

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juni 2021** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Dominic Wagenbrenner

Rehrücken mit Rotweinsauce und Rosenkohlpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken:

200 g ausgelöster Rehrücken
 2 EL Butterschmalz
 4 Zweige Rosmarin
 6-8 Wacholderbeeren
 10 Pfefferkörner
 1 gestrichener TL Fleur de Sel

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rehfilet parieren, waschen und trockentupfen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln von den Zweigen lösen und diese fein hacken. Wacholderbeeren mit Pfefferkörnern und Fleur de Sel fein mörsern, dann den gehackten Rosmarin hinzugeben. Das Filet mit der Würzmischung bestreuen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin ringsherum scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Rotwein-Holunderbeer-Sauce:

1 Schalotte
 100 g Crème fraîche
 300 ml trockener Rotwein
 5 EL Holunderbeermark, ohne Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz mit Rotwein ablösen. Schalotte abziehen und grob einschneiden. Schalotte in die Pfanne geben und den Rotwein reduzieren lassen. Temperatur herunterschalten. Dann Holunderbeermark hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Crème fraîche einrühren. Die Sauce darf nun nicht wieder aufkochen.

Für das Rosenkohlpüree:

200 g Rosenkohl
 2 mehlig kochende Kartoffeln
 1 Zitrone
 2-3 EL Butter
 5-6 Zweige glatte Petersilie
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl waschen und die äußersten Blätter abziehen.

Rosenkohlblätter kurz blanchieren, abschrecken und für die Garnitur beiseitelegen. Röschen vierteln und in einen Topf mit Wasser geben. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Rosenkohl jeweils in einen kleinen Topf geben und ca. 15 Minuten garen. Sobald das Gemüse gar ist, die Töpfe von der Herdplatte nehmen und das Wasser abgießen. Rosenkohl und Kartoffel zusammen in einen Topf geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Piment d'Espelette abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter das Püree rühren. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und das Püree mit Zitronensaft abschmecken. Püree in einen Spritzbeutel geben und dekorativ auf den Teller geben.

Für die Garnitur:

1 EL Fenchelsamen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daria Rüppel

Sous-vide gegarter Sesam-Lachs mit Spargel, Kartoffel-Rösti und Dill-Sahnesauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets à ca. 150 g, ohne Haut
- 1 TL weiße Sesamsaat
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- 1 TL gelbes Currypulver
- 2 EL Sesamöl
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sous-Vide-Garer auf 65 Grad vorheizen.

Lachsfilets waschen und trockentupfen.

Weißem und schwarzem Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten. Anschließend die Sesamkörner mit Sesamöl, Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen. Lachs vollständig mit der Marinade einstreichen und evakuieren, anschließend für 12 Minuten sous-vide garen.



**PROFI
TIPP**

Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, sich beim Kauf auf **wildgefangenen Lachs aus Alaska** oder **Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur** zu beschränken. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

Für den Spargel:

- 600 g grüner Spargel
- 2 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen und eventuell an den Enden kürzen. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Spargel hineingeben. Nach 2-3 Minuten im kochendem Wasser den Spargel rausnehmen und abschrecken. Butter in einer Pfanne auslassen und den Spargel kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dill-Sahne-Sauce:

- ½ Bund Dill
- 1 Zitrone
- 50 g Butter
- 150 ml Sahne
- 150 ml Gemüsefond
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Schwarzes Salz
- 20 g Mehl
- 100 ml Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz anschwitzen. Gemüsefond und Sahne langsam in die Mehlschwitze einrühren.

Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und ca. 2 Teelöffel Saft auspressen. Etwas Dill, Zitronensaft, Senf, Kurkuma und Kala Namak hinzugeben, umrühren und alles einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Dill mit Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zerkleinern, um noch ein zusätzliches Kräuteröl herzustellen.

Für die Kartoffel-Rösti:

400 g vorwiegend festkochende Kartoffel	Kartoffeln schälen. Zucchini waschen. Zucchini grob in eine Schüssel reiben, salzen und ca. 5 Minuten beiseitestellen. Anschließend das überschüssige Wasser ausdrücken. Dann die Kartoffel reiben und
1 Zwiebel	hinzugeben. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Ei
1 Zucchini	zur Kartoffel-Zucchini-Masse geben. Ggf. 2-3 Esslöffel Mehl zufügen bis
1 Ei	eine bindende Masse entsteht. Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer
Muskatnuss, zum Reiben	abschmecken.
2-3 EL Mehl	Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Zucchini-Masse mit
4-6 EL Pflanzenöl	einem Löffel in der Pfanne zu einem runden Rösti formen. Rösti bei
Salz, aus der Mühle	mittlerer Hitze ca. 5 Minuten von jeder Seite knusprig anbraten.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	Zum Schluss den Rösti aus der Pfanne nehmen und das überschüssige
	Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rösti in Kreise ausstechen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hans Jürgen Schmitt

Schweinemedallions im Speckmantel mit Cognac-Sauce und Möhren-Kartoffel-Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel
200 ml Sahne
1 EL Tomatenmark
5 cl Cognac
100 ml Gemüsefond
1 Zweig Dill
Zucker, zum Abschmecken
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig anbraten. Mit Cognac ablöschen, sodass die Zwiebeln bedeckt sind. Aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Tomatenmark einrühren, Sahne und Fond dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Dill und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinemedallions à 150 g
4 Scheiben Bacon
2 Tomaten
120 g würziger Camembert
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schweinemedallions waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. Medallions in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Tomaten und Camembert in Scheiben schneiden und auf die Medallions legen. Fleisch in eine Auflaufform oder auf ein Blech legen, etwas Cognac-Sauce dazugeben und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für die Rösti:

200 g festkochende Kartoffeln
200 g Möhren
1 Zwiebel
1 Ei
1 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhren von den Enden befreien, schälen und grob raspeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides trockentupfen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Kartoffeln und Möhren mit der Zwiebel, Mehl und Eigelb vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Rösti formen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite fünf Minuten knusprig braun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Despina Zikos

Saltimbocca vom Seeteufel mit Spargel-Bohnen-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

200 g Seeteufel, ohne Haut und Gräten
4 dünne Scheiben Pancetta
4 Blätter Basilikum
½ TL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in vier Scheiben Medaillons schneiden. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Auf jede Scheibe Fisch ein Basilikumblatt legen und mit jeweils einer Scheibe Pancetta umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fisch-Päckchen von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollte der Seeteufel nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Sollten Sie unbedingt Seeteufel zubereiten wollen, achten Sie darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Island (Va)** stammt und mit **Grundlangleinen, Bodenstellnetzen** und **Grundscherbrettnetzen** gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa)**, die mit Bodenstellnetzen gefangen werden.

Auf Seeteufel, die aus dem **restlichen Nordatlantik** (außer eben aus Va, VIIIc und IXa) oder aus dem Fanggebiet **FAO 37 Mittelmeer** stammen und mit **Grundscherbrettnetzen, Baumkurren, Grundlangleinen** und **Bodenstellnetzen** gefangen werden, sollten Sie unbedingt verzichten!

Für das Spargel-Bohnen-Gemüse:

½ Bund grüner Spargel
100 g weiße Bohnen, aus der Dose
100 g Cocktailtomaten
½ Fenchelknolle
1 EL kalte Butter
80 ml Gemüsefond
1 Zitrone
1 TL Dillspitzen
1 TL Basilikum
1 TL Petersilie
Chilisal, zum Würzen
1 EL Olivenöl

Dill, Basilikum und Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Spargel waschen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Fenchel putzen und klein schneiden. Tomaten waschen und trockentupfen und halbieren. Die weißen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Spargel und Fenchel im Gemüsefond 5-6 Minuten kochen. Anschließend Bohnen und Tomaten hinzugeben und kurz erhitzen. Kalte Butter und Olivenöl einrühren, dann je 1 TL Dill, Basilikum und Petersilie hinzugeben und alles mit Chilisal würzen. Zitrone halbieren, auspressen und einen Spritzer über das Gemüse geben.

Für die Garnitur:

100 g Butter

Butter in einer Pfanne zu Nussbutter werden lassen. 2 EL davon als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pascal Klein

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

600 g Hähnchenbrust
 2 Zwiebeln
 3 cm Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1 Limette
 400 ml Kokosmilch
 200 ml Geflügelfond
 Honig, zum Abschmecken
 15 g Koriander
 1 TL Currypulver
 1 TL Kurkuma
 2 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und möglichst klein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls möglichst klein schneiden. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin andünsten. Fleisch hinzugeben und anbraten. Curry und Kurkuma hinzugeben. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig kräftig würzen und zehn Minuten köcheln lassen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und diese anschließend klein hacken. Curry mit Limettensaft abschmecken und Koriander untermengen.

Für den Cashew-Couscous:

125 g Couscous
 4 EL Cashewkerne
 1 Limette
 200 ml Geflügelfond
 Zucker, zum Abschmecken
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Geflügelfond mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Couscous hinzugeben, abdecken und quellen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Couscous auflockern. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Cashewkerne und Abrieb der Limette unter den Couscous mengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Couscous mit Hähnchen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.