

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. November 2020** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Martina Pühl-Bennwitz

**Kalbfleischpflanzerl mit orientalischem Couscous und
 Minz-Limetten-Joghurt**

Zutaten für zwei Personen

Für die Pflanzlerl:

400 g Kalbshackfleisch aus der
 Oberschale
 200 ml Sahne
 200 ml weißer Portwein
 4 Zweige glatte Petersilie
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbshackfleisch in einem kleinen Mixer mit Portwein und Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Petersilie dazugeben. Zu Kugeln formen und in Butter anbraten.

Für den Couscous:

200 g Couscous
 1 Spitzpaprika
 1 Schalotte
 100 g Butter
 ½ Bund Koriander
 10 g Baharat
 10 g Ras el Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen in Würfel schneiden. Couscous aufkochen und mit Baharat, Ras el Hanout, Flocke Butter, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und darüber geben. Spitzpaprika schälen, in Würfel schneiden und mit den Schalotten in Öl andünsten. Unter den Couscous heben.

Für den Joghurt:

2 Limetten
 200 g griechischer Joghurt
 100 g Minze
 Puderzucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten auspressen. Joghurt mit Limettensaft, Puderzucker, Salz und Pfeffer verrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und unterheben.

Für die Garnitur:

6 Cashewkerne
 1 Zweig Minze
 1 Zweig Petersilie
 1 Zweig Koriander
 Fleur de Sel Salzflöcken

Cashewkerne hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Garnitur über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Linus Schürholz

Lammlachs mit Pinienkern-Crumble, Kartoffelwaffel, Paprika-Chili-Sahne und Crème fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 180 g
1 Toastbrot
20 g Pinienkerne
30 g Butter
3 Zweige Majoran
Etwas Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Rinde des Toastbrots entfernen und das restliche Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Toast-Würfel mit Pinienkernen, Majoran, Olivenöl und Butter zu einer Masse mixen.

Lammfilet in ein wenig Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkernmasse auf die Oberseite des Lammes drücken und Lamm im Ofen garen, bis die Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist.

Für die Kartoffelwaffel:

350 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Lauchzwiebel
2 Eier
10 g glatte Petersilie
40 g Mehl
Olivenöl, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen und halbieren. Anschließend für 15-20 Minuten in gesalzenem Wasser garkochen.

Kartoffeln abgießen, stampfen und Eier, Mehl, Lauchzwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Waffeleisen mit dem Olivenöl einfetten und den Kartoffelteig nun im Waffeleisen goldbraun backen.

Für die Crème fraîche:

1 Bio-Zitrone
150 g Crème fraîche
5 g frischer Ingwer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer und Zitronenschale in die Crème fraîche reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun mit Hilfe eines Spritzbeutels auf dem Teller anrichten.

Für die Paprika-Chili-Sahne:

200 g Schlagsahne
Paprikapulver
Chilipulver
Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schlagsahne steif schlagen und mit den Gewürzen würzen.

Schlagsahne nun mit Hilfe eines Spritzbeutels auf dem Teller anrichten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Ley

Kalbsfilet mit Morchelrahm-Sauce und Knöpfle

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

300 g pariertes Kalbsfilet
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und Filet auf der einen Seite ca. 2 Minuten anbraten. Fleisch wenden, Knoblauch und Rosmarin dazu geben und noch einmal 1,5 Minuten garen. Hitze reduzieren, Butter dazu geben und das Fleisch mit der schaumigen Butter aromatisieren. Fleisch in den Ofen geben und dort fertig garen.

Für die Knöpfle:

1 ganzes Ei
3 Eigelb
125 ml Milch
1 EL Butter
250 g Weizenmehl, glatt
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Drei Eier trennen. Eigelbe mit einem ganzen Ei, Mehl, Milch, Butter, Muskatnussabrieb und Salz mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten, bis dieser Blasen schlägt. In einem großen Topf ausreichend Wasser mit Salz zu einem leichten Sieden erhitzen. Teig Portionsweise durch einen Knöpfle-Hobel streichen, ein paar Minuten im Wasser garen lassen und dann abschöpfen. Vor dem Servieren die Knöpfle noch einmal mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken.

Für die Sauce:

50 g getrocknete Morcheln
1 kleine Schalotte
200 ml Schlagsahne
100 ml Kalbsfond
200 ml Weißwein
1 EL neutrales Öl
Getrocknetes Pilzpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Morcheln in Wasser einlegen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond hinzugeben. Morcheln abtropfen, in mittelgroße Stücke schneiden und in die Pfanne geben (eine schöne Morchel zur Dekoration zur Seite legen). Mit Sahne aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Pilzpulver abschmecken und einköcheln lassen.

Knöpfle auf den Teller geben, Fleisch in Daumendicke Scheiben schneiden und gefächert an die Knöpfle legen. Rahmsauce über Knöpfle geben. Ganze Morchel als Garnitur oben aufsetzen und servieren.



Karl-Heinz Franzke

Saltimbocca vom Iberico mit Salbeibutter, Semmelknödel und Rucola-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

1 kleines Ibericosteak à 200 g
 1 kleines Ibericofilet à 200 g
 4 Scheiben Parmaschinken
 8 Salbeiblätter
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salbeiblätter abbrausen und trockenwedeln. Fleisch auf einer Seite mit Salbeiblättern bedecken, darüber den Schinken flächig mit Zahnstochern am nicht zu dick geschnittenen Steak fixieren.

Auf beiden Seiten scharf in Butterschmalz anbraten, dann die nicht belegte Seite leicht mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce:

100 g Steinpilze (alternativ Champignons)
 1 Amalfi-Zitrone
 200 ml Sahne
 50 g Butter
 200 ml Weißwein
 4 Zweige Estragon
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensaft der Fleischpfanne mit einem Stück Butter lösen.

Pilze putzen und mit gehacktem Estragon darin anrösten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen, mit Sahne aufgießen und einreduzieren. Mit Abrieb der Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel:

200 g Knödelbrot
 100 g gemischte Pilze
 1 Zwiebel
 2 Eier
 500 ml Milch
 125 g Butter
 Semmelbrösel
 10 Salbeiblätter
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Prise Schabziger Klee Gewürz
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knödelbrot und Eier in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Schabziger Klee und Muskat würzen. Gehackte Petersilie dazugeben.

Zwiebel abziehen und feinhacken. In einem großen Stück Butter gehackte Zwiebel glasig anschwitzen und mit Milch aufgießen.

Knödelmasse mit der erhitzten Milch übergießen, durchmengen ggf. mit Semmelbrösel ergänzen. Knödel formen und in heißem Wasser gar ziehen lassen.

Nach ca. 10-15 Minuten, Knödel aus dem Wasser nehmen halbieren und in zerlassener Butter mit Salbeiblättern anbräunen. Pilze in Scheiben dazugeben und mitbraten.

Für den Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Cherrytomaten waschen, schneiden, Lauchzwiebeln schneiden und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico-Essig, Crema und Olivenöl anmachen.

- 50 g Rucola
- 10 Cherry-Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200 ml Olivenöl
- Weißer Balsamico-Essig
- Balsamico Crema
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paula Bründl

Selbstgebackene Tacos mit Rote-Bete-Hummus, Quinoa, Ziegenfrischkäse und pikanten Avocado-Wedges mit Koriander-Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:

120 g Maismehl
1 TL Salz

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Das Mehl mit dem Salz und 120 ml lauwarmem Wasser vermengen, gut durchkneten und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus dem Teig Kugeln formen, plattdrücken und zu einem schönen Kreis ausrollen. Eine Pfanne stark erhitzen und die Tacos nach und nach für ca. 30 Sekunden auf beiden Seiten anbraten bis sie schöne Röstaromen haben.

Für die Füllung:

50 g Quinoa
2 Orangen
20 g Ziegenfrischkäse
10 g Walnüsse
Etwas neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Quinoa ca. 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Orangen filetieren. Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten.

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen, aus der Dose
200 g vorgegarte Rote Bete
1 Zitrone
1 EL Tahini
1,5 EL Balsamicoessig
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete grob schneiden. Kichererbsen mit restlicher Rote Bete, Zitronensaft, Tahini, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und gut pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzugeben.

Für die Mayonnaise:

2 Limetten
½ Bund Koriander
1 Schuss weißer Balsamicoessig
1 Ei
1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf und 1 Prise Salz in ein hohes schmales Gefäß geben.

Sonnenblumenöl drauf schütten und mit dem Zauberstab unten beginnen zu mixen und langsam nach ca. 15 Sekunden nach oben ziehen.

Limetten waschen, Schale abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen. Mayonnaise mit Limettensaft und Abrieb, ein paar Blättern Koriander, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocado: Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
1 mittelreife Avocado Pankomehl, Salzflöcken und Piment d'Espelette vermengen. Die
1 Ei Avocado Streifen zuerst in das verquirlte Ei eintauchen, dann im Mehl
100 ml Olivenöl und dann in der Panko-Mischung wälzen. Anschließend auf ein
Etwas Pankomehl Backblech mit Backpapier legen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Für
Piment d'Espelette 15 Minuten bei 170 Grad in den Backofen geben.
Weizenmehl, zum Bestäuben
Salzflöcken

Tacos mit Hummus, Quinoa, Koriander, Ziegenfrischkäse, Orangenfilets und Walnüssen füllen. Avocados und Mayonnaise als Beilage servieren.



Sascha Suer

Rinderhüftsteak mit stückiger Tomatensauce und Kartoffel-Möhren-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Rinderhüftsteaks:

2 Rinderhüftsteaks à 200-250 g
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten salzen. In einer großen Pfanne Butterschmalz stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz braten. Rinderhüftsteaks aus der Pfanne nehmen und im Ofen gar ziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
200 g Möhren
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Möhren schälen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und ungefähr 20 Minuten garen.

Wenn die Kartoffeln und Möhren gar sind, das Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter hinzugeben und mit einem Stampfer zu einem groben Stampf zerdrücken. Mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die stückige Tomatensauce:

150 g Datteltomaten
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
2 EL weißer Balsamico
1 EL Olivenöl
½ Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die weißen und die grünen Ringe trennen.

Tomaten waschen und achteln. Zusammen mit den weißen Frühlingszwiebelringen und den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Alles mit dem Olivenöl und Balsamico vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die geölte Tomaten-Frühlings-Zwiebel-Mischung mit dem Rosmarinzwig in die Pfanne geben und ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den Kartoffel-Möhren Stampf auf Tellern anrichten, das Rinderhüftsteak darauf drapieren und mit Tomatensauce anrichten. Die grünen Ringe der Frühlingszwiebel darüber streuen und servieren.