

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. April 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Michaela Mayr

Frischkäse-Nockerl mit Butterbrösel, Erdbeer- und Zitronen-Vanillesauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Nockerl:

125 g Frischkäse
 1 Ei
 Haferdrink, zum Kochen der Nockerl
 5-6 EL Paniermehl
 2-3 EL Semmelbrösel
 Salz, aus der Mühle

Den Frischkäse glattstreichen und mit Ei, Paniermehl, Semmelbrösel und ein wenig Salz verrühren. Haferdrink (alternativ Wasser oder Kuhmilch) in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen und in dem Haferdrink bei schwacher Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Butterbrösel:

70 g Butter
 100 g Paniermehl
 2 EL gemahlene Haselnüsse
 2 EL Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker

Butter in einer Pfanne zerlassen und mit Paniermehl, Zucker, Vanillezucker und geriebenen Haselnüssen hellbraun rösten. Fertige Nockerl in Brösel wenden.

Für die Erdbeersauce:

150 g Erdbeeren
 1 Zitrone, davon Saft
 20 g Puderzucker

Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und grob schneiden. In ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Puderzucker hineinmischen, mit Zitronensaft abschmecken und nochmals mixen. Zum Schluss durch ein feines Sieb streichen und die Erdbeersauce auffangen.

Für die Zitronen-Vanillesauce:

125 g Sauerrahm
 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
 3 EL Puderzucker
 1 TL Vanilleextrakt

Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Sauerrahm mit Puderzucker und Vanilleextrakt verrühren. Anschließend mit Zitronensaft und -schale abschmecken.

Für die Garnitur:

2-4 Erdbeeren
 1-2 Zweige Minze
 Puderzucker, zum Bestäuben

Erdbeeren putzen und klein schneiden. Nockerl mit Erdbeeren und Minze garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jens Helfferich

Rinderfilet im Speckmantel mit schneller Portweinjus, geröstetem Wurzelgemüse und Prinzessbohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g
 2-4 Scheiben Speck
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 Butterschmalz, zum Braten
 3 Zweige Thymian
 1 TL neutrales Öl
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet mit kaltem Wasser abwaschen, putzen, ggf. Silberhaut entfernen und trocken tupfen. Fleischabschnitte für die Jus aufbewahren. Speck um die Filetstücke wickeln, mit Kochgarn oder Zahnstochern fixieren. Filets ein wenig salzen und mit ein wenig Öl beidseitig bestreichen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 1-1,5 Minuten scharf anbraten, damit sie Farbe annehmen. Hitze reduzieren, Knoblauch mit einem Messer andrücken und zusammen mit Thymian in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit einem Löffel mit dem Buttersud übergießen, damit es gleichmäßig gart. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreichen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Portweinjus:

1 Stange Porree
 2 mittlere Karotten
 1/8 Knollensellerie
 1 Pastinake
 5 Kirschtomaten
 1 TL Butter
 400 ml trockener Rotwein
 100 ml Portwein
 200 ml Gemüsefond (leicht)
 1 EL Tomatenmark
 1 Lorbeerblatt
 2-3 Zweige Thymian
 10 schwarze Pfefferkörner
 1/2 TL Zucker
 Speisestärke, zum Abbinden
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischabschnitte, Karotten, Pastinake und Sellerie schälen und mit dem Porree grob schneiden. In einer Kasserole 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse anrösten bis es gebräunt ist. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Tomaten halbieren, dazu geben und kurz mitbraten. Tomatenmark dazu geben und ebenfalls anrösten. Thymian dazu geben, ggf. die Zweige teilen. Lorbeer und Pfefferkörner ebenfalls zugeben. 300 ml Rotwein und 100 ml Gemüsefond dazu geben, aufkochen und auf hoher Stufe kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampft. Wenn diese verdampft ist, restlichen Wein und Fond nachgießen und durch ein Sieb passieren. Jus in einer Schüssel auffangen. Portwein in den Topf geben, aufgefangene Jus dazu geben und wieder reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, wenig Pfeffer und ggf. einem Teelöffel Butter abschmecken. Falls der Jus zu flüssig ist, mit Stärke abziehen.

Für das Wurzelgemüse: Karotten und Pastinaken schälen und längs halbieren. Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 ml Fond und 30 g Butter in eine große Pfanne geben, aufkochen und Karotten mit der Schnittseite nach unten dazu geben, 5-7 Minuten später die Pastinaken mit der Schnittseite nach unten dazu legen. In einer kleinen Pfanne dasselbe mit den Rote-Bete-Scheiben wiederholen (200 ml Fond + 10 g Butter). Auf hoher Stufe Kochen lassen bis das Wasser verdampft ist, dann auf mittlere Hitze herunterschalten und in der noch in der Pfanne verbliebenen Butter rösten. Nach ca. 5 Minuten wenden und mit der Schnittseite nach oben weiter rösten. Per Einstechen testen, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

Für die Bohnen: Ca. 1-1,5 Liter Wasser mit 10 g Salz zum Kochen bringen. Bohnen putzen und mit 1 TL Bohnenkraut kochen. Kochwasser probieren, ob es salzig genug ist. Bohnen ca. 6-8 Minuten kochen, bis diese bissfest sind. Dann Wasser abgießen und Bohnen in Eiswasser tauchen, damit sie nicht weiter garen. Kurz vor dem Servieren Bohnen in der Pfanne des Filets erwärmen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Bohnenkraut hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional Bohnen vor dem Servieren auf dieselbe Länge schneiden und als Bohnenfloss als Bett für das Filet auf den Teller legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maren Schneider

Bouillabaisse mit Sauce Rouille und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

200 g Kabeljaufilet, mit Haut
 200 g Lachsfilet, mit Haut
 6-8 küchenfertige Garnelen, ohne Schale
 1 große Tomate
 2 Stangen Staudensellerie
 1 große Möhre
 1 Bund Suppengemüse
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ TL Korianderkörner
 ½ TL Fenchelsamen
 5-10 Safranfäden
 100 ml trockener Weißwein
 2 cl Anisschnaps
 2 cl franz. Wermut
 800 ml Fischfond
 1 Zweig Thymian
 1 Sternanis
 2 Lorbeerblätter
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch nicht schälen, nur grob würfeln. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse in einem Topf ohne Fett scharf anrösten. Dann Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Korianderkörnern, Fenchelsamen und Safran würzen. Mit Wein, Anisschnaps und Wermut ablöschen und kurz einköcheln lassen. Große Tomate waschen, grob schneiden und mit in den Topf geben. 600 ml Fischfond angießen und schließlich Thymian, Lorbeer und Sternanis zugeben.

Die Haut vom Fisch lösen und mit in den Topf geben. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Möhre schälen und in schräge Stücke schneiden. Staudensellerie waschen, trockentupfen und ebenfalls in schräge Stücke schneiden. In einem weiteren Topf Öl erhitzen und Sellerie und Möhre darin anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Fischfond auffüllen. Gemüse darin bissfest garen.

Fisch kalt abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Crevetten mit etwas Knoblauch in Olivenöl anbraten.

Suppe durch ein Sieb abgießen, Sud auffangen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und einmal aufkochen lassen. Fischstücke einlegen und im Sud garziehen lassen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Februar 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 (III.d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

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

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

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 die Sauce Rouille:

2 Eier, Zimmertemperatur
1 kleine Knoblauchzehe
50 ml franz. Wermut
1 TL scharfes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Safran
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
1 Msp. Dijonsenf
1 TL Traubenkernöl
Ca. 150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Wermut zusammen mit Safran und Paprikapulver in einen Topf geben und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte reduzieren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit dem einreduzierten Sud mixen.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe und Senf zur Knoblauch-Mischung hinzugeben und mixen. Tropfenweisen das Traubenkernöl hineinmixen und anschließend langsam das Olivenöl einrühren. Sauce Rouille mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Baguette:

½ altbackenes Baguette
5 g Parmesan
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Baguette in Scheiben schneiden. Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und auf einem Holzspieß aufspießen. Anschließend in einer Pfanne rösten und zum Schluss mit Salz würzen.

Baguette vor dem Servieren mit Sauce Rouille bestreichen. Parmesan reiben und damit bestreuen.

Für die Garnitur:

3 gelbe Cocktailtomaten
3 rote Cocktailtomaten
5 g Parmesan
2 Zweige Dill
2 Zweige Kerbel
Olivenöl, zum Beträufeln

Cocktailtomaten halbieren, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 8-10 Minuten in den Ofen geben.

Parmesan reiben. Dill und Kerbel hacken. Gericht mit Cocktailtomaten, Parmesan und Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Hafner

Auf der Haut gebratener Kabeljau mit Kartoffel-Karottenstampf, Spinatsalat und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch

2 Kabeljaufilets mit Haut à 180-200 g
 + extra Kabeljauhaut
 2 Knoblauchzehen
 Butter, zum Braten
 2 Zweige Thymian
 Mehl, zum Bestäuben
 Zucker, zum Würzen
 Olivenöl, zum Marinieren + zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Extra Fischhaut auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen knusprig backen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Mit etwas Öl und Pfeffer marinieren. Haut mit Zucker und Salz einreiben. Zudem die Hautseite leicht bemehlen.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Für 2-3 Minuten scharf anbraten, bis die Haut kross ist. Temperatur reduzieren, dann Butter, angedrückten Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben. Fisch wenden und mit der aromatisierten Butter arrosieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Februar 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 Stampf:

200 g mehligkochende Kartoffeln
 200 g rote/violette durchgefärbte Karotten
 50 g Knollensellerie
 1 Vanilleschote
 1-2 EL Butter
 3 EL Sahne
 Mildes Chilisalz, zum Abschmecken
 Harissapulver, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen. Kartoffeln und Sellerie in Würfel schneiden. Karotten reiben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Vanilleschote hineingeben. Einmal aufkochen und dann sieden lassen, bis das Gemüse weich ist. Wasser abgießen, Vanilleschote entfernen.

Alles stampfen, dabei Sahne, Butter und Olivenöl zufügen. Mit Chilisalz, Pfeffer oder Harissa abschmecken. Zum Schluss mit Muskat würzen.

Für den Salat: Orange heiß abspülen, etwas Schale abreiben, dann halbieren. Eine Hälfte filetieren, andere Hälfte auspressen.
100 g Babyspinat
1 Orange
2 EL Walnüsse
1 rote Zwiebel
1 TL Dijonsenf
1 EL weißer Balsamicoessig
1-2 Zweige Kerbel
1 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangensaft, Senf, Balsamico, Walnuss- und Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Walnüsse und Kerbel mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen.
Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
Kurz vor dem Anrichten Spinat, Zwiebel und Vinaigrette vermengen. Salat vor dem Servieren mit etwas Orangenabrieb bestreuen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kräutern garnieren.
1-2 Zweige Dill
1-2 Zweige Minze
1-2 Zweige Kerbel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jessica Kayas

Köfte mit buntem Kısır und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

300 g Rinderhackfleisch
 1 Karotte
 1 Ei
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Semmelbrösel
 ½ Bund glatte Petersilie
 Olivenöl, zum Braten
 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
 1 EL gemahlene Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Karotten schälen und fein raspeln. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Karotten mit Hackfleisch und Ei gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Je nach Konsistenz der Masse eventuell etwas Semmelbrösel hinzugeben. Dann kleine Köfte formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Köfte je Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kısır:

150 g Bulgur, mittelgrob
 2 Tomaten
 1 rote Paprikaschote
 1 Bauerngurke
 5 Frühlingszwiebeln
 2 Zitronen, davon Saft
 1 Bund glatte Petersilie
 2 EL Tomatenmark
 2 EL scharfes Paprikamark
 3-4 EL Granatapfelsirup
 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
 1 EL gemahlene Kreuzkümmel
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in 300 ml Salzwasser kochen, bis der Bulgur das Wasser vollständig aufgesaugt hat. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr fein würfeln. Gurke waschen, trockentupfen und ebenfalls sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten klein schneiden, ggf. entkernen.

Zitronen auspressen und den Saft auffangen.

Bulgur mit dem Tomaten- sowie Paprikamark vermengen, bis der Bulgur eine gleichmäßige rote Farbe hat. Tomaten, Paprika, Gurke, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Zitronensaft zum Bulgur geben und gut vermengen. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Granatapfelsirup abschmecken.

Für den Joghurt-Dip:

150 g Naturjoghurt, 3,8 % Fett
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit etwas kaltem Wasser und Salz mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Saft einer halben Zitrone auspressen, auffangen und zum Joghurt geben. Anschließend den Joghurt mit Zitronenabrieb, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Puckschamel

Wiener Schnitzel mit Pommes frites und Ketchup

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale à
120 g
1 Zitrone
3 Eier
200 g Butterschmalz
50 g Butter
150 g Semmelbrösel
50 g Mehl
2 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Eier leicht verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Semmelbrösel mit etwas Paprikapulver mischen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen.

Schnitzel plattieren, sodass das Fleisch eine Dicke von 1-1,5 cm bekommt. Dann das Fleisch für eine Minute in eine Schale mit Wasser legen, anschließend nur kurz abtropfen lassen und direkt in Mehl wenden. Anschließend im Ei und in den Bröseln panieren. Brösel nicht andrücken.

Butterschmalz und Butter in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel hineinlegen und die Pfanne mit schwenkend bewegen. Das Schnitzel ist fertig, wenn sich die Panierung deutlich sichtbar vom Schnitzel abhebt und goldbraun ist. Vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller mit Küchenpapier legen. Zitrone vierteln und zum Schnitzel reichen.

Für die Pommes frites:

500 g große festkochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Fritteuse vorheizen.

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Kartoffeln für ca. 3-5 Minuten in das heiße Fett geben, dann herausnehmen und für 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend wieder in das heiße Fett geben und goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pommes in eine große Schüssel geben, mit Salz würzen und schwenken.

Für den Ketchup:

100 ml Tomatenketchup
4 Fleischtomaten
3 EL Tomatenmark
1 Zitrone, davon Saft
Chilipulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ketchup mit Tomatenmark in ein hohes Gefäß geben. Tomaten enthäuten, vierteln, zum Ketchup geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.