

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. April 2018 ▪
Leibgericht mit Christian Lohse



Rüdiger Grünwald

**Ingwer-Kokos-Suppe mit Shirataki-Nudeln und
Hähnchen-Zitronengras-Spieß**

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

½ Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Chilis
2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Limette, davon 1 EL Saft
200 ml Kokosmilch
300 ml Hühnerfond
2 TL glutenfreie Sojasauce
2 EL Kokosöl

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Kokosmilch und Fond mit dem Ingwer in einem kleinen Topf aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilis halbieren, entkernen, fein hacken.

Den Wok erhitzen, Kokosöl darin heiß werden lassen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chili kurz braten, mit der Ingwer-Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Zwiebelringe zugeben und alles mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für den Spieß:

1 Hühnerbrust à 150 g
2 Stangen Zitronengras
4 EL Erdnussöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, in 1 x 3 cm große Streifen schneiden und auf das Zitronengras ziehen.

Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Spieß 2 Minuten rundum braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Nudeln:

120 g Shiratakinudeln
feines Salz

Shiratakinudeln in ein Sieb schütten, mehrfach abspülen. Die Nudeln in Salzwasser 1 Minute kochen, dann abgießen. Die Nudeln der Suppe zugeben und noch einmal 3 Minuten köcheln.

Die Suppe in Schüsseln mit dem Hähnchen-Zitronengras-Spieß anrichten und servieren.



Ani del Longo

Schellfisch mit Senfsauce, Fenchel-Salat und Salzkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Schellfisch:

2 Schellfischfilets ohne Haut à 180 g
Butter, zum Ausbuttern

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Schellfisch in eine gebutterte Form legen, mit Salz, Pfeffer würzen und der Folie abdecken und ca. 25 Minuten im Ofen garen.

Für die Salzkartoffeln:

400 g Drillinge
300 g feines Salz

Die Kartoffeln putzen und in reichlich Wasser mit dem Salz 20 Minuten gar kochen. Die Salzkartoffeln abgießen und in einem anderen Topf geben und trocknen lassen.

Für die Senfsauce:

100 g Dijon-Senf
100 g Magerjoghurt
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Senf und Magerjoghurt in einen kleinen Topf geben und verrühren, danach die zerlassene Butter unterrühren. Sauce langsam erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

2 Knollen Fenchel
3 Orangen
½ Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fenchelknollen waschen, vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Von 2 Orangen den Saft auspressen, von der anderen Orange 4 Filets herausschneiden. Frühlingszwiebeln abziehen und fein schneiden.

Den Fenchel kneten bis er leicht weich ist, dann mit Öl, Orangensaft und Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Zweige Dill
200 ml neutrales Pflanzenöl

Den Dill abrausen, trockenwedeln, die Spitzen zupfen und fein hacken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Dill darin 30 Sekunden frittieren.

Den Schellfisch mit Sauce, Salzkartoffeln und Salat auf ovalen Tellern anrichten und servieren.



Rainer Haitz

Rinderfilet mit Teriyaki-Sauce, Kaiserschoten und Wasabi-Kartoffel-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks:
2 Rinderfiletsteaks à 180 g
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Dann pro Seite 3 Minuten weiterbraten. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Teriyakisauce:
70 ml Mirin
125 ml Geflügelfond
70 ml Sojasauce
60 g Zucker
1 EL Stärke

Mirin, Geflügelfond und Sojasauce aufkochen. Zucker zugeben und so lange rühren, bis er sich gelöst hat. Erneut aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Die Sauce damit binden.

Für die Schoten:
250 g Kaiserschoten
1 rote Zwiebel
1 EL Limettenöl
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit heißem Öl ca. 2 Minuten anbraten. Mit Teriyakisoße ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten glasig dünsten. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Zuckerschoten darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettenöl würzen.

Für das Püree:
500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
2 EL Butter
100 ml Milch
2 TL Wasabi-Pulver
2 TL Wasabi-Paste
3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Milch und Butter erwärmen. Kartoffeln abgießen. Milch-Butter-Mix und Wasabi-Paste zugeben und alles fein stampfen. Mit Salz und Wasabi-Pulver abschmecken. Koriander waschen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Püree heben.

Steaks auswickeln und den entstandenen Bratensaft zur Soße gießen. Rinderfilet mit Teriyaki-Sauce, Kaiserschoten und Wasabi-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.



Kristin Ebert

Veganes "Käse"-Blumenkohlsotto mit Champignons

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl-"Reis":

½ Blumenkohl
½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen, klein schneiden und in einer Moulinette etwa Reiskorn groß zerkleinern. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten garen bis der „Reis“ al dente ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die "Käse"-Sauce:

45 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
65 ml Kokosmilch
8 g Nährhefe
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne hacken, Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Cashewkerne, Knoblauchzehe, Kokosmilch, Hefe und Paprikapulver in einen Mixer zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen.

Für die Pilze:

2 große braune Champions
3 EL Olivenöl
1 EL Trüffelöl
3 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig reinigen, in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und etwa 10 Minuten im Ofen backen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit den Ölen über den Pilzen verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

50 g Enoki-Pilze
½ Zitrone
3 Zweige glatte Petersilie

Die Pilze putzen und in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Den „Reis“ mit Sauce auf Tellern anrichten, die Pilze darüber geben, mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.



Florian Becker

Pfälzer Flammkuchen mit Rieslingkraut, Blut- und Leberwurst

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

110 g Mehl
2 Eier, davon das Eigelb
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier trennen. Eigelb, Mehl, etwas Olivenöl und 40 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend ganz dünn auf einem Blech ausbreiten.

Für den Belag:

2 Blutwürste
1 Pfälzer grobe Leberwurst
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
125 g Schmand
125 g Crème fraîche
¼ Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, Halme in feine Röllchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und zusammen mit dem Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand und Crème fraîche verrühren und auf dem dünn ausgerollten Flammkuchen-Teig streichen, Leber- und Blutwurst in kleine Würfel schneiden und damit belegen. Flammkuchen im Ofen 15 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Anrichten in Scheiben schneiden und mit Schnittlauch bestreuen. Mit Muskatnuss abschmecken.

Für das Riesling-Kraut:

½ Spitzkohl
2 Zweige Majoran
30 ml Riesling
Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Zucker
großes Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl waschen, Strunk herausschneiden und Spitzkohl klein schneiden. Den geschnittenen Spitzkohl mit Muskat, Salz, Zucker und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten kneten. Riesling und Majoran dazugeben. Abbrausen, trockenwedeln, 3 Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, mit den übrigen den Kohl abschmecken.

Den Pfälzer Flammkuchen mit Blut- und Leberwurst und Rieslingkraut auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Bast

Puten-Geschnetzeltes mit Schwammerl-Sauce und Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:
300 g griffiges Mehl
3 Eier
40 g Butter
Salz, aus der Mühle

Mehl, 250 ml lauwarmes Wasser, Eier und Salz vermischen bis der Teig Blasen wirft und eine zähflüssige Konsistenz aufweist. Mit einer Spätzlereibe den Teig portionsweise ein Topf mit kochendem Salzwasser geben. Etwa 3 Minuten kochen lassen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und etwas Butter dazugeben.

Für das Putengeschnetzelte:
1 Putenbrustfilet à 250 g
250 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 Zitrone
200 g Sahne
150 ml Gemüsefond
50 ml Balsamico
4 Zweige Thymian
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Champignons mit einer Pilzbürste säubern und im Scheiben schneiden. Putenstücke in einer Pfanne mit Butter scharf anbraten, dann im Ofen warmhalten. Die Champignons ohne Fett anbraten, die Zwiebel dazugeben. Mit Balsamico ablöschen, etwas Gemüsefond dazugeben und einkochen lassen. Sahne hinzugeben, einkochen lassen bis die Sauce sämig ist. Zitrone abreiben und auspressen.

Mit Thymian, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle, Putengeschnetzeltes und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.