

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. September 2022** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Dennis Börner

Kaninchenrücken-Roulade mit Wildkräuter-Graupen-Risotto, Kräutersud und Ofen-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaninchenrücken-Roulade:

1 Kaninchenrücken
 10 Scheiben Lardo
 30 g Preiselbeermarmelade
 1 Ei
 100 ml kalte Sahne
 3 Zweige Thymian
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kaninchenrücken auslösen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Ein Stück vom Kaninchenfleisch klein schneiden und mit kalter Sahne, Ei, Thymian, Preiselbeermarmelade sowie Salz und Pfeffer fein mixen. Klarsichtfolie mit Lardo auslegen und mit der Farce bestreichen. Restlichen Kaninchenrücken in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Danach das Fleisch auf die Farce legen, einrollen und anschließend für 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ziehen lassen. Die Pfanne für den Kräutersud aufgestellt lassen.

Für das Wildkräuter-Graupen-Risotto:

100 g Perlgraupen
 50 g Spinat
 3 Zweige Brennesseln
 3 Zweige Giersch
 3 Zweige Schafgarbe
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone
 60 g Parmesan
 160 g Butter
 2 EL Schmand
 100 ml Weißwein
 300 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein mit Gemüsefond erhitzen. Perlgraupen waschen. Zwiebel abziehen und hacken. Spinat, Brennesseln, Giersch und Schafgarbe abbrausen, trockenwedeln und hacken. Perlgraupen mit 60 g Butter und der Zwiebel anbraten. Mit Wein und Gemüsefond aufgießen. Salzen und pfeffern. 12 Minuten köcheln lassen und anschließend die gehackten Kräuter darunterheben. Knoblauch abziehen und dazugeben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan reiben. Nach 20 Minuten die restliche Butter, Schmand, Parmesan und Zitronenabrieb unterheben.

Für den Kräutersud:

3 Zweige Liebstöckel
 3 Zweige glatte Petersilie
 100 ml Sahne
 100 ml Weißwein
 100 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Bratensaft von der angebratenen Kaninchenroulade mit Wein und Gemüsefond ablöschen. Salzen und pfeffern, dann mit Sahne aufgießen. Einkochen lassen und kurz vor Ende die gehackten Kräuter hinzugeben.

Für die Ofentomaten: Knoblauch abziehen, hacken und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
150 g Rispentomaten Tomaten damit marinieren und für 10 Minuten im Backofen bei 180 Grad
2 Knoblauchzehen Ober-/Unterhitze backen.
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Lichtner

„Poké Stack“ mit knuspriger Garnele, Avocado-Mango-Topping und Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Poké Stack:

- 4 Wan-Tan-Blätter
- 150 g Thunfisch, Sashimi-Qualität
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g eingelegter Ingwer
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL Sriracha-Sauce
- 1 TL Sesamöl
- 300 ml Sonnenblumenöl

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Wan-Tan-Blätter darin frittieren. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Thunfisch in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Thunfisch mit Sojasauce, Sriracha und Sesamöl abschmecken, die Frühlingszwiebel und den eingelegten Ingwer untermischen. Kalt stellen.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand August 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Weisser Thun:** Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiffschleppnetze)

Für die knusprige Garnele:

- 2 Riesengarnelen
- 1 Ei
- Mehl, zum Panieren
- Pankomehl, zum Panieren
- Kokosraspeln, zum Panieren
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Garnelen ggf. von der Schale befreien und putzen. Eiweiß vom Eigelb trennen. Mehl mit Salz vermischen. Pankobrösel und Kokosraspeln vermischen. Garnelen zuerst in Mehl wenden, dann in Eiweiß tauchen und anschließend in der Panko-Kokos-Mischung panieren. In heißem Öl goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



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

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

- Für das Avocado-Mango-Topping:** Avocado und Mango schälen und den Kern bzw. Stein entfernen.
1 reife Avocado Avocado, Mango und Queller in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden
1 Mango und mit Sesamöl, Sojasauce und Mirin abschmecken.
10-20 Stangen Queller
2 EL Sesamöl
1 EL Mirin
2 EL Sojasauce
- Für die Wasabi-Mayonnaise:** Limette halbieren und den Saft auspressen. Ei aufschlagen. In einem hohen Gefäß das Ei, Limettensaft, Wasabipaste und Mirin gut mit einem Pürierstab durchmischen.
1 Ei
1 Limette
120 ml Traubenkernöl Nach und nach das Öl hinzufügen, sodass eine Emulsion entsteht.
2 TL Wasabipaste Kalt stellen.
1 EL Mirin
- Zur Fertigstellung:** Macadamianüsse hacken. Ein ausgebackenes Wan-Tan-Blatt auf den Teller legen. Darauf die Hälfte des Thunfisches geben. Darauf das zweite Wan-Tan-Blatt und darauf die zweite Hälfte des Thunfisches geben. Auf den Thunfisch das Avocado-Mango-Topping und die Goma Wakame setzen. Darauf die ausgebackene Garnele geben. Die Mayonnaise mit einer Spritzflasche über das Türmchen geben. Mit Sriracha, Salz und frischem Limettensaft garnieren und mit gehackten Macadamianüssen und Sesam bestreuen.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leon Schulz

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Garnitur

Zutaten für zwei Personen

Für die Klopse:

500 g gemischtes Hackfleisch
1 Brötchen
1 Zwiebel
1 Ei
Milch, zum Einweichen
1 EL Kapern
3 Zweige Petersilie
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Öl andünsten. Brötchen mit einer Reibe grob raspeln und in Milch einweichen. Nach einigen Minuten das Brötchen gut ausdrücken und zu der Hackfleischmasse geben. Kapern hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken. Ei, Kapern, Petersilie und die ange dünstete Zwiebel zum Hackfleisch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und mit der Hand in kleine Klopse formen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
60 g Butter
Sahne, zum Abschmecken
500 ml Rinderfond
1 EL Essigessenz
1 EL Kapern, mit Kapernwasser
1 Lorbeerblatt
60 g Mehl

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Rinderfond mit Essig, dem Lorbeerblatt und Zwiebeln in einem Topf zum Kochen bringen und die Klopse hineingeben. Je nach Größe der Klopse 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Klopse herausnehmen und den Sud durchsieben.

Butter in einem Topf erhitzen, nach und nach das Mehl hinzugeben und goldgelb anschwitzen. Sud nach und nach unter Rühren hinzugeben und Kapern mit Kapernwasser zur Sauce geben. Leicht aufkochen lassen. Anschließend die Klopse vorsichtig in die Sauce geben und nachziehen lassen. Mit Sahne abschmecken.

Für die Kartoffeln:

300 g Belana Kartoffeln
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser bedecken und aufkochen lassen. Kartoffeln garen.

Für die Beilage:

200 g vorgekochte Rote Bete
3 EL weißer Balsamicoessig
2 Zweige Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Scheiben hobeln. Essig und Olivenöl drübergeben. Salzen und pfeffern. Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und über die Rote Bete geben.

Für die Garnitur:

½ Bund krause Petersilie

Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Meike Huber

Beef Lok Lak mit Pfeffer-Limetten-Dip, grünem Spargel, Gurkensalat und Kartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

- 4 EL helle Sojasauce
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Chilisauc (Sriracha)
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Salz

Einen Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Sojasauce, Austernsauce, Tomatenmark, Apfelessig, Chilisauc, Erdnussöl, Kokosblütenzucker und Salz vermengen. Marinade kurz beiseitestellen.

Für das Beef Lok Lak:

- 300 g Rindersteak (Contre-Filet)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 2 EL schwarzer Kampotpfeffer
- 1 Prise Salz

Steak abwaschen, trockentupfen und in die zuvor hergestellte Marinade geben. Kampotpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Limette halbieren und auspressen. Saft von einer Limette mit 2 EL zerstoßenem Pfeffer, Fischsauce und Zucker vermengen. Steak aus der Marinade nehmen und etwas abtupfen. Sauce mit übriger Marinade vermengen. Steak in einem Wok mit Erdnussöl scharf anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Ofen warm halten. Knoblauch abziehen, fein hacken und im selben Wok anschwitzen. Sauce hinzugeben, verrühren, aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Für den Limetten-Pfeffer-Dip:

- 1 EL schwarzer Kampotpfeffer
- 1 Limette

Kampotpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Limette halbieren und auspressen. Beides miteinander verrühren.

Für den grünen Spargel:

- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Kokosblütenzucker

Spargel putzen und Enden abschneiden. In einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen.

Für den Gurkensalat:

- 2 Snackgurken
- 1 EL Reissessig
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Kokosblütenzucker

Gurken waschen und in dünne Streifen schneiden. Reissessig, Fischsauce, Kokosblütenzucker mit 4 EL Wasser verrühren und Gurke hinzugeben.

Für die Kartoffelchips:

- 1 mittelgroße festkochende Kartoffel
- 2 EL Erdnussöl
- ½ TL Salz
- 1 Stange langer Pfeffer

Kartoffel schälen und in Scheiben hobeln. Mit einem Servierring Kreise ausstecken und in Erdnussöl marinieren. Mit Salz bestreuen und Pfeffer darüber reiben. Kartoffeln in einer feuerfesten Form auslegen und in den Ofen bei 170 Grad Umluft geben. Wenn die Kartoffeln zu garen anfangen, auf 200 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Kirschner

Paniertes Kalbsschnitzel mit Pilzrahmsauce und gebratenen Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsschnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 150 g
2 Eier
200 ml Sahne
Mehl, zum Panieren
Pankomehl, zum Panieren
Butterschmalz, zum Anbraten
Chilipulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen und trockentupfen. Anschließend klopfen. Eier aufschlagen. Anschließend eine Panierstraße aus den Eiern, Sahne, Mehl und Pankomehl bilden. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Schnitzel darin goldgelb ausbacken.

Für die Kartoffelwürfel:

4 Kartoffeln
1 Schalotte
50 g Schinkenspeck
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trockentupfen und würfeln. Schalotte abziehen und fein hacken. Kartoffeln in einer Pfanne mit Speck und Schalotten anbraten. Mit Salz würzen.

Für die Pilzrahmsauce:

100 g braune Champignons
200 ml Gemüsefond
200 ml Sahne
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, mit Sahne auffüllen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Huttegger

Gefülltes Hähnchen im Speckmantel mit dreierlei Mais: Polenta, Grillmais und Popcorn

Zutaten für zwei Personen

Für das gefüllte Hähnchen im Speckmantel:

2 ausgelöste Hühner-Oberkeulen
100 g dünn aufgeschnittenen Speck
100 g Appenzeller Käse im Ganzen
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Haut vom Fleisch entfernen. Klarsichtfolie über das Fleisch legen und platt klopfen. Klarsichtfolie entfernen. Fleisch salzen und pfeffern. Käse reiben und über das Fleisch geben. Speck darunter legen und das Ganze einrollen. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Anschließend für ca. 20 Minuten bei 100 Grad Umluft in den Backofen geben. Ggf. am Ende noch einmal scharf in der Pfanne anbraten.

Für die Polenta:

75 g Maispolenta
250 ml Gemüsefond
50 g Parmesan
2 EL Butter
2 EL Crème fraîche
125 ml Sahne
1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Polenta mit Gemüsefond und ca. 100 ml Sahne ansetzen. Lorbeerblatt hinzufügen; am Ende herausnehmen. Crème fraîche unterheben.

Parmesan reiben und ebenfalls unterheben. Am Ende den Rest der Sahne aufschlagen und unter die Polenta heben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Grillmais:

2 vorgegarte Maiskolben
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mais der Länge nach vom Kolben herunterschneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Popcorn:

100 g Popcornmais
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Popcornmais mit Salz in die Pfanne geben. Den Deckel auf den Topf geben. Wenn die ersten Popcorn beginnen aufzupoppen, sollte man den Topf ab und zu kräftig schütteln, damit nichts anbrennt. Wenn man kein aufpoppen mehr hört, den Topf sofort von der Kochplatte nehmen, den Deckel abnehmen und die fertigen Popcorn in eine Schüssel geben. Thymian und Rosmarin fein hacken und über die Pommes streuen. Eventuell nochmals nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.