

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. November 2022** ▪
„Rezepte-Wichteln“ mit Robin Pietsch



Stefan Florian kocht das Gericht von Madeline Kain

Entenbrust in Orangensauce mit Kürbispüree und Kürbis-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 170-200 g
 4 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 2 Blätter Salbei
 1 EL Butter
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust von Sehnen befreien und Haut kreuzförmig einschneiden. Entenbrust salzen und pfeffern. Entenbrust in eine kalte Pfanne mit den Kräutern auf der Hautseite nach unten legen und Pfanne erhitzen, anbraten, bis die Haut schön braun und knusprig ist. Danach wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Etwas Öl und Butter dazugeben. Anschließend Entenbrust im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Danach die Entenbrüste in Alufolie gerollt ruhen lassen.

Für die Sauce:

3 Orangen
 100 ml Bitterorangenlikör
 200 ml dunkler Geflügelfond
 100 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von einer Orange einige Zesten ablösen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Die zwei anderen Orangen schälen und die einzelnen Orangenfilets herauslösen. Restliches Fruchtfleisch auspressen.

Das Fett in der Pfanne, in der die Ente gebraten wurde, abgießen und den Bratensaft mit Bitterorangenlikör ablöschen. Orangensaft und die Orangenzesten hinzugeben und diese weichköcheln lassen. Fond zugeben und etwas einkochen lassen. Butter mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren und die Orangenfilets in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbispüree:

1 Butternusskürbis
 1 Sellerieknolle
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 20 g Ingwer
 100 g Butter
 200 ml Sahne
 1 Spritzer Limette
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kürbis schälen, entkernen, in Würfel schneiden und 360 g abwiegen. Sellerieknolle schälen, grob würfeln und 180 g abwiegen. Butter in einem Topf erwärmen und die Zwiebel-, Knoblauch-, Kürbis- und Selleriewürfel anschwitzen. 4 EL Wasser zugeben und das Gemüse 20 Minuten weichdünsten. Ingwer schälen, kleinschneiden und zugeben. Sahne zufügen und um die Hälfte einkochen lassen. Das gekochte Gemüse stampfen und mit etwas Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Kürbis-Chips: Kürbis mit einem Küchenhobel in möglichst dünne Scheiben schneiden und trockentupfen. Kürbisscheiben in eine Schüssel geben und mit Mehl bestäuben. Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse vorsichtig auf 120 Grad erhitzen und die bemehlten Kürbisscheiben darin knusprig ausbacken. Anschließend die Scheiben abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden und mit der Orangensauce auf Tellern anrichten. Vom Kürbispüree mit zwei Löffeln Nocken abstechen und neben die Entenbrüste setzen. In jede Nocke einige Kürbischips stecken und servieren.



Pati Keilwerth kocht das Gericht von Stefan Florian

Schweinefilet im Speckmantel mit Zwiebel-Minz-Salat und Süßkartoffel-Spalten

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Gemüsezwiebel
 ½ Bund Dill
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Koriander
 50 ml Geflügelfond
 1 TL Limettensaft
 1 EL Speiseöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Schweinefilet:

200 g Schweinefilet
 6 hauchdünne Scheiben Schwarzwälder
 Schinken
 50 ml trockener Weißwein
 4 EL Geflügelfond
 10 g kalte Butter
 Öl, für die Folie
 2-3 TL Öl, zum Braten
 ¼ TL Puderzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffel-Spalten:

1 Süßkartoffel
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Grobes dunkelgraues Steinsalz, zum
 Würzen
 1 EL rosenscharfes Paprikapulver

Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebelringe in ein Sieb geben, kurz mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Jeweils die Hälfte von den Kräutern bei Seite stellen.

Fond mit den restlichen Kräutern, dem Limettensaft und dem Öl in einen Rührbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die bei Seite gestellten Kräuter unterrühren. Kräuterpaste mit den Zwiebelringen mischen und nochmals würzen.

Schweinefilet in sechs Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen geölter Folie legen. Mit dem Plattiereisen zu dünnen Scheiben klopfen. Fleischscheiben mit Schinken umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Das Öl mit einem Küchentuch aus der Pfanne tupfen. Puderzucker hineingeben und hell karamellisieren. Mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. Erst Fond, dann die kalte Butter zu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffel schälen und würfeln, anschließend in heißem Öl frittieren. Steinsalz mörsern und mit Paprikapulver vermengen. Süßkartoffel herausnehmen, in eine Schüssel geben und kräftig würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luisa Lukasczyk kocht ihr eigenes Gericht

Kabeljau mit gebratenen Rosenkohlblättern, Kartoffelpüree und Orangen-Beurre-blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet mit Haut
1 Zweig Rosmarin
1 Blatt Salbei
Olivenöl, zum Braten
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin langsam auf der Haut braten. Rosmarin und Salbei dazugeben. Wenn der Fisch weitestgehend gar ist, wenden, von der Hitze nehmen und Butter hinzufügen. Fisch damit immer wieder übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



PROFITIPP

Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Oktober 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) - Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für den gebratenen Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
2 Schalotten
20 g getrocknete Cranberrys
1 Bund Schnittlauch
20 ml alter dunkler Balsamico
Olivenöl, zum Braten
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl in einzelne Blättchen teilen. Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohlblättchen und Schalotte hinzufügen und anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen. Butter und Cranberrys hinzufügen und alles durchschwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und zu dem Rosenkohl geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Butter
50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Butter und Sahne in einem Topf erwärmen. Anschließend das Wasser der Kartoffeln abgießen und alles durch eine Kartoffelpresse geben. Butter-Sahne-Mischung zu den Kartoffeln geben, alles cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Orangen-Beurre-blanc:

- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 2 Schalotten
- 125 ml Weißwein
- 1 Schuss Weißweinessig
- 125 ml Gemüsefond
- 200 g kalte Butter
- 5 Wachholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit einem Schuss Öl blass anschwitzen und mit dem Weißwein, Gemüsefond und Weißweinessig ablöschen. Anschließend die Gewürze hinzufügen und mit köcheln lassen. Wenn nur noch ca. 50-75 ml Flüssigkeit übrig sind, das Ganze durch ein Sieb geben. Mit den kalten Butterwürfeln anreichern und rühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Orangenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pepe kocht sein eigenes Gericht

Gegrillte Kürbis-Spalten mit Linsen-Granatapfel-Vinaigrette, Ziegenfrischkäse und Cashews

Zutaten für zwei Personen

Für den Kürbis:

600 g Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
4 EL Olivenöl

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Hälften in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Paprikapulver etwas Salz und Pfeffer, Knoblauch und Kräutern in einer großen Schüssel vermischen.

Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. Kürbisspalten in die heiße Grillpfanne legen und scharf etwa 5 Minuten anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch darüber verteilen.

Für den Ziegenfrischkäse:

200 g Ziegenfrischkäse
1 EL Ziegenkäse-Joghurt
1 Limette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenfrischkäse mit Joghurt und Limettensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

1 Granatapfel
100 g gelbe Linsen
200 ml Gemüsefond
2 EL Honig
2-3 EL Balsamico bianco
4 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
1 Prise Cayennpfeffer
Salz, aus der Mühle

Granatapfel halbieren, von einer Hälfte die Kerne auslösen und die andere Hälfte auspressen. Granatapfelsaft mit Honig Sirupartig einkochen lassen. Dann die Kerne untermischen.

Linse in Gemüsefond zusammen mit Kurkuma in etwa 5 Minuten bissfest garen. Anschliessend abgiessen und mit dem Granatapfelmix, Olivenöl und dem Essig mischen und das Ganze mit einer kleinen Prise Salz und Cayennpfeffer würzig abschmecken.

Für die Garnitur:

100 g geröstete Cashews
½ Bund Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Cashews grob hacken.

Ziegenfrischkäse auf Teller streichen, darauf die gegrillten Kürbisspalten verteilen und mit grobgehackten Cashews bestreuen. Granatapfel-Linsen-Vinaigrette darüber träufeln, mit Koriander bestreuen und servieren.



Madeline Kain kocht das Gericht von Pati Keilwerth

Rote-Bete-Hirse mit Spinat, Kräuterseitlingen und Bohnen-Hummus

Zutaten für zwei Personen

Für die Hirse:

100 g Goldhirse
1 mittelgroße frische Rote Bete
1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Braten
1 TL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5cm x 0,5cm). Hirse im Sieb ein paar Mal mit frischem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl anbraten. Gemüsefond zugeben, zum Köcheln bringen und Hirse und Rote Bete hineingeben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und nochmal 10 Minuten quellen lassen (Packungsanweisung beachten). Rote Bete sollte noch biss haben. Am Ende mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

2 Handvoll Blattspinat
1 Schalotte
½ Zitrone
1 EL Olivenöl
½ TL Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Gewaschenen Spinat hinzufügen. Mit Deckel schließen und Spinat zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Etwas Abrieb und Saft der Zitrone hinzufügen.

Für den Bohnen-Hummus:

200 g weiße Bohnen, aus Dose
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
1 EL Tahini
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, um die Paste dünner zu machen.

Für die Pilze:

4 große Kräuterseitlinge
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in etwa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pilzscheiben darin von beiden Seiten anbraten, bis sie außen knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 Karotte
1 gelbe Bete oder Ringelbete
½ Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie
Weißer und schwarzer Sesam
Blutampfer
Etwas Olivenöl

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Bete hobeln. Petersilie feinschneiden. Zitrone auspressen.

Kräuterseitlinge auf Hummus anrichten, mit Sesam garnieren, nochmal mit Olivenöl und einem Spritzer Saft aus der Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse mit Spinat im Ring anrichten und mit Karottenstreifen, Bete und Blutampfer garnieren. Petersilie fein hacken, darüber streuen und servieren.