

▪ **Die Küchenschlacht – Leibgerichte am 16. Dezember 2019** ▪
mit **Alexander Kumptner**



Annik Schnatterbeck

Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Süßkartoffelcurry:

1 Süßkartoffel
150 g Kirschtomaten, aus der Dose
3 EL Spinat, aus der Dose
1 grüne Chili
1 Zwiebel
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
150 ml Kokosmilch
3 EL Kichererbsen
1 EL Ghee
1 EL Agavensirup
½ TL Kardamompulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Korianderpulver
1 Prise Zimt
½ TL Garam Masala
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und einen Esslöffel reiben. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte pressen. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Auf Schärfe testen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin anbraten. Süßkartoffeln zugeben und 1 Minute mitbraten. Kardamompulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Zimt und Garam Masala zufügen und ein paar Sekunden mitrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, Tomatenpüree, Babyspinat und Kichererbsen zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Agavensirup abschmecken.

Für das Naanbrot:

150 g Weizenmehl
2 EL Naturjoghurt
50 ml Milch
½ TL Backpulver
1 TL neutrales Öl
2 EL schwarze Sesamkörner
½ TL Zucker
½ TL Salz

Mehl, Zucker, Salz, Öl, Backpulver, Joghurt und Milch miteinander verrühren und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Teig in runde Bällchen formen und zu höchstens 0,5 cm dicken Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett sehr stark erhitzen. Teig von beiden Seiten ca. 2 Minuten ausbacken und mit schwarzem Sesam bestreuen.

Für den Joghurt:

1 Limette
100 g Joghurt, 10% Fett

Limettenschale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt in eine Schale geben und mit Limettensaft verrühren und Limettenschale unterheben.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Süßkartoffel-Curry in tiefen Tellern anrichten, Joghurt darüber träufeln und mit Koriander garnieren. Naanbrot daneben geben.



Noah Fernandes

Rumpsteak mit Bratkartoffeln und gemischtem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

- 2 Rumpsteak, à 250 g
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 30 ml Olivenöl
- 1 TL schwarze Pfeffermischung, in ganzen Körnern
- Fleur de sel, zum Würzen

Den Backofen auf 100 Umluft vorheizen.

Pfeffermischung in einem Mörser grob zerstoßen. Knoblauch abziehen und mit einer schweren Messerklinge flach drücken.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rumpsteaks waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten in den Pfeffer drücken und mit Rosmarin, Thymian, Knoblauchzehen und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Das Ganze leicht massieren und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren. Fleisch aus dem Gefrierbeutel nehmen, Kräuterzweige und Knoblauchzehen entfernen und beiseitelegen, Rumpsteaks 30 Minuten bei Zimmertemperatur liegen lassen. Eine große Pfanne erhitzen, Fleisch in die heiße Pfanne legen. Kräuter und Knoblauch wieder dazugeben. Steaks 2-3 Minuten auf der ersten Seite anbraten. Fleisch wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls 2-3 Minuten braten. Butter dazugeben und das Fleisch damit beträufeln. Pfanne vom Herd nehmen. Fleisch mit Kräutern, Knoblauch und Butter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen auf der mittleren Schiene 10-15 Minuten medium garen. Rumpsteak 2 Minuten ruhen lassen und vor dem Servieren mit Fleur de sel würzen.

Für die Bratkartoffeln:

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 30 g Butterschmalz
- 50 g kalte Butter
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf etwa 3 cm hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Kartoffeln gründlich säubern und ins kochende Wasser geben. Kartoffeln bei geschlossenem Deckel in 15 Minuten weich garen. Anschließend auskühlen lassen und schälen. Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin goldbraun anbraten. Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Wenn die Kartoffeln goldbraun sind, die Schalotten zugeben, 2-3 Minuten mitbraten lassen. Kalte Butter in die Pfanne geben und die Bratkartoffeln damit glasieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterschwenken.

Für den Salat:

- 2 Romana-Salatherzen
- 8 Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatherzen waschen, trockentupfen, Blätter abzupfen und etwas zerkleinern. Zitrone halbieren und einen Esslöffel auspressen. Öl, Zitronensaft, Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Dressing mit Salat vermischen. Tomaten halbieren. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Rumpsteaks mit Bratkartoffeln auf Tellern anrichten. Salat in separaten Schälchen anrichten und die Tomaten und Zwiebelringe darauflegen.



Zara Yegin

Lasagne mit Quinoa-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Lasagne:

1 Packung Lasagneplatten
200 g Rinderhack
200 g passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
100 g geriebener Pizzakäse
25 g Margarine
150 ml Milch
150 ml Gemüsefond
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Paprikapulver
25 g Mehl
1 Muskatnuss
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hack in einer Pfanne mit 2 Esslöffeln Öl anbraten. Zwiebel abziehen, klein hacken und zum Hack geben. Tomatenmark unterrühren und mit pürierten Tomaten und ein wenig Wasser ablöschen. Knoblauch abziehen, klein schneiden und dazugeben. Hacksauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen und 10 Minuten kochen lassen.

Für die Béchamelsauce Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und anschwitzen lassen. Gemüsefond langsam hinzugeben und immer gut umrühren. Milch hinzugeben und aufkochen lassen, die Hälfte des Pizzakäses in die Béchamelsauce geben und gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Boden der Auflaufform mit Hacksauce bedecken, darauf Lasagneblätter legen, anschließend Hacksauce darauf verteilen und mit Béchamel bedecken. Diesen Vorgang bis zur gewünschten Dicke wiederholen und mit Béchamelsauce abschließen. Mit dem restlichen Pizzakäse bestreuen und für 30 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Salat :

100 g Quinoa
1 rote Paprika
1 Salatgurke
7 Cocktailtomaten
1 Zwiebel
40 g getrocknete Cranberries
1 Limette
½ Bund glatte Petersilie
1 TL Kreuzkümmel
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen. Danach in einem Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Anschließend so lange köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist. Immer wieder mal umrühren, damit nichts anbrennt. Bei Bedarf Wasser zugeben oder überschüssiges am Schluss wegschütten. Quinoa nun auskühlen lassen.

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Gurke schälen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke, Tomaten, Zwiebelwürfel und Paprika mit Cranberries in eine Schüssel geben. Petersilie waschen, trockenwedeln, kleinhacken und unterheben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Sobald die Quinoa ausgekühlt ist, mit zum Gemüse in die Schüssel geben und untermengen. Mit Olivenöl, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Anschließend kalt stellen.

Lasagne auf Tellern anrichten, Quinoa-Salat daneben geben.



Fynn Just

Spaghetti Bolognese mit Apfelmus

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti No.3
2 EL Salz

Drei Liter Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzugeben.
Etwa 8 Minuten kochen, bis Spaghetti gar sind.

Für die Sauce:

200 g Rinderhackfleisch
400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
1 Karotte
1 mittelgroße, rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL Tomatenmark
250 ml roter Traubensaft
500 ml Gemüsefond
1 TL gerebelter Oregano
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und fein würfeln. Hack in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Karotten, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und anbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Traubensaft ablöschen und einkochen lassen. Dosentomaten hinzugeben und mit Fond aufgießen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken.

Für das Apfelmus:

2 Äpfel
1 Zitrone
1 TL Zucker

Zitrone halbieren und auspressen. Äpfel schälen, entkernen und grob schneiden. Äpfel mit Zitronensaft, Zucker und ein wenig Wasser in einem Topf weich kochen. Anschließend pürieren.

Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, Sauce drüber geben und mit dem Apfelmus zusammen servieren.