren.



Maximilian Maier

Fischpflanzerl mit Spargelsalat und Limetten-Hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischpflanzerl:

- 300 g Saiblingsfilet, ohne Haut
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft
- 2 Eier
- Butter, zum Braten
- 3 TL Sahnemeerrettich
- 1 Brötchen, vom Vortag
- 80 g Semmelbrösel
- ½ Bund Dill
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Die Gräten vom Saiblingsfilet im V-Schnitt entfernen. Fisch fein würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen.

Brötchen würfeln und in 150 ml Wasser einweichen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Ei aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwerten. Hälfte des Zitronensaftes mit Saibling, Schalotten, Knoblauch, Meerrettich, Eigelb und Ei in einer Schüssel vermengen. Eingeweichte Brötchenwürfel ausdrücken. Brötchenwürfel und Semmelbrösel zur Masse geben und vermengen. Muskatnuss reiben und eine Prise zur Masse geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und Hälfte für Garnitur zurücklegen. Andere Hälfte kleinhacken und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zur Masse geben und verkneten. Mit feuchten Händen zu „Pflanzerl“ formen. „Pflanzerl“ in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braten.



**PROFI
TIPP**

Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. Laut WWF sind Fische empfehlenswert, die aus Europa stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden und Saiblinge aus Island die aus Durchflussanlagen stammen (Stand: Mai 2022).

Für den Spargelsalat:

- 6 Stangen grüner Spargel
- 7 Stangen weißer Spargel
- 1 Tomate
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 Zweige krause Petersilie
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 4 EL neutrales Pflanzenöl

Spargel schälen, Enden abschneiden und eine weiße Spargelstange beiseitelegen. In 1 L Wasser mit 1 EL Zucker und 1 EL Salz garkochen. Spargel abgießen und Spargelwasser für Hollandaise (3 EL) und Salat (4 EL) aufbewahren. Gegarten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Tomate waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Zucker, 4 EL Spargelwasser, Weißweinessig und Öl miteinander verrühren und mit Spargel, Tomate und Frühlingszwiebel vermengen. Rohe weiße Spargelstange mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen und zum Salat geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und Salat damit garnieren.

Für die Limetten-Hollandaise:

4 Eier
1 Limette
100 g Butter
20 ml trockener Weißwein
1 Msp. Kartoffelstärke
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Prise weißer Pfeffer

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Butter schmelzen. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Andere Hälfte filetieren und für Garnitur beiseitelegen. Eigelbe, 3 EL Spargelwasser, Butter, Limettensaft, Kartoffelstärke und Weißwein in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Über einem Wasserbad schaumig schlagen.

Die Fischpflanzerl auf Teller anrichten und mit Dillzweigen und Limettenfilets garnieren. Spargelsalat auf Teller anrichten. Limetten-Hollandaise separat in einem Schälchen servieren.



Sally-Samantha Naumann

Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse, Himbeeren und Hühnerhaut-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte
1 Urkarotte
1 gelbe Karotte
200 g Thaispargel
100 g braune Enoki-Pilze
100 g weiße Enoki-Pilze
4 Kräuterseitlinge
200 g Zuckerschoten
80 g TK-Erbsen
1 kleine Kartoffel
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 große weiße Zwiebel
2 Limetten, davon Abrieb
300 ml Hühnerfond
150 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis und das Fleisch:

400 g ausgekeulte
Hähnchenoberschenkel, mit Haut
1 Limette, davon Abrieb
120 g Jasminreis
700 ml Hühnerfond

Für den Hühnerhaut-Crunch:

Haut von den Hähnchenoberschenkeln,
s.o.
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

Köpfe vom Thaispargel
100 g Himbeeren
2 Zweige Kerbel
1 EL Senfkörner

Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl dünsten. Mit Wein ablöschen und reduzieren. Erneut mit Weißwein ablöschen, Hühnerfond hinzugeben und reduzieren.

Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen und in kurze Julienne-Streifen schneiden. Thaispargel waschen, Köpfe abschneiden und für Garnitur beiseitelegen. Rest vom Thaispargel in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuterseitlinge und Enoki-Pilze putzen und fein schneiden. Zuckerschoten, Erbsen, Karotte und gelbe Karotte kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Urkarotte aufgrund der Färbung separat blanchieren und abschrecken. Limette waschen und Schale abreiben. Rohe Kartoffel reiben und mit Limettenabrieb und Sahne in Weißwein-Hühnerfond-Reduktion geben.

Haut von den Schenkeln lösen und für den Hühnerhaut-Crunch beiseitelegen. Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Limette waschen und Schale abreiben. Limettenabrieb zum Hühnerfond geben. Aufkochen lassen und darin Reis und Fleisch etwa 20 Minuten kochen lassen. Huhn entnehmen und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke ziehen. Gemüse mit dem gezupften Fleisch in Weißwein-Hühnerfond-Reduktion geben und vermengen. Wenn gewünscht, etwas Gemüse zur Garnitur beiseitelegen.

Haut vom Fleisch in eine heiße Pfanne mit Öl legen, mit einem Topf beschweren und rösten. Wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Krosse Hühnerhaut auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In kleinere Stücke bröseln.

Spargelköpfe kurz im warmen Fett der ausgelassenen Hühnerhaut schwenken. Himbeeren waschen, klein schneiden und beiseitelegen. Kerbel abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Reis in einem Servierring an den Rand andrücken. Das Frikassee in die Mitte vom Reis geben. Mit Hühnerhaut und Garnitur garnieren.



Enver Perviz

Gefüllter Tafelspitz mit Pflaumen-Rotweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Tafelspitz:

750 g Tafelspitz vom Kalb
 2 Möhren
 100 g Cherrytomaten
 2 rote Paprikaschoten
 2 Frühlingszwiebeln
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Schnittlauch
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tafelspitz auf jeder Seite in heißem Rapsöl scharf anbraten. Tafelspitz danach mittig aufschneiden und auf links drehen, sodass das rohe Innere nach außen kommt. Knoblauch und Zwiebel abziehen, je nach Geschmack klein schneiden und in Rapsöl anbraten. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Möhren waschen, trockentupfen, von Enden befreien, würfeln und mit den Paprikawürfeln, sowie den Frühlingszwiebeln und Tomaten zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit der Gewürzmischung dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen ein paar Minuten schmoren. Tafelspitz danach mit dem Gemüse befüllen und für 120 Minuten bei 230 Grad in den Ofen geben.

Das restliche, übrig gebliebene Gemüse in den Bratentopf neben das Fleisch legen.

Für die Sauce:

250 g Pflaumenmus
 1 EL Apfelessig
 100 ml Rotwein
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pflaumenmus, Apfelessig und Rotwein vermischen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Die Zitronenscheiben auf einen Teller geben. Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Restliches Gemüse um das Fleisch drapieren und die Sauce darüber gießen.



Paulina Brylowski

Tomatige Schweinefilet-Pfanne mit pikanten Drillingen und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinefilet-Pfanne:

300 g Schweinefilet
6 Scheiben Parmaschinken
10 kleine Rispen Tomaten
100 g Cheddar
3 Zweige Salbei
Chiliflocken, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Eine Pfanne erhitzen und Tomaten mit Schnittfläche für 2 Minuten ohne Öl anbraten. Schweinefilet waschen, trockentupfen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl zu den Tomaten geben, die Temperatur erhöhen und Fleisch in Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und buntem Pfeffer würzen und für ca. 3 Minuten anbraten. Wenden und Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Ein paar Mal schwenken und dann vom Herd nehmen. Salbei abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmaschinken klein schneiden und zusammen mit Salbei zum Fleisch geben. Verrühren. Cheddar darüber reiben. Alles miteinander vermengen und dann im Backofen warmhalten.

Für die pikanten Drillinge:

300 g Drillinge
Sambal Oelek, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Drillinge waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Aus dem Salzwasser holen und kurz abkühlen lassen. In einer Gusseisenpfanne mit viel Olivenöl und Salz anbraten. Dabei immer wieder schwenken. Nach Belieben mit Sambal Oelek abschmecken.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen. Gurke mit der Reibe in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Andere Hälfte für Garnitur in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Zitronenscheiben auf Tellern drapieren. Fleisch und Drillinge auf Tellern anrichten und Gurkensalat in Schüsselchen geben.