

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. Oktober 2022** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Bernd Demel

Tagliatelle mit Weißweinsauce, Calamaretti, Kirschtomaten, Meeresspargel und Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

250 g Semola di Grano duro + Semola zum Arbeiten
 150 g Mehl, Type 00
 4 Eier
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Salz

Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz mit einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen, glatten Nudelteig verkneten. Evtl. von Hand nachkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen. Anschließend mit etwas Semola nacharbeiten und erneut kneten. Teig portionieren und über den Nudelaufsatz der Küchenmaschine dünn ausrollen. Mit Semola bestreuen, den Teig aufrollen und von Hand Tagliatelle schneiden. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, großzügig salzen und die Pasta 2 Minuten garen.

Für die Calamaretti:

10-15 Calamaretti
 Olivenöl, zum Braten

Calamaretti säubern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Calamaretti bei starker Hitze 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und bei Seite stellen. Pfanne für den Weißweinsud aufgestellt lassen.



Laut WWF ist der **Tintenfisch** (Kalamar (Loligo)) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 2. Wahl: Mittelmeer und Schwarzes Meer FAO 37, Westpazifik FAO 61, FAO 71 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Nordwestpazifik FAO 61 (Pelagische Scherbrettnetze)

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte
 125 g kalte Butter
 100 ml Weißwein
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In der Pfanne glasig anschwitzen, in der zuvor die Oktopusse gebraten wurden. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Eine Kelle Nudelwasser hinzufügen. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben.

Für die Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten
 3 Knoblauchzehen
 2-3 Zweige Rosmarin
 1 EL brauner Rohrzucker
 Olivenöl, zum Übergießen
 2 Prisen Fleur de Sel

Tomaten in einen Topf geben, mit Rohrzucker und Fleur de Sel würzen. Knoblauch andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Rosmarin zu den Tomaten geben und alles mit Olivenöl übergießen. Bei mittlerer Hitze auf dem Herd garen.

- Für den Meeresspargel:** Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Meeresspargel ca. 5 Minuten anbraten und bei Seite stellen.
150 g Meeresspargel
1 mittlere Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten
- Für die Pinienkerne:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten.
1-2 EL Pinienkerne
- Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.
1-2 Zweige glatte Petersilie

Die Tagliatelle, Calamaretti, Meeresspargel und Kirschtomaten in den Weißweinsud geben, kurz durchschwenken und die Pinienkerne dazugeben. Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Mit Petersilie bestreuen.



Lisa Fischer

Gebratener Loup de mer mit Gnocchi, Erbsenpüree und Kräuteröl

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Filets vom Loup de mer à ca. 200 g,
mit Haut
½ Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Für 30 Sekunden auf die andere Seite drehen, dann servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIId-h), Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

Für die Gnocchi:

320 g mehliges Kartoffeln
1 Ei
Butter, zum Braten
30 g Mehl
1 Zweig Salbei
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln, kochen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas Mehl darauf verteilen. Ei trennen und das Eigelb zu den Kartoffeln geben. Mit Salz würzen. Mit einem Teigspachtel vorsichtig vermengen (nicht kneten) und nach und nach das restliche Mehl dazugeben. Gnocchi aus der Masse formen und in Salzwasser kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. In etwas Butter mit Salbei und Thymian schwenken.

Für das Erbsenpüree:

250 g TK-Erbsen
1 Schalotte
50 g Butter
200 ml Sahne
50 ml Grauburgunder
1 Prise Cayennepfeffer
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und Sahne dazugeben. Um die Hälfte reduzieren lassen. Erbsen für 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen. In die Sauce geben und fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Kräuteröl:

13 g Petersilie
13 g Dill
13 g Estragon
50 ml Olivenöl

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen. Olivenöl auf 70 Grad erhitzen und zusammen mit den Kräutern mixen. Durch ein feines Sieb passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marius Hans

Lammkarree mit Pistazienkruste, glasierten Möhren, grünen Bohnen und Orangen-Vanille-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:

500 g Lammkarree
 ½ Schalotte
 50 geschälte Pistazien
 1 Ei
 Butter, zum Braten
 1 EL Dijonsenf
 1 Zweig Rosmarin
 50 g Paniermehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und dann in einer vorgewärmten Pfanne auf beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Zum Schluss etwas Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und das Fleisch damit arrosieren. Das Fleisch nach dem Anbraten in den vorgeheizten Ofen geben.

Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotten in Butter glasig anschwitzen. Pistazien hacken. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Pistazien, Eiweiß, Paniermehl, Salz und Pfeffer vermengen. Schalotten unterheben.

Das Fleisch nach ca. 7 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf der Rückseite leicht mit Dijonsenf bestreichen und die Kruste anbringen. Zurück in den Ofen geben und weitere 7-8 Minuten fertig garen. Nach dem Garen kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

Für die Möhren und den Sud:

300 g Karotten mit Grün/Bundmöhren
 2 Orangen
 150 g Butter
 ½ Vanilleschote
 1 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bundmöhren schälen und das Grün bis auf 2 cm abschneiden. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und mit Orangensaft ablöschen. Vanilleschote längst halbieren, Vanillemark auskratzen und beides in die Pfanne geben. Butter untermischen. Möhren in die Pfanne geben, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten bissfest dünsten.

Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen in Salzwasser kurz blanchieren und bissfest herausnehmen.

Anschließend in etwas Olivenöl in einer Pfanne fertig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Päckchen binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gesa Schwanke

Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster, Apfelmus und Vanille-Topfen

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:
 25 g in Rum eingelegte Rosinen
 20 g Mandelblättchen
 2 Eier
 25 g Butter
 125 ml Milch
 25 g Zucker + Zucker, zum
 Karamellisieren
 Puderzucker, zum Bestäuben
 65 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 1 Prise Salz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und eine leere Pfanne hineinstellen.

Eier trennen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen.

Milch, Salz, Mehl und Backpulver mit einem Schneebesen verrühren. Eischnee unterheben.

Pfanne aus dem Ofen holen und Butter hineingeben.

Kaiserschmarrn-Teig in die geschmolzene Butter geben, mit Rum-Rosinen bestreuen und auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Nach 15 Minuten Pfanne herausholen, Kaiserschmarrn vierteln und wenden. Mit Kristallzucker bestreuen und für weitere 10 Minuten zurück in den Ofen geben.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kaiserschmarrn mit Puderzucker und Mandelblättchen garnieren.

Für den Zwetschgenröster:
 200 g Zwetschgen
 1 Zitrone
 1 EL Amaretto
 20 g Zucker
 ½ TL gemahlener Zimt
 1 Prise gemahlene Nelken

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwetschgen waschen, entsteinen, klein schneiden und mit Zitronensaft, Zucker, 20 ml Wasser, Zimt und Nelken ca. 20 Minuten einkochen. Mit Amaretto abschmecken.

Für den Apfelmus:
 200 g Äpfel, z.B. Boskoop, Gravensteiner oder Braeburn
 1 Zitrone
 2-3 cm Ingwer
 10 g Zucker

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden. Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden und mit Zitronensaft, Ingwer, Zucker und 20 ml Wasser ca. 20 Minuten einkochen. Wenn die Äpfel zerkocht sind, mit einem Stabmixer pürieren.

Für den Vanille-Topfen:
 100 g Speisetopfen, 40% Fett
 100 g Griechischer Joghurt
 ½ Vanilleschote
 20 g Zucker

Mark einer ½ Vanilleschote auskratzen und mit Topfen, Joghurt und Zucker glatt rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Parlow

Fettuccine mit schneller Bolognese

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

125 g Semola di grano duro
75 g Mehl
2 Eier
1 Prise Salz

Das Semola di grano duro und Mehl in einer Schüssel abwägen und gut vermischen. Auf die Arbeitsplatte sieben und eine Mulde in die Mitte formen. Eier in die Mulde schlagen und eine Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, ggf. etwas Wasser einarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhephase den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und auf Stufe 2-3 durch den Fettuccine-Aufsatz laufen lassen. In gesalzenem Kochwasser bissfest garen.

Für die schnelle Bolognese:

500 g gemischtes Hackfleisch
250 g Kirschtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
780 ml passierte Tomaten
50 g Butter
2 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
100 ml Weißwein
2 EL alten Balsamicoessig
4 Zweige Thymian
1 Bund glatte Petersilie
2 EL edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kirschtomaten halbieren.

Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Thymian von den Stielen zupfen und Petersilie fein hacken.

Zuerst das Hackfleisch in Öl mit etwas Salz und dem Paprikapulver scharf in einem Topf anbraten und das Fett auslassen. Danach das Hackfleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Schalotten und Knoblauch in der Butter glasig andünsten, dann die Kirschtomaten und das Tomatenmark sowie den Thymian hinzugeben. Alles gut anrösten, bis sich auf dem Topfboden ein Pfannensatz gebildet hat. Dann alles mit dem Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit den passierten Tomaten, Ahornsirup und Balsamico aufgießen, bei leichter Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sugo und Hackfleisch vermischen. Petersilie hinzugeben.

Etwa eine Kelle Sugo in eine Schale geben und die Fettuccine darin vorsichtig vermischen. Mit Hilfe der Kelle und einer Pinzette die Nudeln aufdrehen und in einem tiefen Teller anrichten. Ewas Hackfleisch-Sugo daneben und obendrauf geben.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan
1 Bund Basilikum
Olivenöl, zum Beträufeln

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Mit Parmesan, Basilikum und Olivenöl anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.