

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juli 2022 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Nurgül Üste

Lammfilet mit Tabouleh, Granatapfel-Joghurt, selbstgebackenem Fladenbrot und scharfem Walnuss-Tomaten-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tabouleh:

50 g feiner Bulgur
1 Orange
1 Zitrone
35 g getrocknete Tomaten
30 g Pinienkerne
150 ml Gemüsefond
½ Bund Minze
½ Bund Petersilie
3 EL Olivenöl

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond aufkochen. Bulgur in einem Topf damit übergießen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Getrocknete Tomaten fein hacken. Beides mit Olivenöl unter fertigen Bulgur mischen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides unter Bulgur mischen. Zitrone und Orange waschen, Schale abreiben und Saft jeweils einer Hälfte auspressen. Andere Hälften für spätere Verwendung beiseitelegen. Tabouleh nach Belieben mit Zitrusabrieb und –saft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fladenbrot:

125 g Pizzamehl
1 EL Quark
7 g Hefe
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 EL Olivenöl

Mehl, Hefe, Quark, Zucker, und Salz mit 75 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Teig ruhen lassen. Steinplatte und einen kleinen Topf in den vorgeheizten Backofen (230 Grad) stellen. Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Teigfladen auf den Stein in den Ofen geben und 6-8 Minuten backen lassen. Dann etwas Wasser zum Verdampfen in den Topf im Ofen geben.

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 100 g
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
100 g Butter
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammfilets abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und Zehen andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kräuter und Knoblauch hineingeben und kurz dünsten. Dann das Lammfilet bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Danach (bei Bedarf) für 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. In einer anderen Pfanne Butter zu Nussbutter werden lassen. Kurz vor dem Servieren Lammfilet mit Nussbutter beträufeln.

Für den scharfen Walnuss-Tomaten-

Dip:

50 g getrocknete Tomaten
30 g Walnüsse
2 Knoblauchzehe
1 frische grüne Chilischote
1 frische rote Chilischote
1 getrocknete rote Chilischote
1 EL scharfes Paprikamark
1 EL Adschika
1 TL Sumak
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Getrocknete Tomaten, Walnüsse und Knoblauchzehen in Multizerkleinerer geben und miteinander vermischen. Paprikamark, Adschika, Sumak und Olivenöl hinzugeben und nochmal mixen. Getrocknete rote Chilischote grob hacken. Frische Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Chili-Ringe beiseitestellen zur Garnitur. Getrocknete Chili je nach gewünschten Schärfegrad mit in den Dip geben und nochmals aufmixen. Zitronenhälfte vom Tabouleh auspressen und Dip mit Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Granatapfel-Joghurt:

125 g Joghurt, 10 % Fett
½ Zitrone
1 Granatapfel
2 Zweige Minze
1 TL Granatapfelsirup
1 TL Honig
½ TL Sumak
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfel öffnen und Kerne herauslösen. Joghurt mit Minze und Granatapfelkernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Sumak, Honig, Granatapfelsirup und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Skerlan

Tonkatsu mit gebratenem Weißkraut, Jasminreis und Tonkatsu-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Tonkatsu:

2 Schweinekoteletts à ca. 220 g
2 Eier
Mehl, zum Mehlieren
100 g Panko
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und überschüssiges Fett vom Fleisch abschneiden. Fleisch etwas einschneiden damit es sich beim frittieren nicht wölbt. Eine Panierstraße mit Mehl, verquirlten Eiern und Panko aufstellen. Fleisch salzen und pfeffern. Anschließend durch die Panierstraße ziehen. Reichlich Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das panierte Fleisch darin frittieren bis es goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und den Sesam darüber streuen.

Für den gebratenen Weißkohl:

½ Kopf Weißkohl
2 EL Sojasauce
2 EL weißen Sesam
Sesamöl, zum Braten

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. In einer zweiten Pfanne die Sesamkerne ohne Öl anrösten. Sesamkerne zum Weißkohl geben und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Reis:

250 g Jasminreis
2 EL weißen Sesam
Salz, aus der Mühle

Jasminreis in einem Sieb waschen bis das Wasser klar ist. Mit 500 ml Salzwasser in einem Topf zusammen bei großer Hitze zum Kochen bringen. Dann einen Deckel auf den Topf legen und Reis bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und unter den Reis mischen.

Für die Tonkatsu-Sauce:

4 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL Worcestershiresauce
2 EL Sojasauce
2 EL Ketchup
1 TL Rohrzucker

Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit Worcestershiresauce, Ketchup, Zucker und Sojasauce in einen kleinen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Nocht

Entrecôte mit Gorgonzolasauce, Süßkartoffel-Chips und Wildkräutersalat mit Apfel und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Simmentaler Entrecôtes, aus der Zwischen- oder Hochrippe, à 200 g
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Zucker würzen. In einer gusseisernen Pfanne kurz von beiden Seiten scharf anbraten, bis es Medium Rare ist. Kurz ruhen lassen und vor dem Servieren pfeffern und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 Chilischote
60 g Gorgonzola dolce
60g Gorgonzola piccante
250 g Sahne
30 g Parmesan
¼ Bund Schnittlauch
1 EL Weißweinessig
1 EL weißer Balsamico, Agrodolce
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und zur Schalotte geben. Sahne hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten simmern lassen. Parmesan fein reiben. Pfanne vom Herd nehmen und Gorgonzola, Parmesan, Weißweinessig und Balsamico langsam unterrühren. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren zur Sauce geben. Chilischoten herausnehmen.

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräuter-Salatmischung
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ grünen Apfel
40 g Walnüsse
1 TL Dijonsenf
20 ml Rotweinessig
2 EL weißer Balsamico
25 ml Apfelessig
25 ml natives Olivenöl
½ EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rotweinessig, Zucker, weißen Balsamico, Senf, Apfelessig und Knoblauch mischen. Bei stetigem Rühren das Olivenöl zur Mischung hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen und trockenschleudern. Apfel in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse im Ofen 10 Minuten anrösten. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Salat mit Dressing vermengen. Kurz vorm Servieren Zwiebel und Apfel hinzugeben, vermengen und mit Walnüssen garnieren.

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 Süßkartoffel
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Nun einzeln von beiden Seiten in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig ausbacken. Auf ein Küchenpapier geben und mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

¼ Granatapfel

Granatapfel entkernen. Kerne über Steak und Sauce geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lukas Scholz

Paprika-Risotto mit Hackbällchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Paprika-Parmesan-Risotto:

- 200 g Risotto
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 orange Paprika
- 1 Schalotte
- 100 g Parmesan
- 1 L Gemüsefond
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen vorheizen und die Grillfunktion einstellen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech platzieren und in den Ofen geben. Solange grillen bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Schalotte abziehen und würfeln. In einer hohen Pfanne mit Olivenöl andünsten. Risotto waschen und zu den Schalotten in die Pfanne geben. Mit dünsten bis beides glasig ist. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen. Nach und nach heißen Gemüsefond zum Risotto geben und umrühren. Jedes Mal, wenn Fond aufgesogen wurde, neuen hinzugeben und umrühren. Wiederholen bis das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Paprika aus dem Ofen nehmen, Haut abziehen und klein würfeln. Parmesan fein reiben. Kurz vor Ende der Risotto-Garzeit Paprika, Paprikapulver und Parmesan unter Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Paprika unter dem Grill schwarz werden lassen, dann aus dem Ofen holen und ein feuchtes Küchentuch darüber legen. Kurz abkühlen lassen, dann lässt sich die Haut ganz leicht ablösen.

Für die Hackbällchen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 30 ml Milch
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL Tomatenketchup
- 1 ½ EL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Chiliflocken
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Butterschmalz, zum Braten

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob zerteilen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Ei aufschlagen und in einen Mixbecher geben. Semmelbrösel, Milch, Ketchup, Senf, Chiliflocken, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Entstandene Masse mit dem Hackfleisch vermengen und kleine Bällchen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Pohl

Involtini mit Ananas nach Saltimbocca-Art, Kartoffelstampf und Rucola-Ananas-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

- 1 Kalbsslende à 250 g
- 6 Scheiben San-Daniele-Schinken
- 1 frische kleine Ananas
- 250 ml Kalbsfond
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Marsala
- 3 Zweige Salbei
- 50 g Mehl
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsslende waschen, trockentupfen, plattieren, mehlieren und pfeffern. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Ananas halbieren, eine Hälfte schälen und in dünne Scheiben aufschneiden. Strunk entfernen. Andere Hälfte beiseitestellen für Salat. Ananas und Salbei auf das Fleisch legen und das Fleisch in den Schinken wickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Röllchen von allen Seiten je 2 Minuten scharf anbraten. Mit Weißwein und Marsala ablöschen und einkochen lassen. Kalbsfond angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals einkochen lassen. Kalbsröllchen aus der Pfanne nehmen und Sauce abschließend mit Butter aufmontieren.

Für den Kartoffelstampf:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 150 ml Milch
- 40 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln waschen und schälen, nur knapp mit Wasser bedeckt in Salzwasser garkochen. 2/3 der Milch in einem anderen Topf aufkochen. Kartoffeln abgießen und durch Kartoffelpresse in den Milchtopf drücken. Zitrone waschen, Schale abreiben und halbieren. Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermengen. Dann mit Butter und restlicher Milch aufschlagen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Die aufgekochte Milch für den Kartoffelstampf würzen, bevor die Kartoffeln dazu kommen. So können sich die Gewürze und Aromen am besten im Stampf verteilen.

Für den Rucola-Ananas-Salat:

- Ananas (s.o.)
- 100 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 TL Dijonsenf
- 3 EL Olivenöl

Rucola waschen und trockenschleudern. Restliche Ananashälfte aushöhlen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Austretenden Saft, wenn möglich, auffangen. Ausgehöhlte Ananas beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Dijonsenf, 3 EL Zitronensaft, Ananasaft und Olivenöl zu einer Emulsion aufschlagen. Rucola mit Ananas und Dressing vermengen. Salat in die ausgehöhlte Ananas füllen. Zwiebelringe darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Gesselbauer

Roastbeef mit gebackenen Auberginen-Würfeln, Knoblauch-Chips und Hummus

Zutaten für zwei Personen

Für das Roastbeef:
2 Roastbeef-Steaks à 180 g
20 g Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 85 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch parieren, mit Salz würzen und auf beiden Seiten scharf in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Butter in die Pfanne geben und diese in den Ofen stellen. Fleisch ziehen lassen, bis es eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt bis zum Servieren ruhen lassen.

Für die Auberginenwürfel:
2 kleine Auberginen
½ Zitrone
5 Zweige Minze
5 Zweige Koriander
1 EL Weißweinessig
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen waschen, Enden entfernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel salzen und mit Olivenöl benetzen. Auf einem Backblech im Ofen 25 Minuten bei 210 Grad Umluft rösten bis sie gold- bis dunkelbraun sind. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, mit einem Julienne-Schneider feine Streifen von der Schale abziehen. Halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Anschließend Auberginenwürfel mit Weißweinessig, gehackten Minze- und Korianderblätter und etwas Zitronensaft marinieren.

Für den Hummus:
400 g Kichererbsen, aus der Dose
½ Zitrone
2 fermentierte schwarze
Knoblauchzehen
120 g Tahini
1 Prise Kreuzkümmel
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen und mit 80 ml eiskaltem Wasser, fermentiertem Knoblauch und Tahini im Standmixer mixen. Zitronenhälfte auspressen. Hummus mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Knoblauchchips:
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben hobeln. In einem Topf mit heißem Olivenöl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:
50 g griechischer Joghurt
1 Zitrone
1 Prise Meersalzflocken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronenschalen darüber geben.

Den Hummus auf einem Teller zu einem Spiegel streichen, die Auberginenwürfel darauf geben und mit Knoblauchchips toppen. Joghurt daneben tupfen. Fleisch in Streifen schneiden, daneben legen und mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.