

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2022** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Eda Block

Zucchini-Ringe mit Bulgur-Hack-Füllung, Joghurtsauce, Chili-Walnüssen und Tomaten-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Ringe mit Bulgur-Hack-Füllung:

- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g feiner Bulgur
- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- ½ Speisezwiebel
- ½ Spitzpaprika
- 1 TL Paprikamark
- 1 TL Tomatenmark
- 3 Zweige Liebstöckel
- 2 Zweige Petersilie
- Olivenöl, zum Braten
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Majoran
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Salz

Den Bulgur in 100 ml heißem Wasser quellen lassen. Zucchini waschen und in zwei Finger breite Scheiben schneiden. Zucchini-Inneres kreisrund herausstechen, sodass Ringe daraus entstehen. Zucchini-Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und für Joghurtsauce später verwenden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und feinwürfeln. Den gequollenen Bulgur und die Paprikawürfel mit Hack vermengen. Zwiebel abziehen und würfeln. Petersilie und Liebstöckel abrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit Zwiebel zur Hackmasse geben. Paprikapulver, Majoran, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer und Salz sowie Paprika- und Tomatenmark hinzufügen. Hack-Bulgurmasse gut kneten und Zucchini-Ringe damit füllen. Ringe in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Joghurtsauce:

- 400 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Speisezwiebel
- ½ Bund Petersilie
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, feinhacken und zum Joghurt geben. Etwas davon zum Anrichten beiseitelegen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit den kleingeschnittenen Zucchiniwürfeln aus den Ringen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Danach zur Joghurtsauce geben und vermischen.

Für die Chili-Walnüsse:

- 30 g Walnüsse
- 1,5 TL Honig
- 1 TL scharfes Chilipulver
- Butter, zum Braten

Butter in einer kleinen Pfanne zum Schmelzen bringen. Walnüsse grob hacken. Chilipulver und Walnüsse mit in die Pfanne geben. So lange in der Pfanne schwenken bis sich das Öl rot färbt. Für die süßliche Note Honig hinzufügen und rühren bis es sich ganz aufgelöst hat.

- Für den Salat:**
- ½ Gurke
 - 2 Tomaten
 - ½ rote Zwiebel
 - ½ Zitrone
 - 2 Zweige Petersilie
 - 2 Zweige Minze
 - 1 Prise getrocknete Minze
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Pfeffer
 - 1 EL Olivenöl

Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit Gurke, Tomaten, Zwiebel und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, getrockneter Minze und Olivenöl abschmecken. Frische Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit Zitronenzesten darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



René Rüping

Tagliatelle mit „Surf and Turf“-Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

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

Die Eier aufschlagen und mit Semola die Grano duro, Mehl, Olivenöl und Salz zu einem Teig verarbeiten. Durch eine Nudelmaschine geben und zu Tagliatelle verarbeiten. In einem Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend abgießen.

Für die „Surf and Turf“-

Tomatensauce:

250 g Rumpsteak
10 Riesengarnelen, küchenfertig
½ Zwiebel
10 Kirschtomaten
400 g geschälte Tomaten
15 schwarze Oliven
250 ml Sahne
1 Bund Petersilie
1 EL Pizzagewürz (Rosmarin, Majoran,
Thymian, Basilikum)
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
1 TL Zucker
1 TL Meersalz
1 TL Pfeffer

Steak in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Fleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten. Kirschtomaten waschen und halbieren. Sobald das Fleisch Farbe bekommen hat, etwas salzen, entnehmen und zur Seite stellen. Garnelen in derselben Pfanne von beiden Seiten anbraten, entnehmen und zur Seite stellen. Geschälte Tomaten in die Pfanne geben und etwas zerdrücken. Zwiebel hinzugeben etwa 7 Minuten köcheln lassen. Oliven hacken und hinzugeben. Mit Pizzagewürz, Meersalz, Pfeffer und Zucker würzen und ein wenig Nudelwasser hinzugeben. Kirschtomaten hinzugeben und einkochen lassen. Mit Sahne aufgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Garnelen, Fleisch und Petersilie unterrühren. Nudeln hinzugeben.



**PROFI
TIPP**

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

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum
30 g Parmesan

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nele Scharfenberg

Herbstliche Käsespätzle mit Kürbis, Pancetta, geschmelzte Zwiebeln, gerösteten Kürbiskernen und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die herbstlichen Käsespätzle mit Kürbis und Pancetta:

250 g Hokkaido-Kürbis
150 g Pancetta
100 g Bergkäse
100 g Emmentaler
2 Eier
100 g Weizenmehl
100 g Dinkelmehl
Muskatnuss, zum Reiben
Butter, zum Abschmecken
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier aufschlagen. Aus Eiern, Mehl und etwas Wasser einen zähflüssigen Teig herstellen. Er sollte beim Schlagen Blasen werfen. Teig einige Minuten stehen lassen.

Währenddessen Kürbis waschen und grob raspeln. Pancetta fein würfeln. Emmentaler und Bergkäse reiben. Pancetta in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten, Kürbis hinzugeben und einige Minuten mit garen. Mit einer Spätzlereibe den Teig portionsweise in kochendes Salzwasser reiben. Einige Minuten kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser entnehmen und zur Pfanne mit dem Pancetta und Kürbis geben und durchschwenken. Eventuell etwas Butter hinzugeben. Geriebenen Käse hinzufügen und vorsichtig vermengen.

Für die geschmelzten Zwiebeln:

4 mittelgroße Zwiebeln
50 g Butter
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter bei schwacher Hitze in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln mit dem Zucker darin anbraten und immer wieder umrühren. Wenn sich Bratspuren entwickeln, mit etwas Wasser ablöschen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Zwiebeln nach insgesamt ca. 12-15 Minuten Garzeit vollständig weich und gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Honig
2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gut putzen, waschen und trockenschleudern. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Für die gerösteten Kürbiskerne:

100 g Kürbiskerne
3 EL Honig

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Wenn sie anfangen braun zu werden, mit Honig beträufeln und diesen gut verteilen. Anschließend auf einem Stück Backpapier verteilen und auseinanderbrechen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Rathgeber

Taubenbrust mit zweierlei Serviettenknödel und Amarone-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Speck-Serviettenknödel:

50 g gewürfelter Speck
2 Brötchen vom Vortag
¼ Zwiebel
1 Ei
70 ml Milch
150 g Semmelbrösel
¼ Bund Petersilie
Butter, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Brötchen in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und feinhacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten und zu den Semmeln geben. Milch erhitzen, ebenfalls hinzugeben und 5 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit den gewürfelten Speck in einer Pfanne anbraten und auch zur Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und hinzugeben. Semmelbrösel unterrühren. Masse erst in Frischhaltefolie und dann in Alufolie wickeln und in kochendem Wasser etwa 25 Minuten kochen.

Für die Brezel-Pilz-Serviettenknödel:

50 g braune Champignons
2 Brezeln vom Vortag
¼ Zwiebel
1 Ei
100 ml Milch
150 g Semmelbrösel
¼ Bund Petersilie
Butter, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brezeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und feinhacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten und zu den Semmeln geben. Milch erhitzen, ebenfalls hinzugeben und 5 Minuten quellen lassen.

Champignons putzen, fein schneiden und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und hinzugeben. Semmelbrösel unterrühren. Masse erst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie wickeln und in kochendem Wasser etwa 25 Minuten kochen.

Für die Taubenbrust:

3 Taubenbrüste
Butter, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Taubenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. An der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, ohne dabei in das Fleisch zu schneiden. Taubenbrüste mit der Hautseite in eine Pfanne mit Öl und Butter geben. Bei niedriger bis mittlerer Temperatur ca. 10-12 Minuten knusprig braten. Taubenbrüste kurz auf der anderen Seite anbraten und anschließend mit der Hautseite nach oben auf einem Gitter für 10-12 Minuten in den Backofen geben.

Für die Amarone-Sauce:

400 ml Amarone-Rotwein
100 ml Portwein
50 ml Wildfond
4 TL Wildpreiselbeer-Marmelade
2 TL Tomatenmark
Balsamico-Essig, zum Würzen
2 EL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer tiefen Pfanne Puderzucker karamellisieren, mit dem Tomatenmark und Wildpreiselbeer-Marmelade verrühren und mit Portwein ablöschen. Nach und nach im Wechsel den Amarone-Rotwein und Wildfond in kleinen Mengen einkochen lassen. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Müller

Rinderfilet mit Whisky-Rahmsauce, Schupfnudeln und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Schupfnudeln:

500g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Mehl
Butter, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Durch die Kartoffelpresse drücken und etwas ausdampfen lassen. Mit Salz und einer Prise Muskat würzen und zusammen mit Mehl vermengen. Kartoffelmasse danach zu Röllchen formen und in einer Pfanne mit Butter kurz bräunen.

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 bis 200 g
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Filets pfeffern und in heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Fleisch für ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Zum Schluss salzen.

Für die Whisky-Rahmsauce:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chili
2 cm Ingwer
250 ml Kalbsfond
150 ml Sahne
70 ml Whisky
2 EL Ketchup
1 EL Worcestershiresauce
½ TL scharfe Chilisauce
1 TL Stärke
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Eine Scheibe Ingwer schneiden. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Alles zusammen zu den Schalotten geben. Mit Kalbsfond ablöschen. Ketchup, Worcestershiresauce und Chilisauce beifügen und einreduzieren. Bratensatz in der Fleischpfanne mit Whisky lösen und zur angesetzten Sauce geben. Kurz aufköcheln lassen und Sauce passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die richtige Konsistenz Stärke mit etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben. Vor dem Anrichten Sahne hinzugeben und Sauce kurz aufmixen.

Für den Blattsalat:

40 g Lollo Rosso
40 g Lollo Bionda
40 g Eichblattsalat
40 g Endiviensalat
1 Schalotte
½ Orange
½ Zitrone
2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig
1 TL Dijonsenf
3 EL Traubenkernöl
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatblätter waschen, trockenschleudern, klein zupfen und in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone und Orange auspressen. 2 EL Orangensaft, 2 EL Zitronensaft, Balsamico, Honig, Dijonsenf, Traubenkernöl, Olivenöl, Salz, Pfeffer vermischen und zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ivo Grünhagen

Nierenzapfen vom Kalb mit Morchelrahmsauce, Pommes frites „Belgische Art“ und Gemüse en papillote

Zutaten für zwei Personen

Für den Nierenzapfen:

2 Stück Nierenzapfen vom Kalb à 250 g,
von der Mittelsehne befreit
80 g Butterschmalz
10 Kaffeebohnen Arrabica
Schwarze Pfefferkörner, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nierenzapfen waschen, trockentupfen und ggf. von den Sehnen befreien. Anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten. Pfefferkörner, Salz und Kaffeebohnen in einem Mörser zerkleinern und das Fleisch damit würzen. In den Ofen geben. Bei 55 Grad Kerntemperatur den Ofen ausschalten und offenlassen. In einer Pfanne mit Butterschmalz vor Ende kurz anbraten und mit dem Butterschmalz übergießen.

Für den Morchelrahm:

15 g getrocknete Morcheln, 2 Stunden
vorher einweichen
15 g getrocknete Morcheln, nicht
eingeweicht
2 Schalotten
200 ml Sahne
200 ml Kalbsfond
100 ml Weißwein
50 ml weißer Portwein
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Weizenmehl, zum Binden der Sauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem Topf erhitzen und reduzieren. Eingelegte Morcheln gut auswaschen und ausdrücken. Sud auffangen. Sud durch ein Sieb von Rückständen befreien. Getrocknete Morcheln klein mahlen und zu dem Sud dazugeben. Morchelsud auf die Hälfte reduzieren. Kalbsfond hinzugeben und einreduzieren. Nochmals durch ein Sieb geben. Schalotten abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Mit weißem Portwein ablöschen und reduzieren. Weißwein hinzugeben und wieder reduzieren. Morchelsud nun hinzugeben. Salzen und pfeffern. Sahne hinzugeben und die Sauce durch ein Sieb geben, kurz in einer heißen Pfanne wieder aufschäumen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausgedrückte Morcheln in einer Pfanne in Butter schwenken und dann zur Sauce geben.

Für die Pommes frites „Belgische Art“:

2 große festkochende Kartoffeln
50 ml Weißweinessig
Rinderfett, für die Fritteuse
Meersalz, zum Würzen

Kartoffel waschen, schälen und in mittelgroße Spalten schneiden. Ca. 4 Minuten in siedendem Wasser mit Weißweinessig kochen. Anschließend abgießen und trockentupfen. Bei ca. 135 Grad in die Fritteuse geben und 5 Minuten frittieren. Anschließend nochmals 5 Min bei 170 Grad fertig frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und Meersalz würzen.

Für das Gemüse en papillote:

6 bunte Möhren
8 bunte Cocktailtomaten
1 kleine Fenchelknolle
1 Orange
2 Vanilleschoten
10 g Butter
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bunte Möhren waschen und schälen. Tomaten waschen und anpieksen. Fenchel waschen und dünn aufschneiden. Alles zusammen in ein Backpapier-Schiffchen gegen. Vanilleschoten halbieren und Vanillemark rauskratzen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Vanillemark würzen. Vanilleschote hinzugeben. Butter hinzugeben. Backpapier schließen und an den Enden zubinden. Anschließend für 15 Min. bei 165 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben. Orange waschen und Schale abreiben. Gemüse mit dem Abrieb garnieren.

Für die Garnitur: Shisokresse abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und über die Sauce geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und über die Pommes streuen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und über das Gemüse geben.

Shisokresse, nach Bedarf
2 Zweige Minze
1 Zweig Zitronenmelisse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.