

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Januar 2019** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Michelle Ghofrani

Murgh Makhani: Gegrilltes Hähnchen in würziger Tomatensauce mit geröstetem Blumenkohl und indischem Duftreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Murgh Makhani:

- 6 entbeinte und enthäutete Hühnerschenkel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- ½ Zitrone (Saft)
- 3 EL Griechischer Joghurt
- 2 EL Senföl
- 5 TL Gewürzmischung (bestehend aus
- 1 TL Kashmiri Chili Pulver,
- 1 TL Garam Masala,
- ½ TL gemahlene Kurkuma,
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, und
- 1 TL gemahlener Koriander)
- 1 TL getrockneter Bockshornklee
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Meersalzflöcken

Den Ofen-Obergrill auf vollste Stufe Stellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und mit ein wenig Wasser zu einer Paste pürieren. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste zusammen mit Zitronensaft, Joghurt, der Gewürzmischung, Bockshornklee, geräuchertem Paprikapulver und Senföl zu einer Marinade verrühren und das Hähnchen damit einmassieren. Hähnchen auf ein Gitterrost legen und unter dem Grill 15 Minuten grillen. Eine Auffangschale unter das Rost legen und die entstehenden Fleischsäfte auffangen. Anschließend das Hähnchen flambieren und mit Salzflöcken bestreuen.

Für die Tomatensauce:

- ½ Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 200 g Tomatenmark
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Honig
- 50 g Butter
- 300 ml Sahne
- 3 EL Ghee
- 5 TL Gewürzmischung
- 1 TL getrockneter Bockshornklee
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- 1 kleines Stück Zimtstange
- 1 EL Meersalzflöcken

Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimt dazugeben und das Ghee für einige Sekunden parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Alle drei Zutaten zu einer Paste pürieren und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten braten. Tomatenmark, Paprikapulver und die Gewürzmischung unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Honig, Bockshornklee, Butter und Sahne zum Topf geben und 1-2 Minuten unter rühren köcheln lassen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Fleischsaft unter das Curry rühren. Mit Salz und Honig abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken und unter das Curry rühren.

Für den Duftreis: Reis gründlich waschen und zusammen mit den Gewürzen und dem Ghee in eine Topf geben. Mit ca. 200 ml Wasser auffüllen und zum köcheln bringen. Dabei einmal kräftig umrühren. Den Deckel auf den Topf geben und bei kleinster Hitze 10 Minuten Garen lassen. Nach Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen und den Reis abdampfen lassen. Reis mit einer Gabel auflockern, etwas Butter untermischen und in eine kleine halbrunde Schüssel geben. Den Reis in der Schüssel festdrücken und dann auf einen Servierteller stürzen.

- 150 g Basmati
- 1 EL Butter
- ½ EL Ghee
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 cm Zimtstange
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- Salz, aus der Mühle

Für den Blumenkohl und Püree: Strunk vom Blumenkohl entfernen und kleine Röschen heraustrennen. Einen Teil zur Seite legen. Röschen mit Kurkuma, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl schwenken. Alles in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten rösten.

Die andere Hälfte der Blumenkohl-Röschen mit Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und gar kochen. Etwas Kurkuma, Muskat, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles pürieren.

- ½ Blumenkohl
- 250 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 25 g Butter
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Muskat
- 2 TL Meersalzflöcken
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Curry in einer kleinen Schale anrichten und mit den gerösteten Mandelblättchen, Koriander, Chilischote und Joghurt garnieren. Zusammen mit dem Duftreis und dem Blumenkohl servieren.

- 50 g Mandelblättchen
- 4 EL Joghurt
- 3 Zweige Koriander
- 1 milde rote Chilischote



Michael Franzke

Rinderfilet mit Cognac-Pfeffer-Rahm, Speckbohnen und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Dry Aged Rinderfilets à 250 g
50 g Butterschmalz
1 EL Zucker
4 cl Cognac
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch abspülen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und zuckern. Das Fleisch für 25 Minuten in den Ofen geben. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Fleisch in Butterschmalz zwei Minuten von jeder Seite braten, salzen und mit Cognac flambieren. Fleisch aus der Pfanne nehmen, pfeffern und in den warmen Ofen zum Ruhen geben.

Für die Sauce:

4 Shiitake Pilze
1 Zitrone
200 ml Rinderfond
250 ml Kochsahne
4 cl Cognac
Grüne fermentierte Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond und restliche Flüssigkeit in die zuvor verwendete Grillpfanne geben, den Fleischsatz aufkochen und mit Sahne ablöschen. Pilze putzen und vierteln. Pilze in einer Pfanne mit Butter anbraten und dann mit den fermentierten Pfefferkörnern in die Grillpfanne geben. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Zitronensaft abschmecken und kochen lassen. Mit Cognac, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Speckbohnen:

150 g dünne Scheiben Bacon
400 g grüne Bohnen
2 EL Butter
2 TL Dillsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen und etwa 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen lassen. Abgießen und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen zu kleinen Bündeln formen und mit Speckstreifen umwickeln. Bündel Bohnen in der Pfanne rundherum anbraten, bis der Speck Farbe annimmt. Kurz bevor die Bündel aus der Pfanne genommen werden, die Dillsamen hinzugeben.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
125 ml Vollmilch
125 g Butter
1 Zitrone
1 Muskatnuss
1 Wintertrüffel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, halbieren und darin gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und mit Butter und Milch stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft in den Stampf geben. Trüffel drüberhobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Veronika Hülsmann

Mexikanische Hackbällchen mit Joghurtfladen

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

1 Scheibe Vollkorntoast
 250 g gemischtes Hackfleisch
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 ½ TL scharfes Paprikapulver
 1 Prise Zimt
 1 Prise Cumin
 1 Prise getrockneter Oregano
 ½ TL Curry
 ½ TL Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toast in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Hackfleisch mit Toastwürfeln, dem Ei, Paprikapulver, Zimt, Cumin, Knoblauch, Oregano, Curry, Chili, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen. Kleine Bällchen formen und in einer Pfanne ca. 10 Minuten in Öl auf mittlerer Stufe rundherum braten, bis sie überall gebräunt sind.

Für die Sauce:

200 g Kidneybohnen
 400 g stückige Tomaten
 1 Zwiebel
 ½ TL Chilipulver
 ½ TL scharfes Paprikapulver
 1 Prise Zimt
 1 Prise Cumin
 1 Prise Knoblauchpulver
 1 Prise getrockneter Oregano
 ½ TL Curry
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten. Kidneybohnen abspülen und abtropfen, mit Tomaten, Chili, Paprika, Zimt, Cumin, Knoblauch, Oregano, Curry, Salz und Pfeffer und ca. 60 ml Wasser und den Hackbällchen in einen Topf geben. Alles vermengen und zum Kochen bringen.

Auf niedriger Stufe abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

Für die Joghurtfladen:

150 g griechischer Joghurt
 150 g Weizenmehl
 2 TL Backpulver
 1 TL Schwarzkümmel
 ½ TL Salz

Joghurt mit Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eine Pfanne erhitzen.

Teig in 4 Portionen teilen und jeweils zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen. Leicht bemehlen, falls der Teig klebt. Fladen in der heißen Pfanne nach und nach von beiden Seiten backen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Korianderblätter

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Russ

Schweinefilet mit Käsespätzle und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

140 g Mehl
6 Eier (M)
20 ml Mineralwasser
50 g Bergkäse
20 g Romadur
50 g Emmentaler
30 g Butter
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Mehl sieben und in eine Schüssel geben. Ein Loch in die Mitte schaben und die Eier dazu geben. Viel Salz und das Mineralwasser dazugeben.

Mit der Hand aufschlagen bis Blasen entstehen.

Anschließend in kochendes Wasser schaben, kurz aufkochen lassen und in eine Schüssel geben. Emmentaler und Romadur reiben, über die Spätzle streuen und die Schüssel bedecken. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und anschließend untermischen.

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet am Stück à 200 g
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
Butterschmalz, zum Braten
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus Mühle

Schweinefilet waschen, abtupfen und salzen.

Filet in Öl von allen Seiten gut anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Öl, Rosmarin und Butterschmalz in eine Pfanne geben und mit der Flüssigkeit das Schweinefilet beträufeln.

Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und 10-15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
200 ml Gemüsefond
3 EL Mehl
1 TL Zucker
Neutrales Öl, zum Braten

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden, mehlieren und in Öl anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine weitere

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl in der Pfanne anbraten. Gemüsefond und Zucker dazugeben und etwas köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Diana Bernt

Entenbrust mit Schalotten-Rotweinsauce, Orangenfilets, Rotkohl und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 220 g
2 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Thymian
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrüste waschen und trockentupfen. Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Knoblauch und Thymian kurz in einer Gusspfanne rösten. Entenbrüste mit in die Pfanne geben und auf der Hautseite ohne Fett ca. 4-5 Minuten anbraten. Butter hinzugeben, Entenbrüste wenden und ca. 2-3 Minuten weiter anbraten. Entenbrüste im vorgewärmten Backofen ca. 15 Minuten weitergaren lassen. Den Fleischsaft in einer Schale auffangen.

Für die Rotweinsauce:

4 Schalotten
2 Orangen
300 ml halbtrockener Rotwein
2 EL brauner Zucker

Schalotten abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Schalotten in der Gusspfanne, in welcher die Entenbrüste angebraten wurden, glasig dünsten. Anschließend mit braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten Orange schälen, filetieren und in der Rotweinsauce ziehen lassen. Die andere Orange halbieren, Saft aus einer Hälfte auspressen und dazugeben.

Für die Rosmarinkartoffeln:

10 Drillinge
50 g Parmesan
4 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Drillinge waschen und im Salzwasser garen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Drillinge abgießen, halbieren und in etwas Butter mit Rosmarin anbraten. In eine Auflaufform geben. Parmesan drüber reiben und gratinieren.

Für den Rotkohl:

½ Rotkohl
1 Apfel
100 ml Rotwein
50 ml Rotweinessig
1 Lorbeerblatt
200 ml Hühnerfond
Gänseschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen. Rotkohl waschen, trockentupfen und kleinschneiden. In einem Topf mit Gänseschmalz anschwitzen. Fond hinzugießen und köcheln lassen. Mit Essig und Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mike Weber

Semmelknödel-Burger mit Kalbs-Patty, Schalotten-Jus und Romana-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

- Für den Burger:** 400 g Kalbshackfleisch
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
500 g altbackendes Weißbrot
200 g Semmelbrösel
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
2 EL Dijon Senf
6 Eier
250 ml Milch
Speisestärke, zum Wälzen
100 g Butter
Pflanzenöl zum Braten
1 TL Speisestärke
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Kalbshackfleisch mit Dijon Senf, einem Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss durchkneten und ruhen lassen. Weißbrot kleinschneiden. 4 Eier darüber schlagen (1 Ei = Reserve). Schalotten abziehen und kleinhacken. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Schalotten dazugeben und kurz anbraten. Mit Milch ablöschen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Über die Brotwürfel gießen. Ruhen lassen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazugeben. Speisestärke untermischen. Langsam durchkneten. Falls die Knödelmasse zu flüssig ist, mit Semmelbröseln gewünschte Konsistenz herbeiführen. Aus der Hackfleischmasse zwei Laibchen formen und in der Speisestärke wälzen. Aus der Knödelmasse vier Laibchen formen. Je in einer eigenen Pfanne mit dem Pflanzenöl knusprig braten. Knoblauchzehe zum Laibchen legen.
- Für den Schalotten-Jus:** 8 Schalotten
250 ml Portwein
15 g Zucker
200 ml Kalbsfond
- Schalotten abziehen, kleinschneiden und in der Hackfleisch-Pfanne mit Zucker anschwitzen und mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Immer wieder ein bisschen Fond dazugeben und weiter reduzieren bis eine Saucen-Konsistenz erreicht wird.
- Für den Romana-Tomaten-Salat:** 1 Romanasalat
10 Kirschtomaten
1 EL Akaziensirup
50 ml Weißer Balsamico Essig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Romanasalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Beides in eine Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel aus Öl, Essig, Sirup, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Mit den Tomaten vermengen und kurz ruhen lassen. Vor dem Anrichten Romanasalat dazugeben und vermengen.
- Für die Garnitur:** 2 Zweige glatte Petersilie
4 Halme Schnittlauch
- Schnittlauch in Röllchen schneiden und Petersilie kleinschneiden. Über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.