

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Februar 2018** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Marcel Wessels

Thai-Curry mit Huhn, Paprika und Erdnusssauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen: Den Ingwer schälen und feinschneiden. Hähnchenbrust abwaschen und trockentupfen. Das Fleisch mit je 1 EL Öl, Sojasauce und dem Ingwer gut vermischen und marinieren. Kurz ziehen lassen.
 1 Hähnchenbrustfilet à 500 g
 1 Knolle Ingwer
 2 EL Pflanzenöl
 1 EL Sojasauce

Anschließend das Fleisch in einer beschichteten Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen.

Für die Erdnuss-Sauce: In einer großen Pfanne mit hohem Rand die Currypaste in Öl anrösten. Die Erdnussbutter unterrühren und schmelzen lassen. Mit Kokosmilch ablöschen.
 1 EL rote Currypaste
 1 EL Erdnussbutter
 400 ml ungesüßte Kokosmilch
 1 EL Neutrales Öl

Für das Gemüse: Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Maiskölbchen gut abtropfen lassen und kleinschneiden. Paprika, Zwiebeln, Maiskölbchen und Bambussprossen in die Erdnusssauce geben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
 8 Zuckerschoten
 2 rote Paprikaschoten
 1 kl. Glas Bambussprossen
 10 Maiskölbchen, aus dem Glas
 3 Frühlingszwiebeln

Zuckerschoten blanchieren.

Für den Reis: Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Zitronen- und Limettenabrieb über den Reis geben. Anschließend halbieren, Saft auspressen und jeweils einen Esslöffel zum Reis geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen unter den Reis mengen.
 500 g Jasminreis
 1 Granatapfel
 1 Zitrone (Saft & Abrieb)
 1 Limette (Saft & Abrieb)
 1 Frühlingszwiebel
 Salz, aus der Mühle

Kurz vorm Anrichten: Zum Schluss das Fleisch in die Erdnusssauce geben und kurz erhitzen. Mit Zucker, Fischsauce und Zitronengras abschmecken. Thai-Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Kurz vorm Servieren über dem Curry verteilen.
 1 EL Fischsauce
 1 Stiel Zitronengras
 1 Zweig Thai-Basilikum
 1 TL brauner Zucker

Für die Garnitur: Thai-Curry mit Huhn, Paprika und Erdnusssauce auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.
 1 Kästchen helle Kresse



Lisa Krämer

Kochkäseschnitzel mit Bratkartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel: Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

<p>2 Schweineschnitzel à 200 g (Oberschale) 8 EL Mehl 8 EL Paniermehl 1 Ei 4 EL Sahne 100 g Butterschmalz 1 TL edelsüßes Paprikapulver Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p>	<p>Schnitzel zwischen Frischhaltefolie mit einem Plattierisen dünn klopfen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Ei mit Sahne vermischen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei-Sahne und Paniermehl bereitstellen. Schnitzel erst im Mehl, dann in der Ei-Sahne und zuletzt in Paniermehl panieren. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen und das Schnitzel darin goldbraun ausbacken.</p>
---	--

<p>Für den Kochkäse: 250 g Handkäse 140 g Schmelzkäse 180 g Butter 200 ml Sahne 1 TL Natron</p>	<p>Handkäse würfeln und zusammen mit der Butter und dem Schmelzkäse in über einem Wasserbad schmelzen. Gut verrühren und am Ende Natron dazu geben. Sahne ebenfalls einrühren.</p>
--	--

<p>Für die Bratkartoffeln: 2 große festkochende Kartoffeln 100 g Speck 1 große Zwiebel 1 Bund glatte Petersilie 3 Zweige Rosmarin 200 ml Sonnenblumenöl 50 g Butter 1 TL Chilipulver Salz, aus der Mühle</p>	<p>Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abziehen. Auf einem Backblech mit Öl beträufeln und mit Chili und Salz würzen. Rosmarinnadeln darüber verteilen. Für mindestens 20 Minuten in den Ofen geben. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Speck in Würfel schneiden. Kartoffeln anschließend in einer Pfanne mit Butter, Zwiebeln und Speckwürfeln schwenken und mit der Petersilie bestreuen.</p>
---	--

<p>Für den Gurken-Salat: 1 große Salatgurke 1 Zitrone 2 Zehen Knoblauch 1 TL Zucker 1 Bund Dill 200 g saure Sahne 1 TL Sonnenblumenöl 1 TL Essig Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p>	<p>Gurke waschen, trocken tupfen, schälen und in Scheiben raspeln. Flüssigkeit etwas auspressen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dill abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Zu der Gurke den Zitronensaft, Essig, Knoblauch, Zucker, Dill, Sahne, Öl, Salz und Pfeffer geben und gut vermengen.</p>
--	---

Kochkäseschnitzel mit Bratkartoffeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten, die Käsesauce über das Schnitzel geben und servieren.



Michael Westphal

Pfälzer „Fleeschknepp“ mit Meerrettichsauce, Petersilienkartoffeln und Feldsalat mit Speck und Champignons

Zutaten für zwei Personen

- Für die „Fleeschknepp“:** Das Kalbs-, Schweine- und Rinderfilet abwaschen und trocken tupfen. Die altbackenen Brötchen in grobe Stücke zerteilen und für 15 Minuten in der Milch einweichen lassen. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Kalbs-, Schweine-, Rinderfilet zweimal durch einen Fleischwolf drehen. Ei mit Thymian, gemahlene Nelken, Salz und Pfeffer vermischen und zusammen mit Zwiebel und Petersilie zum Fleisch geben. Den Fleischteig für 5 Minuten ruhen lassen. In einem Topf den Fleischfond zum kochen bringen und auf mittlere Temperatur bringen. Mit einem Esslöffel den Fleischteig in Ei-große Klöße portionieren und im Fleischfond 15 Minuten sieden lassen.
- 100 g Kalbsfilet
 - 100 g Schweinefilet
 - 100 g Rinderfilet
 - 1 altbackenes Brötchen
 - 1 Zwiebel
 - 1 Ei
 - 100 ml Milch
 - 1 L Fleischfond
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - 2 Zweige Thymian
 - 1 Msp. gemahlene Nelke
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Meerrettichsauce:** Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen, aber nicht bräunen lassen. Das Mehl hinzufügen und unter rühren andünsten lassen. Dabei sollte das Mehl nicht braun werden. Unter rühren den Fond und Milch dazu gießen und einmal aufkochen lassen. Die Sauce für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Etwas mehr als die Hälfte des geriebenen Meerrettichs in die Sauce rühren. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Crème fraîche abschmecken. Kurz vor dem Servieren den restliche unterrühren für die nötige Schärfe. Sollte die Sauce zu scharf sein, einfach noch ein paar Minuten länger köcheln lassen.
- 100 g frischer Meerrettich
 - 60 g Butter
 - 2 EL Crème fraîche
 - 125 ml Milch
 - 450 ml Gemüsefond
 - ½ Zitrone (Saft)
 - 100 g Mehl
 - Zucker, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Kartoffeln:** Kartoffeln Schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Kartoffeln abgießen und mit Salz und Petersilie bestreuen.
- 4 festkochende Kartoffel
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - Salz, aus der Mühle
- Für den Feldsalat:** Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Speck würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Feldsalat mit Zwiebeln und Speck in einer Schüssel vermischen. Mit dem Essig die heiße Pfanne ablöschen und danach zum Salat geben. Die Champignons in einer weiteren Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie Farbe annehmen. Die Champignons in den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 250 g Feldsalat
 - 75 g magerer geräucherter Speck
 - 3 weiße Champignons
 - 1 Zwiebel
 - 3 EL Essig
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfälzer „Fleeschknepp“ mit Meerrettichsauce, Petersilienkartoffeln und Feldsalat mit Speck und Champignons auf Tellern anrichten und servieren.



Veronika Spät

Hirsch-Steak mit Balsamico-Zwiebeln, Erbsen-Minz-Püree und Yorkshire-Pudding

Zutaten für zwei Personen

- Für das Hirsch-Steak:** Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 2 Hirschkeulen à 160 g Butterschmalz, zum Braten
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf von jeder Seite für ca. eine Minute anbraten. Dann für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
- Für die Balsamico-Zwiebeln:** Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einem kleinen Topf mit Butter und Zucker karamellisieren lassen und mit Balsamico und Rotwein aufgießen und einkochen. In die Steakpfanne Butter, Mehl und Marmelade geben, mit Wildfond ablöschen und Sahne dazugeben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
 2 rote Zwiebeln
 3 EL Butter
 100 g Zucker
 100 ml Balsamico Essig
 100 ml Wildfond
 250 ml Rotwein
 2 EL Schwarzkirschmarmelade
 100 ml Sahne
 20 g Mehl
 1 TL Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Püree:** Minze abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Erbsen mit Minze, Butter und etwas Sahne in einem Topf kurz aufkochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Erbsen-Minz-Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
 500 g TK Erbsen
 1 Bund Minze
 1 Zitrone
 3 EL Butter
 50 ml Sahne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Yorkshire-Pudding:** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 140 g Mehl
 4 Eier
 Muskatnuss, zum Reiben
 200 ml Milch
 Sonnenblumenöl, für Form
 Salz, aus der Mühle
 Öl in die Muffin-Form geben und zum erhitzen kurz in den Backofen stellen. Mehl, Eier, Milch und etwas Salz verrühren. Muskatnuss reiben und etwas Abrieb dazugeben. Form aus dem Ofen nehmen und Teigmischung in die Formen gießen. Für ca. 20 Minuten backen.

Hirsch-Steak mit Balsamico-Zwiebeln, Erbsen-Minz-Püree und Yorkshire-Pudding auf Tellern anrichten und servieren.



Joshua Lommes

Schweinefilet mit gebackenen Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln und Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

- Für das Schweinefilet:** Die Schweinefilets waschen, trocknen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets für 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.
- 2 Schweinefilets à 180 g
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Rosmarin-Pflaumen:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Die getrockneten Pflaumen halbieren und zusammen mit Rosmarin, Schalotten und Knoblauch in eine feuerfeste Form geben. Mit Balsamicoessig, Öl, Zucker und Salz abschmecken. Für 9 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen. Dann das scharf angebratene Schweinefilet dazugeben und für weitere 11 Minuten garen. Schweinefilet und Pflaumen aus dem Ofen nehmen und für 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 8 getrocknete Pflaumen
 - 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 4 EL dunkler Balsamico-Essig
 - 1 Bund Rosmarin
 - 3 TL Zucker
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Speck-Kartoffeln:** Die Kartoffeln ungeschält in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Chili bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck dazugeben, die Temperatur erhöhen und für 2 Minuten braten.
- 3 festkochende Kartoffeln
 - 50 g Speck
 - 2 EL Sonnenblumenöl
 - Chiliflocken, aus der Mühle
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Rucola-Salat:** Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Parmesan in kleine Stücke hobeln. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Den Salat auf der Mitte des Tellers anrichten und mit Parmesanscheiben belegen.
- 100 g Rucola
 - 50 g Parmesan
 - 50 ml dunkler Balsamico Essig
 - 100 ml Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schweinefilet mit gebackenen Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln und Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Skibowski

Kabeljaufilet in Tomatensauce mit selbstgemachten Tagliatelle

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet: Das Kabeljaufilet waschen und abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

300 g Kabeljaufilet (mit Haut)

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce: Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden.

500 g Tomaten Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das

1 Schalotte Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Chilischote

1 Knoblauchzehe halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. In einer Pfanne

1 rote Schote Chili Olivenöl erhitzen und die Schalotte zusammen mit Knoblauch und der

½ Bund Fenchelgrün Chilischote andünsten. Die Tomaten und das Fenchelgrün dazugeben und

2 EL eingelegte Kapern die Sauce einkochen lassen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und

1 Zitrone (Saft) auffangen. Anschließend den Rotwein hinzugeben und mit Zitronensaft,

1 TL Zatar Zatar, Kapern, Salz und Pfeffer abschmecken.

100 ml Rotwein Das Kabeljaufilet in die Tomatensauce geben und langsam garen.

Olivenöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tagliatelle: Das Nudelmehl mit den Eiern zu einem Teig verkneten. Den Teig, mit Hilfe einer Nudelmaschine, ausrollen und in typische Tagliatelle-Form bringen.

200 g Nudelmehl

2 Eier Die Nudeln in Salzwasser für 3 Minuten kochen, abgießen und Olivenöl

1 EL Olivenöl dazu geben.

Salz, aus der Mühle

Für Garnitur: Kapernäpfel in einer Pfanne mit Öl frittieren.

2 Kapernäpfel

Neutrales Öl, zum Frittieren

Kabeljaufilet in Tomatensauce mit selbstgemachten Tagliatelle und frittierten Kapernäpfeln auf Tellern anrichten und servieren.