

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Juli 2022** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Lisa Gütt

Basilikum-Risotto mit gebratenem Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

140 g Risotto
 1 Bund Basilikum
 40 g frischer Blattspinat
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 30 g Parmesan
 100 ml Weißwein
 150 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Fond in einem Topf erhitzen und auf kleiner Hitze warmhalten. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten anschwitzen. Reis hineingeben und 1 Minute unter ständigem Rühren braten, bis er glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Etwas Fond dazugeben und so lange rühren bis der Fond komplett vom Reis aufgenommen ist. Nach und nach Fond hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen, bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch Biss hat. Mit Salz würzen. Parmesan reiben und unterrühren.

Basilikum und Spinat abrausen, trockenwedeln bzw. trockenschleudern und mit etwas Öl und einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Basilikum-Spinat-Mix zum Risotto geben und unterheben.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 160 g, mit Haut
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Öl ca. 2 Minuten pro Seite anbraten.



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 die Garnitur:

5 g Parmesan
 Etwas Basilikum

Basilikum abrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben und über das Gericht streuen. Mit Basilikum dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tobias Henrichs

Gurkennudeln mit Schokoladen-Beurre-blanc, gepickelten Gurken und zweierlei Kaviar

Zutaten für zwei Personen

Für die Gurken-Nudeln:

3 Schlangengurken
½ TL Salz

Die Gurken schälen und die Enden abschneiden. Schalen, Abschnitte und eine ½ geschälte Gurke für die gepickelten Gurken beiseitelegen. Gurken in einem Spiralschneider schneiden und mit ½ TL Salz vermischen. In einem Sieb über eine Schüssel hängen. Die Flüssigkeit für die Beurre blanc aufheben.

Für die Schokoladen-Beurre-blanc:

1 Schalotte
20 g Butter + 100 g kalte Butter
1 EL helle Misopaste (Shiro Miso)
50 ml franz. Wermut
150 ml Fischfond
150 ml Hühnerfond
Abgetropfte Flüssigkeit von den Gurkennudeln
½ TL Balsamico Bianco
16 g weiße Schokolade
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in 20 g Butter dünsten. Mit Wermut ablöschen und etwas reduzieren lassen. Fond, Misopaste und die Gurkenflüssigkeit hinzugeben und solange einkochen, bis die Flüssigkeit andickt. Durch ein Sieb passieren. Weiße Schokolade in der Flüssigkeit schmelzen und die kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Mit Balsamico Bianco und Salz kräftig abschmecken.

Für die gepickelten Gurken:

½ geschälte Gurke sowie Gurkenschalen und Abschnitte (s.o.)
1 Limette, Saft & Abrieb
½ Bund Koriander
1 TL Salz

Aus der Gurke mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Gurkenschalen und Abschnitte zusammen mit Salz, Koriander, Saft und Abrieb der Limette pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen. Gurkenkugeln in die Flüssigkeit geben und im Kühlschrank solange wie möglich marinieren.

Für den Senfkaviar:

2 EL Senfsaat
50 ml Apfelsaft
1 TL Holunderblütensirup
1 TL Balsamico Bianco
½ TL Salz

Senfsaat in reichlich Wasser einmal aufkochen und durch ein Sieb abschütten. Senfsaat zurück in den Topf geben und mit Holunderblütensirup, Apfelsaft, Essig und Salz aufkochen und bei geringer Hitze ziehen lassen, bis die Senfkörner die Flüssigkeit absorbiert haben.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün
2 TL Forellenkaviar

Fenchelgrün und Forellenkaviar als Garnitur verwenden.

Abgetropfte Gurken-Nudeln in die Beurre blanc geben und erwärmen (nicht kochen!) Gurken-Nudeln auf vorgewärmte Schalen verteilen, mit gepickelten Gurken, Kaviar und Dill anrichten und servieren.



Heidi Binnemann

Schweinefilet mit Zwiebel-Zitronengrashaube, Möhrenstreifen im Orangensud und Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions mit Zwiebel-Zitronengrashaube:

300 g Schweinefilet
1,5 Zwiebeln
1 Lauchzwiebel
2 Stangen Zitronengras
1 Ei
20 g Parmesan
20 g Butter
Butterschmalz, zum Braten
150 g Sahne
½ TL gemahlene Zitronengras
½ EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 225 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen. Zwiebeln und den weichen Teil der Zitronengrasstängel fein hacken. In einem Topf 20 g Butter schmelzen und Zwiebeln und Zitronengras darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben, anschwitzen und Sahne angießen. Unter Rühren pastenartig einkochen.

Ei trennen. Parmesan reiben. Zwiebelpaste mit 20 g Butter, geriebenem Parmesan und Eigelb pürieren, mit Zitronengrasgewürz, Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die abgekühlte Zwiebelmasse mischen.

Schweinefilet in Medallions schneiden, salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter die Zwiebelmasse heben und diese auf den Medallions verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Für die Möhrenstreifen:

2 große Möhren
1 Orange, davon Saft
1 Zitrone, davon Abrieb
2 cm Ingwer
50 ml Geflügelfond
Baharat, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und in dünne Streifen hobeln. Orange halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen, Möhrenstreifen kurz anbraten und mit Orangensaft und Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sud mit Zitronenabrieb und Baharat abschmecken und mit etwas Speisestärke andicken.

Für die Polenta:

80 g Polenta (Instant)
1 Zitrone, davon Abrieb
20 g Parmesan
280 ml Milch
Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Milch aufkochen, Polenta einrühren, mit Parmesan, Zitronenabrieb und Salz abschmecken und im Servierring anrichten.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch
Einige Wildkräuter
1-2 EL Granatapfelkerne

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wildkräuter verlesen. Gericht mit Schnittlauch, Wildkräutern und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nicklas Hutterer

Mit Kaffee-Öl aromatisiertes Lachsfilet, Gin-Tonic-Gurken und Lakritz-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet, ohne Haut
40 ml Kaffee-Öl

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lachs trockentupfen und mit Kaffee-Öl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 20-25 Minuten garen bis er glasig ist.



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 die Lakritz-Sauce:

400 ml Geflügelfond
20 g Lakritz-Sirup
Dunkler Balsamicoessig, zum Abschmecken
Ggf. Speisestärke, zum Andicken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Geflügelfond um die Hälfte reduzieren lassen. Lakritz-Sirup und Balsamico zugeben und einkochen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Speisestärke abbinden.

Für die Gin-Tonic-Gurken:

1 Salatgurke
4 cl Gin
200 ml Tonic
60 ml Reissessig
80 g Zucker
2 Msp. Salz

Gurke schälen und mit einem Spiralschneider in dünne „Spaghetti“ schneiden. Tonic mit Gin, Reissessig, Zucker und Salz kurz aufkochen. Auskühlen lassen.

Sud zusammen mit Gurken in einen Vakuumbbeutel geben, mithilfe eines Vakuummiergeräts luftdicht verschließen und solange wie möglich darin marinieren.

Für die Garnitur:

1 frische Meerrettichwurzel
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle

Meerrettich schälen und reiben. Dill abbrausen und trockenwedeln. Meerrettich, Dill und Salz als Garnitur verwenden.

Den Lachs vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten, mit etwas Salz bestreuen. Die Gin-Tonic-Gurken zu Rollen drehen und auf dem Lachs anrichten. Mit Meerrettich und Dill garnieren. Um den Lachs herum die Lakritz-Sauce träufeln. Gericht servieren.



Tülay Sahin

Türkisches Käsefondue mit Pfannenkuchen und Coban-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Käsefondue:

200 g Kasar Peynir
80 g Butter
1 EL feines Maismehl

Zuerst die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, das Maismehl darin goldgelb anrösten. Langsam und nach und nach 300 ml Wasser zugießen. Es muss eine cremige und eher flüssige Konsistenz entstehen. Käse reiben. Zuletzt den geriebenen Käse dazugeben, darin schmelzen lassen und sofort servieren.

Für das Pfannenkuchen:

2 Eier
200 ml Joghurt, 3,5 % Fett
200 g Mehl
1 Pck. Backpulver
3 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Eier, Joghurt, Mehl, Backpulver, Olivenöl und Salz zu einem eher flüssigen Teig verarbeiten. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl auspinseln. Mit einem Löffel ca. 10 cm große Teigkuckse in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Wärmezufuhr von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Salat:

1 Salatgurke
150 g Kirschtomaten
1 grüne Spitzpaprika
1 rote Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
1 EL Sumak
2 EL Granatapfelsirup
20 g Pinienkerne
1 Bund Blattpetersilie
4 EL Olivenöl

Zwiebel abziehen und hauchdünn in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Frühlingszwiebeln putzen. Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Alles vermengen.

Zitrone auspressen. Zitronensaft, Sumak, Granatapfelsirup und Olivenöl verrühren und über den Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls zum Salat geben.

Für den Tee:

Cay

Tee mit heißem Wasser aufbrühen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Hauck

Zwiebelrostbraten mit Kartoffelstampf und karamellisierten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Roastbeef-Steaks à 250 g
1 Prise Zucker
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch mit Salz-Zucker-Mischung einreiben und kurz liegen lassen.

In einer Pfanne in neutralem Öl von allen Seiten scharf anbraten und im Backofen ziehen lassen. Pfanne für die Zwiebeln aufheben.

Für die frittierten Zwiebeln:

4 Schalotten
1 TL Zucker
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle
Neutrales Öl zum Frittieren

Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 165 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden.

Etwas Salz und Zucker über die Zwiebeln geben und leicht durchkneten, bis die Zwiebeln etwas weicher werden, kurz ziehen lassen.

Zwiebeln mit Paprikapulver und Mehl bestäuben und kurz in einer großen Schüssel durchschwenken. Die leicht panierten Zwiebeln frittieren, bis sie goldbraun sind.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln
50 ml Weißweinessig
10 ml Gemüsefond
1 Schuss alter Balsamicoessig
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und aktivieren. In der Fleischpfanne anrösten und beiseiteschieben. Braunen Zucker danebengeben, karamellisieren, mit Weißweinessig ablöschen und einkochen. Etwas Fond angießen und Balsamico zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Stampf:

400 g vorw. festkochende Kartoffeln
150 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird und eine Nussbutter entsteht.

Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit der Nussbutter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch hacken und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.