

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juli 2022 ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Nurgül Üste**

**Selbstgemachte Yufka-Röllchen mit Weichkäse und Spinat, Kebab-Bällchen, geschmorte Cherrytomaten und Kräutercreme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Yufkateig:**

125 g Pizzamehl  
 4 ml Weißweinessig  
 ½ TL Backpulver  
 1 Prise Salz  
 Semola, für die Arbeitsfläche  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Mehl, 75 ml Wasser, Essig, Backpulver und eine Prise Salz zu einem Teig kneten und ruhen lassen. Währenddessen Füllung vorbereiten.

**Für die Yufkateig-Füllung:**

250 g Babyspinat  
 1 Ei  
 2 Räder Weichkäse  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Mit den Händen ausdrücken und klein hacken. Käse in eine Schüssel zerbröseln und Spinat dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Ei aufschlagen und verquirlen. Yufkateig mithilfe der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig ausrollen. Bei Bedarf Semola dazugeben damit er nicht klebt. Teig in gleichgroße Quadrate schneiden und die Spinat-Weichkäse-Füllung auf die Mitte geben. Ränder des Teigs mit verquirltem Ei bestreichen und Teig zusammenrollen. Enden zusammendrücken. In der Fritteuse ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für die Kebab-Bällchen:**

250 g Rinderhackfleisch  
 3 Schalotten  
 2 Knoblauchzehe  
 1 Ei  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 30 g Panko  
 1 TL Isot (Urfa Biber)  
 1 TL getrocknete Minze  
 1 TL Chilipulver  
 20 g Butter  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Panko, Isot, Minze, Chilipulver, Petersilie, geriebenen Knoblauch und Schalotten mit Hackfleisch vermengen. Ei aufschlagen und hinzugeben. Gut verrühren. Kleine Bällchen formen und in einer heißen Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

**Für die geschmorten Cherrytomaten:**

1 Rispe Mini-Cocktailtomaten  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 Olivenöl, zum Braten

Tomaten waschen, aber an der Rispe lassen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Tomaten hinzugeben und schmoren lassen.

**Für die Kräutercreme:** Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.  
3 EL Joghurt Knoblauch abziehen und reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und  
2 EL Crème fraîche fein hacken. Joghurt mit Crème fraîche, Knoblauch, Zitronensaft und  
1 Knoblauchzehe Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Sumak abschmecken.  
1 Zitrone  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Minze  
½ Bund Dill  
1 TL Sumak  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.  
Essbare Blüten  
2 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Simon Skerlan**

## **Baba Ghanoush mit selbstgebackenem Fladenbrot und Petersilien-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Baba Ghanoush:**

2 mittelgroße Auberginen  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
2 EL Tahini  
1 TL weißer Sesam  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Rauchsatz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, längs halbieren und auf der Hautseite mehrfach mit einem Messer einstechen. Im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech mit Papier so lange backen bis die Haut und die Schneideflächen braun sind. Knoblauch abziehen und grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Olivenöl und Tahini in einen Multizerkleinerer geben.

Auberginen aus dem Ofen holen und das weiche Fruchtfleisch von der Haut lösen. Zu den anderen Zutaten in den Mixer geben und alles miteinander mixen. Mit Rauchsatz, Salz und Pfeffer abschmecken und Sesam unterheben.

### **Für das Fladenbrot:**

200 g Mehl  
1 Knoblauchzehe  
125 g Naturjoghurt  
1 TL Backpulver  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
1 EL Olivenöl  
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Danach Joghurt untermengen und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig etwas zu klebrig sein, mehr Mehl hinzufügen. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Olivenöl vermischen. Teig in 2 Teile teilen und mit Mehl auf einer Arbeitsfläche dünn ausrollen. Fladenbrote alle 2 cm etwas einschneiden und mit dem Olivenöl-Knoblauch Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad knusprig backen.

### **Für den Petersiliensalat:**

2 große Rispentomaten  
1 Mini-Gurke  
¼ Granatapfel  
1 Zitrone  
2 Bund glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und klein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Schüssel geben, ordentlich salzen und Wasser ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfel entkernen und die Kerne auffangen. Einen Teil der Petersilie und der Granatapfelkerne für die Garnitur zur Seite stellen. Wasser von Gurke und Tomaten abgießen und Petersilie und Granatapfelkerne untermischen. 3 EL Olivenöl über den Salat geben. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

2 TL weißen Sesam  
1 EL Olivenöl

Gericht mit Sesam bestreuen und mit Öl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Lisa Nocht**

## **Sticky Sesam-Garnelen mit buntem Gemüse und frittierten Reissnudeln im Salatblatt**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Füllung:**

6 Black Tiger Garnelen, ohne Schale  
 1 rote Chilischote  
 1 Limette  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen säubern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Garende Garnelen mit Limettensaft ablöschen und Chili mit in die Pfanne geben.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

### **Für das bunte Gemüse:**

1 Karotte  
 1 Gurke  
 50 g Zuckerschoten  
 100 g wilder Brokkoli  
 Salz, aus der Mühle

Karotte und Gurke schälen, waschen und in feine Stifte schneiden.

Brokkoli waschen und mittig in dünne röschen zerteilen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Brokkoli kurz in siedendem Salzwasser blanchieren und zur Seite stellen.

### **Für die Sauce:**

2,5 cm Ingwer  
 1 große Knoblauchzehe  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 frische rote Chili  
 1 Limette  
 1 EL Sesam  
 100 ml naturtrüber Apfelsaft  
 1 EL Sriracha  
 1 EL Misopaste  
 2 EL Honig  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili waschen, längs halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Klein hacken. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Öl anschwitzen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln, Sriracha, Apfelsaft, Misopaste und Honig in die Pfanne geben und eindicken lassen. Limette waschen, halbieren und auspressen. Den Saft zur Sauce geben und einkochen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Sobald die gewünschte klebrige Konsistenz erreicht ist, Sauce zu den Garnelen in die Pfanne geben. Etwas vom gerösteten Sesam dazu geben.

**Für die Garnitur:** Reisfadennudeln auseinanderrupfen und in Fritteuse mit Öl knusprig frittieren. Salat waschen und trockenschleudern. Blätter ganz lassen.  
50 g Reisfadennudeln  
4 Blätter Römersalat  
1 Frühlingszwiebel  
1 Limette  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Salatblätter auf einem Teller anrichten. Gemüse aus der Pfanne jeweils auf ein Blatt legen, Karotten und Gurkenstifte darauf verteilen und Sticky-Garnele auf das Gemüsebett legen. Restliche Sauce drüber träufeln. Gerösteten Sesam, Limettensaft und Frühlingszwiebeln darüber geben und mit Reisfadennudeln garnieren und servieren.



**Lukas Scholz**

## **Gebratener Lachs mit Rösti, Zitronen-Crème-fraîche und Blattspinat-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kartoffel-Rösti:**

500 g mehlig Kartoffeln  
1 Ei  
1 EL Speisestärke  
Muskatnuss, zum Reiben  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Kartoffeln schälen, waschen und mittels einer Reibe in kleine feine Stifte reiben. Mit Hilfe eines Geschirrtuchs die Feuchtigkeit aus den Stiften pressen. Danach Kartoffeln mit Speisestärke, Ei, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und zu kleinen Rösti geformte Kartoffeln hineingeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

### **Für die Zitronen-Crème fraîche:**

200 g Crème fraîche  
1 Bio-Zitrone  
1 Prise Zucker  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche mit Zitronenabrieb und –saft vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### **Für den gebratenen Lachs:**

2 Lachsfilets à 150 g, mit Haut  
Mehl, zum mehlieren  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz aus der Mühle

Lachs waschen und trockentupfen und salzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Lachs nach etwa 3-4 Minuten wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Lachs ziehen lassen. Bei Bedarf im vorgewärmten im Ofen garziehen lassen bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

### **Für den Blattspinat-Salat:**

50 g Blattspinat  
4 Radieschen  
1 gelbe Paprika  
1 Tomate  
3 EL Kürbiskernöl  
Salz, aus der Mühle

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Radieschen, Paprika und Tomate waschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Strunk von Radieschen und Tomate entfernen und beides klein schneiden. Blattspinat in eine kleine Schale geben. Paprika, Tomate und Radieschen darüber geben, mit Salz würzen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Claudia Pohl**

## **Tagliata di manzo mit Rucolasalat und Parmesan-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tagliata di manzo:**

1 Rinderfilet à 400 g  
2 EL Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Filet abwaschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl von allen Seite etwa 1 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und für 2-3 Minuten in Alufolie ruhen lassen. Danach für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat drapieren.

### **Für den Rucolasalat:**

9 Kirschtomaten  
100 g Rucola  
1 Zitrone  
50 g Pinienkerne  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, vierteln und in der Pfanne vom Rinderfilet kurz anbraten. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Etwa 3 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer vermischen. Öl dazugeben und alles zu einer Emulsion aufschlagen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan hobeln.

### **Für den Parmesan-Chip:**

50 g Parmesan  
½ TL Kräuter der Provence  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer, Pfeffer aus der Mühle

Parmesan fein reiben und in ein Muffinblech füllen. Im Backofen zu einem festen Chip werden lassen. Sollte die Hitze im Ofen nicht ausreichen, den Chip mit einem Bunsenbrenner leicht anbräunen.

### **Zur Garnitur:**

25 g Parmesan

Parmesan hobeln und zur Garnitur über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.