

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. März 2023** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Vishi Parameswaran

Bhindi Masala: Indisches Okraschoten-Curry mit Basmati und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Okraschoten-Curry:

- 350 g Okraschoten
- 6 Rispentomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 grüne Chilischote
- 1 Bund Koriander
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 2 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Garam Masala
- ½ TL Asafoetida
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL Kichererbsenmehl
- ½ TL Zucker
- Sesamöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Die Okraschoten gründlich waschen und abtropfen lassen. Spitzen und Enden abschneiden und Schoten in längliche Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Senfsamen hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) Zwiebel, Knoblauch und Chilischote hinzufügen. Dann Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala zugeben. 3-4 Minuten unter Rühren anschwitzen bis die Zwiebel weich wird und es aromatisch duftet. Okraschoten dazugeben und kurz anbraten. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Hinzufügen. Nach ein paar Minuten ca. 60 ml Wasser hineingeben. Unter Rühren etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln bis die Tomaten zerfallen. Kurkuma, Kichererbsenmehl und eine Prise Salz einrühren und nochmals ca. 60 ml Wasser hinzufügen. Weiter köcheln lassen bis die Okraschoten fast weich sind und die Sauce eindickt. Eine Zitronenhälfte auspressen und Saft auffangen. Zucker in das Curry geben und bei Bedarf mit ausgepresstem Zitronensaft würzen. Umrühren und vom Herd nehmen. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzapfen. Klein hacken und Curry mit einem Teil davon garnieren. Rest für die Raita zur Seite stellen.

Für die Raita:

- ½ Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Sojajoghurt
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurke waschen und fein hacken. Zusammen mit Koriandergrün und Joghurt in einer Schüssel vermischen und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Basmati:

- 120 g Basmati
- Salz, aus der Mühle

Basmati in 180 ml gesalzenem Wasser aufkochen, dann Hitze reduzieren und mit Deckel ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Udo Böhnke

Gebratenes Steinbuttfilet mit Salzkartoffeln, Estragonsauce und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Salzkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln
125 g Butter
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und bräunen. Kartoffeln kurz vor dem Servieren in der Nussbutter schwenken.

Für die Estragonsauce:

200 ml Sahne
1 Bund Estragon
200 ml Fischfond
0,5 g Safranfäden
Stärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond erhitzen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Estragon in Fond geben und mit Sahne aufgießen. Mit Safran aromatisieren und leicht simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf Sauce mit Stärke abbinden.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
1 kleine Zwiebel
3 EL dunklen Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Schüssel Öl und Balsamico mit Zwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat darin marinieren.

Für den Steinbutt:

400 g Steinbuttfilet, mit Haut
1 Zitrone, davon Saft
80 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Steinbutt trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne Butter schmelzen und Fisch darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und in der Pfanne für etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.



PROFI
TIPP

Sollten Sie **Steinbutt** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf Fische aus folgenden Gebieten zurück (Stand März 2023):

- 1. Wahl: Niederlande, Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Europa, Aquakultur (Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Nordatlantik FAO 27: Nordsee (V) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Chiara Schneider

Gnocchi alla bolognese

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
200 g Mehl
150 g Semola
100 g Stärke
Butter, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Anschließend pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte drücken. Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach und nach das Mehl einarbeiten bis ein homogener Teig entsteht. Teig in fingerdicke Röllchen formen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Anschließend über eine Gabel oder ein Gnocchiholz rollen. Gnocchi vorsichtig in kochendes Salzwasser geben und bei geringer Temperatur 4 Minuten garziehen lassen. Sobald sie oben schwimmen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Gnocchi darin schwenken.

Für die Bolognese-Sauce:

250 g gemischtes Hackfleisch
500 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan
100 ml trockener Rotwein
2 frische Lorbeerblätter
2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
½ Bund Basilikum
2 TL Tomatenmark
Zucker, zum Abschmecken
Chili, aus der Mühle
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Reichlich Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen und mit Chili würzen. Nach und nach das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomatenmark mit in der Pfanne anrösten, mit Wein ablöschen und reduzieren lassen. Passierte Tomaten hinzugeben, Kräuter und Lorbeerblätter einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bolognese etwas einkochen lassen. Parmesan reiben und für die Garnitur beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Kleewein

In Kaffeeöl konfiertem Lachs mit Spinatknödel und geschmorten Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:

- 2 Lachsfilet, ohne Haut à 200 g
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Salbei
- 3 EL gemahlener Kaffee
- 1 L Olivenöl

Den Backofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Ggf. Gräten herausziehen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Öl zusammen mit Salbei in eine Auflaufform geben. Kaffee in einen Teebeutel füllen und mit in die Auflaufform legen. Lachs hineinlegen und für etwa 30 Minuten in den Ofen geben.



**PROFI
TIPP**

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für den Spinatknödel:

- 250 g frischer Spinat
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Kren
- 1-2 Eier (je nachdem wie trocken die Masse ist)
- 150 g Bergkäse
- 150 ml Milch, 3,5 % Fett
- 250 g Knödelbrot
- 3 Zweige Liebstöckel
- Muskatnuss, zum Reiben
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit Spinat in einer Pfanne mit Öl andünsten. Kren reiben. Einen Teil des Bergkäses in etwa 4-6 daumendicke Würfel schneiden. Rest reiben. Liebstöckel fein hacken. Knödelbrot mit Milch, Ei, geriebenen Käse, Kren, Liebstöckel, Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Spinat unterheben und kurz ziehen lassen.

Masse in Golfball große Kugeln formen, Käsewürfel in die Mitte drücken und Masse darum formen. In Salzwasser bei kleiner Hitze garen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die geschmorten Tomaten:

- 1 Rispe Kirschtomaten
- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Liebstöckel
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Liebstöckel grob hacken. Kirschtomaten in heißer Pfanne mit Öl, Knoblauchzehe und Liebstöckel anbraten bis die Haut aufspringt. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Tomaten mit Abrieb und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

- 40 g Kren
- 1 Zitrone, davon Abrieb
- Fleur de Sel, zum Würzen

Kren reiben. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Zusammen mit Fleur de sel großzügig über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Regina Murphy

Gebratenes Kabeljaufilet mit Kritharaki-Risotto und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kritharaki-Gemüse-Risotto:

250 g Kritharaki Nudeln
 1 Stange Staudensellerie
 1 Petersilienwurzel
 1 Karotte
 1 kleine Fenchelknolle
 1 Tomate
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, davon Saft
 150 ml Sahne
 100 g Schmand
 800 ml Geflügelfond
 250 ml trockener Weißwein
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Petersilie
 1 Prise Zucker
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomate am Strunk kreuzförmig einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Karotte schälen und klein würfeln, Stangensellerie waschen und Enden entfernen. Zähe Fäden abziehen. In kleine Würfel schneiden. Fenchel waschen, Grün und äußere Blätter entfernen, Strunk herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, anschließend Gemüse mit andünsten. Reismudeln hinzugeben und für ein paar Minuten mit anbraten. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Nudeln mit Weißwein, ca. 1 TL Zitronensaft und einem Teil Geflügelfond ablöschen. Köcheln lassen bis Flüssigkeit aufgesogen ist und gelegentlich umrühren. Immer wieder Fond und Weißwein hineingeben bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Nach ca. 8 Minuten die Tomatenwürfel zugeben. Sahne und Schmand unterrühren bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einen Teil zur Garnitur beiseitelegen, den anderen Teil unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für den gebratenen Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g, mit Haut
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau abwaschen, trockentupfen und ggf. von Gräten ziehen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut braun und knusprig ist. Filet wenden und ca. 1-2 Minuten weiter garen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. (Stand: März 2023)

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für den Gurkensalat: Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Schmand mit Öl, Apfelbalsamessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing anrühren. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen. Gurke mit Dressing vermengen. Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über den Salat streuen.

- 1 Salatgurke
- 1-2 EL Schmand
- 2 Zweige Dill
- 4 Halme Schnittlauch
- 1 EL Rapskernöl
- 1 ½ EL Apfelbalsamessig
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Torben Lippert

Tagliatelle alla carbonara

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:
100 g Mehl, Type 00
100 g Hartweizengries
2 Eier
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Hartweizengries vermengen. Eier separat verquirlen, dann in Mehl einrühren und zu einem festen Teig kneten. In Folie gewickelt 10 Minuten kühl stellen. Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und mit dem Tagliatelle-Aufsatz schneiden. In kochendem Salzwasser al dente kochen.

Für die Sauce:
120 g Pancetta
150 g Pecorino
3 Eier
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pecorino reiben. Eier trennen und Eigelbe zu geriebenem Käse geben. Bei Bedarf etwas Eiweiß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse verrühren. Pancetta in Würfel schneiden und in eine kalte Pfanne ohne Öl geben. Dann Pfanne erhitzen und Pancetta auslassen bis die Stücke knusprig sind. Pfanne etwas abkühlen lassen. Gekochte Pasta im Fett der Pfanne schwenken, etwas Nudelwasser hinzufügen und schnell Käse-Ei-Masse einrühren, bis es cremig wird. Dabei soll der Käse schmelzen, aber das Ei nicht stocken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.