

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Februar 2023** ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Christina Häring

Allgäuer Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce, Käsespätzle und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

300 g Dinkel-Spätzlemehl, Type 630
 3 Eier, Größe M
 200 ml Mineralwasser
 75 g Bergkäse
 75 g Emmentaler
 30 g Weißlacker
 ½ Bund Schnittlauch
 100 ml Gemüsefond
 1 Prise Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem Teig abschlagen, bis er Blasen wirft. Teig portionsweise durch den Spätzlehobel in siedendes Salzwasser reiben und kurz aufkochen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Gesamten Käse reiben. Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und mit einem 1/3 des geriebenen Käses bestreuen. Diesen Vorgang solange wiederholen bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Im Ofen warmstellen.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen und einmal kräftig umrühren ggf. mit warmem Gemüsefond auflockern. Portionsweise auf den Teller geben mit feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Roastbeef-Scheiben, ca. 2,5 cm dick, Zimmertemperatur
 1 EL Butterschmalz
 1 Zweig Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch salzen und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz scharf von beiden Seiten anbraten (ca. 1,5 Minuten/Seite). Die Temperatur des Herdes auf mittlere Stufe reduzieren. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben und das Fleisch mehrmals mit der geschmolzenen, aromatisierten Butter übergießen. Aromatisiertes Fleisch pfeffern und ca. 10 Minuten bei einer Kerntemperatur von 58 Grad medium garen.

Für die Sauce:

100 ml Portwein
 150 ml kräftiger Rotwein
 150 ml Rinderfond
 100 g sehr kalte Butter
 2 TL Puderzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Puderzucker in eine Pfanne sieben und darin bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Portwein und Rotwein angießen und auf 1/3 einköcheln lassen. Rinderfond hinzufügen und nochmals gut einkochen lassen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und Butterwürfel nacheinander bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in die Sauce geben, die Pfanne dazu ggf. vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebel: Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.
2 Zwiebeln Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln. Zwiebelringe im Mehl
100 g doppelgriffiges Mehl wenden und anschließend sofort in der Fritteuse goldgelb ausbacken.
2 TL edelsüßes Paprikapulver Zwiebelringe auf Küchenpapier abtrocknen lassen und nach Geschmack
Neutrales Öl, zum Frittieren mit Salz und Paprikapulver würzen.
Salz, aus der Mühle

Fleisch aus dem Ofen nehmen, neben den Käsespätzle platzieren und ggf. nochmals salzen und pfeffern. Die knusprigen Zwiebelringe auf das Fleisch legen. Sauce in einem Saucier anrichten.



Thomas Lieser

Involtini à la Cordon bleu mit Sauce béarnaise und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

500 g Kalbsrücken
5 Scheiben roher Schinken
200 g mittelalter Gouda am Stück
2 EL Senf
2 Eier
250 g Butter
300 g Pankomehl
Mehl, zum Mehlieren
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 Zitrone, davon Saft
3 Eier
250 g Butter
100 ml trockener Weißwein
10 ml Weißweinessig
1 Bund Estragon
Salz, aus der Mühle
Weiße Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelwürfel:

250 g festkochende Kartoffeln
150 g Butter
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben plattieren und leicht mit Senf bepinseln. Käse zu Käsebalken in 1x1 cm schneiden und zusammen mit dem Schinken auf das Fleisch legen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammenrollen. Mit Zahnstocher fixieren. Roulade anschließend leicht bemehlen, im aufgeschlagenen Ei eintauchen und im Pankomehl panieren. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und Roulade darin goldbraun braten. Involtini diagonal aufschneiden und anrichten.

Schalotte abziehen, fein hacken und mit Weißwein in einem Topf zum Kochen bringen und bei leichter Hitze sieden lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Ca. 100 g Estragon hacken und mit Essig und Zitronensaft in den Topf geben. Nach 10 Minuten den Sud in eine Wasserbadschüssel geben und abkühlen lassen. Eier trennen und Eigelb dazu geben und im Wasserbad aufschlagen. Vorsichtig die erhitzte Butter dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restlichen Estragon hacken und zur Sauce geben.

Kartoffeln schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin goldbraun braten. Zwischendurch Butter dazugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sophie Hager

Apfel-Thymian-Kaiserschmarrn mit Brombeerkompott und Rahmjoghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

1 säuerlicher Apfel
1 Zitrone, davon Saft
2 Eier
100 ml Milch
4 EL Butter
2 EL Butterschmalz
30 g Pinienkerne
7 Zweige Thymian
100 g Mehl
¼ TL Backpulver
½ EL Zucker
Puderzucker, zum Bestäuben
1 Prise Salz

Die Pinienkerne anrösten und aus der Pfanne nehmen. Apfel klein schneiden und Thymianblätter abzupfen.

Mehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz miteinander mischen.

Eier trennen. Eigelb mit Milch und Thymianblättern zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Eiweiß mit etwas Zitronensaft steif schlagen.

2 EL Butter und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Eiweiß unter die Eigelb-Masse heben. Die Masse in die Pfanne geben und die Apfelstücke und die Pinienkerne darauf verteilen.

Mit einem Deckel bei geringer Hitze für ca. 5-10 Minuten anbraten.

Danach den Fladen wenden, von der Platte nehmen, in Stücke zerreißen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und Schmarrn darin wenden.

Abschließend mit Puderzucker ein paar Minuten weiter anbraten.

Für das Brombeerkompott:

150 g TK-Brombeeren
1 Orange, davon Saft & Abrieb
75 g Zucker

Zucker mit 50 ml Wasser zum Kochen bringen. Schale der Orange reiben, anschließend auspressen. Orangenabrieb und Orangensaft kurz einrühren. Brombeeren hinzufügen und alles bis zur gewünschten dicke köcheln lassen.

Für den Rahmjoghurt:

100 g Rahmjoghurt
1 Vanilleschote
2 EL Puderzucker

Vanilleschote der Länge nach halbieren und auskratzen. Rahmjoghurt mit Vanillemark glattrühren. Nach Geschmack ein wenig Puderzucker zum Süßen hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Vatterott

Risotto mit Blattspinat, gegrillten Calamaretti und Garnelen, Limettenschaum und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Risotto-Reis
100 g Blattspinat
2 Schalotten (60 g)
125 g Butter
60 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein
1000 ml Gemüfefond
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Reis unterrühren, bis alle Körner vom Fett überzogen sind. Mit Wein ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Fond erhitzen und den Reis auffüllen, bis er knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heißen Fond zugießen und immer wieder umrühren. Blattspinat hinzugeben und vermengen. Parmesan reiben. Butter unter das Risotto rühren, dabei nach und nach Parmesan untermischen. Risotto salzen und pfeffern und mit restlichem Käse servieren.

Für die Calamaretti:

250 g küchenfertige Calamaretti
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
20 g Butter
2 EL neutrales Öl

Calamaretti putzen. Öl in die Pfanne geben und Calamaretti bei höherer Hitze scharf anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben. Abschließend durchschwenken bis die Calamaretti eine braune Farbe haben.



PROFI
TIPP

Laut WWF ist der **Tintenfisch** (Kalamar, Loligo) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))

Für die Garnelen:

350 g küchenfertige Black Tiger Garnelen
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
20 g Butter
2 EL neutrales Öl

Öl in die Pfanne geben und die Black Tiger Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende, Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben. Zum Abschließend durchschwenken.



PROFI
TIPP

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für den Limettenschaum:
3 Limetten, davon Abrieb & Saft
150 g Schmand
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
0,5 TL Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten abwaschen und trockenreiben. Limettenschale reiben, anschließend halbieren und auspressen. Wein und Fond in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Schmand und 3 EL Limettensaft und etwas Abrieb unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecithin unterrühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für den Feldsalat:
150 g Feldsalat
8 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Honig in einen Becher geben und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Feldsalat vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.