

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. März 2021** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



Johanna Putensen

**Auf der Haut gebratenes Zanderfilet mit Safran-Vanille-Schaum, Pommes carrées und cremigem Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

500 g küchenfertiges Zanderfilet,  
mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone  
1 EL Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 frisches Lorbeerblatt  
50 g Mehl  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zander auf Gräten kontrollieren, waschen, trockentupfen und in zwei schöne Filetstücke schneiden. Auf beiden Seiten salzen und die Fleisch-Seite mit Zitronensaft beträufeln, die Hautseite dreimal einschneiden und mehlieren.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten.

Knoblauch andrücken, Rosmarin und Lorbeer abrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin, Lorbeer, die halbe Zitrone mit der Schnittfläche nach unten und Butter in die Pfanne geben. Den Fisch mit der flüssigen, aromatisierten Butter immer wieder übergießen. Wenn der Fisch fast gar ist, wenden und den Herd ausschalten. Für die verbleibende Zeit in der Resthitze garziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI  
TIPP**

Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen** und **MSC-zertifiziert** sein.

**Für den Safran-Vanille-Schaum:**

0,1 g Safranpulver, aus dem Döschen  
1/3 Vanilleschote  
2 Schalotten  
1 EL Butter  
100 g Sahne  
150 ml Gemüsefond  
4 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle

Vanillemark aus der Schote kratzen. Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Pfefferkörner zerdrücken, zu den Schalotten geben und alles auf ca. einen Esslöffel einkochen lassen. Fond hinzugeben und wieder um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren, in einen sauberen Topf gießen und mit dem Safran und dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Standmixer aufschäumen.



**PROFI  
TIPP**

Sollte ein Schaum mal nicht schaumig und luftig genug sein, können Sie etwas Schlagsahne aufschlagen und unter den Schaum heben.

**Für die Pommes carrées:**

5 möglichst große Kartoffeln  
1 EL Speisestärke  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Speisestärke, Öl und Salz marinieren, dann auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

**Für den Gurkensalat:**

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 200 g saure Sahne
- 1 TL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 4 Zweige Dill
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, halbieren und entkernen. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln, mit Salz würzen und warten, bis sich Flüssigkeit gebildet hat. Diese abgießen.

Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen, pressen und mit Saurer Sahne, Zucker, Sonnenblumenöl, Essig, Salz und etwas Zitronensaft mischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann das Dressing durch ein Sieb streichen und den Sud auffangen. Einige Dillspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter zum Sud geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurkenscheiben mit dem Dressing mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marianne Leysing

## Kalbsfilet mit Calvados-Rahmsauce, glasierten Möhren, grünem Spargel und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet  
2 Knoblauchzehen  
40 g Butterschmalz  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und andrücken.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kalbsfilet mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin etwa 8-10 Minuten ringsherum goldbraun braten. Fleisch aus der Pfanne herausnehmen und im vorgeheizten Ofen garziehen lassen. Dabei soll die Kerntemperatur 60 Grad nicht überschreiten. Thymian und Rosmarin aus der Pfanne nehmen und für die Sauce aufgestellt lassen.

### Für die Sauce:

3 Boskop-Äpfel  
2 Rispentomaten  
1 Zwiebel  
1 Zitrone  
2 EL kalte Butter  
20 g Butterschmalz  
400 ml Sahne  
300 ml Kalbsfond  
60 ml Calvados  
40 ml trockener Weißwein  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Tomaten klein schneiden und Strunk entfernen. Apfelspalten, Zwiebel und Tomate im Bratfett des Kalbsfilets anbraten, ggf.

Butterschmalz hinzugeben. Dann alles mit Calvados ablöschen, ca. 300 ml Sahne und 150 ml Kalbsfond hineinrühren. Einreduzieren lassen, mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Weißwein abschmecken. Sauce je nach Konsistenz ggf. mit restlicher Sahne und Kalbsfond aufgießen. Sauce durch ein Sieb passieren und evtl. mit Butter binden.

### Für die Möhren und den Spargel:

6 kleine Bundmöhren  
6 Stangen grüner Spargel  
1 Zwiebel  
70 g Butter  
50 ml Gemüsefond  
1 TL Honig  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren und Spargel schälen. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Möhren hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten. Honig auf die Möhren geben und einige Minuten weiterbraten lassen. Gemüsefond hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den grünen Spargel hinzufügen und mitköcheln lassen. Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken.

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligkochende Kartoffeln  
60 g Butter  
60 ml Milch  
10 Halme Schnittlauch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 15-20 Minuten in Salzwasser kochen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, das heiße Milch-Butter-Gemisch unterrühren und mit Muskatnuss abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Unter das Püree heben. Evtl. noch etwas Butter hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wibke Kirsten

## Rückwärts gegartes Rinderfilet mit Dornfelder-Jus, Rosenkohl und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g  
2 Knoblauchzehen  
4 Zweige Rosmarin  
1 EL Puderzucker  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch zerdrücken. Rinderfilets salzen und mit Rosmarin und Knoblauch in den Ofen geben. 20 Minuten auf Temperatur bringen, dann aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen, dann Butterschmalz darin schmelzen und die Rinderfilets 1-2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Puderzucker in die Pfanne geben und das Fleisch karamellisieren lassen.

Anschließend aus Pfanne entnehmen und ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Dornfelder-Jus:

2 Karotten  
1 Knollensellerie  
3 Schalotten  
200 ml Dornfelder  
300 ml Rinderfond  
1 EL Tomatenmark  
Butter, zum Braten  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
6 Pimentkörner  
2 Kapseln Kardamom  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten und Sellerie schälen und grob schneiden.

Schalotten abziehen, halbieren und zusammen mit Karotten und Sellerie in Butter und Tomatenmark anbraten. Mit Dornfelder und Rinderfond ablöschen, dann Lorbeerblätter, Nelken, Piment und Kardamom hinzufügen und die Jus einreduzieren lassen.

### Für den Rosenkohl:

100 g kleiner Rosenkohl  
2 EL bittere Orangenmarmelade  
1 EL rosa Pfeffer  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Rosenkohl putzen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl kurz darin anbraten. Orangenmarmelade in die Pfanne geben und zerlaufen lassen. Gut schwenken. Rosenkohl mit Salz würzen und mit rosa Pfeffer garnieren.

### Für die Bratkartoffeln:

200g kleine, festkochende Drillinge  
50 g Speck, am Stück  
1 Bund glatte Petersilie  
Butterschmalz, zum Braten  
Fleur de sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Speck gleichmäßig darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Shanisa Gellert**

## **Wirsingrouladen mit Lammhackfleisch-Füllung, Tomatensugo und Petersilienwurzel-Kartoffelstampf**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wirsingrouladen:**

1 kleinen Wirsingkopf  
250 g Lammhackfleisch  
1-2 Schalotten  
1 Ei  
Butter, zum Braten  
1 Msp. Kreuzkümmel  
1 Msp. Ras el-Hanout  
1 Msp. Chiliflocken  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Strunk des Wirsings keilförmig herausschneiden. Wirsing in kochendem Salzwasser blanchieren, dann die Blätter ablösen. In Eiswasser abschrecken. Trockentupfen und dicke Blattrippen abschneiden. Zwei Wirsingblätter hacken.

Schalotten abziehen und würfeln. Mit gehackten Wirsingblättern in Butter anbraten.

Lammhackfleisch mit Ei und dem Schalotten-Wirsing-Gemisch vermengen und mit Kreuzkümmel, Ras el-Hanout, Chiliflocken, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Wirsingblätter einzeln ausbreiten, mit der Hackfleischmasse füllen und kleine Rollen formen. Butter in eine Pfanne geben, Wirsingrouladen darin anbraten und schließlich im vorgeheizten Ofen fertig garen.

### **Für den Tomatensugo:**

440 g stückige Tomaten aus der Dose  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL dunkler Balsamico  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte fein würfeln, Knoblauch hacken. Schalotte und Knoblauch in etwas Öl anbraten, mit den Tomaten aufgießen und köcheln lassen. Mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Stampf:**

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
300 g Petersilienwurzeln  
100 g Butter  
200 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, dann Sahne und Butter hinzugeben und zu einem stückigem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Evelyn Bass

## Honig-Teriyaki-Hähnchenspieße mit Ofenpaprika und Limetten-Kokos-Reis

Zutaten für zwei Personen

### Für die Hähnchenspieße:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 150 ml Geflügelfond
- 140 ml naturtrüber Apfelsaft
- 40 ml Sojasauce
- 1 TL Lindenblütenhonig
- 1 EL neutrales Öl

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Honig in eine kleine Schüssel geben und mit Sojasauce verrühren. Knoblauch abziehen, reiben und mit in die Schüssel geben. Ingwer schälen, reiben und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und ca. 2 Esslöffel der Marinade in eine große Schüssel geben. Das geschnittene Fleisch hineingeben und marinieren.

Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Hähnchenfleisch locker auf Holzspieße stecken, in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmhalten.

Bratensatz in der Pfanne mit Fond und Apfelsaft ablöschen. Die zuvor hergestellte Teriyaki-Marinade hinzufügen und einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Spieße in der Sauce glasieren. Ebenfalls Sauce auf dem Teller anrichten.

### Für die Ofenpaprika:

- 4 rote Spitzpaprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL neutrales Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika waschen, trockentupfen und in 1 cm große Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln in große, schräge Stücke schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Paprika und Frühlingszwiebeln in eine Schale geben, Öl hinzugeben, dann mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten garen.

### Für den Reis:

- 150 g Jasminreis
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote, mittelscharfe Chilischote
- 1 Limette
- 150 ml Kokosmilch

Reis waschen. 150 ml Wasser mit Kokosmilch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In den Topf zum Wasser-Kokosmilch-Gemisch geben. Chilischote waschen, trockentupfen und klein hacken. In den Topf zur Flüssigkeit geben. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und ebenfalls in den Topf geben. Die Flüssigkeit im Topf salzen, dann den Reis hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Den Herd ausstellen und den Reis bis zum Servieren ziehen lassen.

### Für die Garnitur:

- 1 EL Schwarze Sesamsaat
- 1 EL Weiße Sesamsaat

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elisa Bliedung

## Lammlachs mit Portwein-Zwiebeln, orientalischen Möhren und Couscous-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 180-200 g,  
ca. 2 cm dick  
2 EL Butter  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch auf Zimmertemperatur bringen und mit Öl einreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten. Dann sofort die Temperatur herunterdrehen und Butter und Rosmarin hinzufügen. Fleisch mehrere Male mit der flüssigen Butter übergießen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Portwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel  
100 ml roter Portwein  
100 ml Lammfond  
1 Zweig Rosmarin  
1 TL Speisestärke  
1 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebelstücke in einem Topf mit Öl und Rosmarin etwa 3 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen und kurz kochen lassen. Dann Lammfond angießen und bei mittlerer Temperatur auf ca. ¼ reduzieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Portwein-Zwiebeln damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Möhren:

8 Mini-Möhren  
1 EL Butter  
1 Prise Kurkuma  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Msp. Zimt  
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und in Salzwasser etwa 7 Minuten bissfest blanchieren. In einer Pfanne die Butter schmelzen, dann vom Herd nehmen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt in die Butter einrühren und die Möhren in der Gewürzbutter schwenken.

### Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous  
½ rote Spitzpaprika  
¼ Salatgurke  
5 Mini-Pflaumentomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Datteln, ohne Stein  
½ Zitrone  
½ Limette  
100 ml Gemüsefond  
1 TL Tomatenmark  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 Prise Kurkuma  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Prise Pimenton de la Vera  
1 Prise Cayennepfeffer

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und Kurkuma bestreuen. Datteln in feine Stücke schneiden, zum Couscous geben und alles mit heißem Gemüsefond übergießen. Couscous quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke vom Kerngehäuse befreien. Tomaten waschen und trockentupfen. Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden.

Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Tomatenmark, Olivenöl, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone sowie einen Spritzer Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Couscous mit Dressing mischen und Frühlingszwiebeln, Paprika, Gurke und Tomate unterheben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Petersilie garnieren.

2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.