

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. März 2023** ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Nina Drenkelforth**

**Gebratener Zander mit Kartoffelsotto, geschmolzenen Tomaten, Serranochip und Aioli**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Zander:**

2 Zanderfilets mit Haut à 120g  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet auf der Hautseite scharf anbraten.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite gar ziehen lassen. Mit Zitronenabrieb den Fisch verfeinern und mit Zitronensaft beträufeln.



Laut WWF ist der Zander aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2022):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

**Für das Kartoffelsotto:**

300 g vorwiegend festkochende  
 Kartoffeln  
 3 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 150 g Parmesan  
 100 ml Sahne  
 50 g Butter  
 500 ml Gemüsefond  
 200 ml trockener Weißwein  
 1 Bund Petersilie  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.

Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond nach und nach aufgießen.

Parmesan reiben. Nach ca. 12 Minuten mit Sahne, Parmesan, Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.

Petersilie hacken und vor dem Anrichten unterheben.

**Für die Tomaten:**

150 g Kirschtomaten  
 Chiliflocken, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Schmoren  
 Honig, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Tomaten schälen, in eine feuerfeste Form geben und mit Öl, Salz, Chili und Honig würzen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen für ca. 5 Minuten erwärmen.

**Für die Aioli:** Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab hochziehen.  
1 Knoblauchzehe  
200 ml Sonnenblumenöl  
100 ml Vollmilch  
Salz, aus der Mühle

**Für den Chip:** Serranoschinken für ca. 5 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben.  
2 Scheiben Serranoschinken

**Für die Garnitur:** Olivenöl und Petersilie fein pürieren und mit etwas Zitronenabrieb würzen. Anschließend nochmals pürieren und das Ganze passieren.  
1 Zitrone, davon Abrieb  
2 Zweige glatte Petersilie  
50 ml Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tobias Zischka**

## **Mit Käse gefüllte Fleischpflanzerl mit Kartoffel- Meerrettich-Stampf und „Schlamperkraut“**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fleischpflanzerl:**

- 150 g Kalbshackfleisch
- 150 g Schweinehackfleisch
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei, Größe M
- 50 g Emmentaler am Stück
- 8 EL Milch
- 1 EL Butter
- 150 g Semmelbrösel
- 80 g Toastbrot
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 2 TL Estragon-Senf
- 2 EL getrockneter Majoran
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Butterschmalz, zum Braten
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Stampf:**

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Frischkäse mit Meerrettich
- 1 kleines Stück frischer Meerrettich
- 50 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das „Schlamperkraut“:**

- 1 Scheibe geräucherter Bauchspeck
- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butter
- 200 ml Sahne
- 1 Liter Rinderfond
- 250 ml halbtrockener Riesling
- 50 ml heller Balsamicoessig
- 2 EL Kümmelsaat
- 2 EL gemahlene Kümmel
- 2 EL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Mehl

Die Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Toastbrot grob schneiden und in Milch einweichen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüsezwiebel ebenfalls abziehen, halbieren und die eine Hälfte fein würfeln und die andere in feine Halbmonde schneiden. Halbmonde beiseitestellen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch hinzugeben und ebenfalls kurz dünsten. Brot aus der Milch nehmen und ausdrücken. Anschließend mit dem Hackfleisch vermengen. Ei, Senf und die gedünsteten Zwiebelwürfel untermengen und mit Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver und der Petersilie würzen. Käse würfeln. Anschließend mit feuchten Händen die Fleischpflanzerl formen, mit je einem Käsewürfel füllen, verschließen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Fleischpflanzerl je Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Nun die Zwiebel-Halbmonde im Bratensatz der Fleischpflanzerl in etwas Öl goldgelb andünsten und als Garnitur für den Kartoffelstampf zurückhalten.

Kartoffeln schälen, gleichmäßig würfeln und in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Frischkäse und Butter unterrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Kartoffelstampf mit frisch geriebenen Meerrettich kurz vor dem Servieren garnieren.

Speck fein würfeln. Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, waschen und grob hacken. Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen. Speckwürfel darin andünsten, Kohl hinzugeben und ebenfalls andünsten. Knoblauch abziehen, fein würfeln und in den Topf geben. Zucker hinzugeben und das Ganze leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit Weißwein und Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Nun mit Fond aufgießen, Lorbeerblatt hinzugeben und den Kohl bissfest kochen. Anschließend das Kraut abgießen und den Kochsud auffangen. Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Nach und nach den Kochsud einrühren, mit Sahne verfeinern und mit Kümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend Kohl und Sauce vermengen, ggf. nochmals abschmecken.

Muskatnuss, zum Reiben  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Anna Staack**

## **Enchiladas verdes: Gefüllte Hähnchen-Tortillas in scharfer Tomatillo-Sauce mit Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Tortillas:**

125 g blaues Maismehl  
¼ TL Salz

Das Mehl und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. 150 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Masse zu einem Teig kneten. Teig in 6 gleichgroße Kugeln formen und mit einem Nudelholz zu Tortillas mit einem Durchmesser von ca. 15 cm ausrollen. Alternativ in einer Tortillapresse pressen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Tortillas darin ohne Öl zwei Minuten je Seite braten.

### **Für die Füllung:**

400 g Hühnerinnenfilet  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
1 EL flüssiger Honig  
1 TL getrockneter Thymian  
1 Lorbeerblatt  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL Salz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Karotte schälen und ebenfalls grob würfeln. Limette auspressen und Saft auffangen. 750 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Kräuter, Kreuzkümmel, Gemüse, Knoblauch und Hühnerinnenfilet zusammen mit einer Prise Pfeffer in das kochende Wasser geben und ca. 10-15 Minuten kochen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und das Kochwasser aufbewahren. Hühnchen mit Hilfe einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen. Honig und Limettensaft miteinander vermischen und das Fleisch darin marinieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Sauce:**

500 g Tomatillos aus der Dose  
150 ml Tomatillosud aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine grüne Chilischote  
100 ml Kochwasser vom Huhn  
2 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Chili ebenfalls grob würfeln. Je nach Geschmack Menge der Chilischote dosieren. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren. Wenn die gewünschte Konsistenz noch nicht erreicht ist, ggf. die Sauce bei kleiner Hitze etwas reduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratene Tortillas nacheinander in die grüne Sauce tauchen, mit dem marinierten Hühnchen befüllen und vorsichtig von außen zuschlagen.

### **Für den Reis:**

100 g Basmatireis  
250 ml Kochwasser vom Huhn

Reis im Kochwasser vom Huhn bis zur gewünschten Konsistenz garen.

### **Für die Garnitur:**

125 g saure Sahne  
50 g Kuhmilch-Feta  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Zweige Koriander

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Feta grob zerkrümeln.

Sauce auf den Tellern verteilen, befüllte Enchiladas darauflegen. Reis anbei geben und das Gericht mit Frühlingszwiebel, saurer Sahne, Feta und Koriander garnieren.



**Marcel Pokorny**

## **Rinderfilet im Thymian-Mantel mit Rotweinsauce, Bohnen im Speckmantel, Babymöhren und Feldsalat mit Orangen-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

2 Stücke Rinderfilet à 200 g  
3 EL gerebelten Thymian  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet abwaschen und trockentupfen, Sehnen entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und rundum mit Thymian einreiben. Dann in eine Auflaufform legen und in den Backofen geben. Bei einer Kerntemperatur von 56 Grad das Fleisch aus dem Ofen holen und ca. 2 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

### **Für die Rotweinsauce:**

150 ml trockenen Rotwein  
250 ml Wildfond  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Speisestärke  
1 Zweig Rosmarin  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenmark in die noch heiße Fleisch-Pfanne geben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Rosmarin dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles bei mittelstarker Hitze einkochen lassen. Rosmarinzweig entfernen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in Sauce einrühren. Mit Pfeffer und Salz nochmals abschmecken.

### **Für die Bohnen im Speckmantel:**

200 g grüne Bohnen  
4 Scheiben Pancetta  
1 rote Zwiebel  
25 g Butter  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
1TL Salz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen und Enden abschneiden. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen. Bohnen mit Pancetta umwickeln und in einer Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze zu ende garen.

### **Für die Babymöhren:**

6 Babymöhren  
25 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babymöhren waschen und ggf. schälen. In einer heißen Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### **Für den Feldsalat mit Orangen:**

100 g Feldsalat  
30 g Pinienkerne  
½ Granatapfel  
1 Orange, davon Abrieb & Schale  
1 Zitrone, davon Saft  
1 Prise Zimt  
1 Prise Kräuter der Provence

Salat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Orange und Zitrone auspressen. Saft mit Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kräuter der Provence abschmecken. Granatapfel aufschneiden und Kerne herausklopfen. Salat mit Pinienkernen, Granatapfelkernen und Orangenzesten anrichten und das Dressing darüber träufeln.

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ira Ferentschak

## Lammfilet mit Ofen-Rosenkohl, Kräuterbutter und pikantem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 g Parmesan  
1 TL flüssiger Honig  
1 TL Chiliflocken  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
3 Zweige glatte Petersilie  
50 ml Olivenöl  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien. Nach Geschmack den Rosenkohl halbieren. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Olivenöl, Honig und Gewürze miteinander vermengen. Rosenkohl mit der Marinade, Zwiebel und Knoblauch vermengen und auf ein Backblech geben, Parmesan über den Rosenkohl reiben. Anschließend in den vorgeheizten Backofen schieben und 12-15 Minuten bissfest garen. Nach dem Garen mit der geschnittenen Petersilie garnieren

### Für das Lammfilet:

6 Lammfilets à 75 g  
4 Knoblauchzehen  
3 Zweige Rosmarin  
1 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
Grobes Meersalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammfilets putzen und ggf. von der Silberhaut befreien. Knoblauch andrücken und beiseitestellen. Rosmarin waschen, trockenwedeln und anschließend die Nadeln von den Zweigen abstreifen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten kräftig anbraten. Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Während das Fleisch in der Pfanne ist mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Garende Butter in die Pfanne geben, Lammfilets in der Butter schwenken und vor dem Servieren einige Minuten in der Pfanne ruhen lassen.

### Für den Gurkensalat:

2-3 kleine Bauerngurken  
2 rote Peperoni  
¼ Bund Schnittlauch  
6 EL heller Balsamicoessig  
1 TL Honig  
6 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Öl, Essig und Honig miteinander vermengen und zusammen mit den Gurkenscheiben in eine Schale geben. Mit Peperoni, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Schnittlauchröllchen hinzugeben und alles miteinander vermengen.

### Für die Kräuterbutter:

125 g weiche Butter  
2 kleine Knoblauchzehen  
¼ Bund glatte Petersilie  
¼ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in eine Schale geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken. Kräuter ebenfalls hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.