

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2018 ▪**
Leibgericht mit Nelson Müller



Susanne Wehr

Raw-Summer-Bowl mit Durstlöcher: Salate, Zoodles mit Tomaten-Relish, Nori-Sticks mit Zucchini-Hummus und Zitronen-Gurken-Wasser

Zutaten für zwei Personen

- Für den Asiasalat:** Die Paprika und die Gurke waschen und trockentupfen. Beides in gleich große Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Edamame und Koriander vermischen.
 1 gelbe Paprika
 1 Salatgurke
 200 g frische Edamame, ohne Schoten
 1 Bund Koriander
 1 Zitrone
 2 Knoblauchzehen
 1 TL süßer Senf
 1 TL Sesam
 1 TL Sojasauce
 1 TL Knoblauchöl
 2 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Blattsalat:** Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Minze abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter abzupfen und unter den Feldsalat mischen. Die Walnusskerne ebenfalls untermischen.
 100 g Feldsalat
 1 reife Mango
 1 rote Zwiebel
 1 Bund frische Minze
 30 g Walnusskerne
 1 TL Senf, mittelscharf
 1 TL Honig, flüssig
 3 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Rohkostsalat:** Zucchini und Apfel waschen, rote Beete Schälen. Alles fein reiben. Die Hälfte der Zitrone auspressen und den Zitronensaft über das geriebene Gemüse und Obst geben. Sonnenblumenkerne untermischen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Thymian mit Oregano, etwas Muskatabrieb, Senf, Essig und Öl zu einem Dressing rühren und über den Rohkostsalat geben.
 1 Zucchini
 1 Apfel
 1 Rote Beete, roh
 1 Zitrone
 1 EL Sonnenblumenkerne
 1 Prise Oregano, getrocknet
 2 Zweige Thymian
 1 TL süßer Senf
 1 EL Apfelessig
 2 EL Olivenöl
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Für den Zucchini- Hummus: Zucchini waschen, in grobe Würfel schneiden und in die Moulinette geben.
1 mittelgroße Zucchini Knoblauchzehe abziehen, Zitrone auspressen und die Hälfte des Safts
2 Knoblauchzehen zusammen mit Knoblauch, Tahini, Sesam, Salz und Pfeffer in die
1 Zitrone Moulinette geben. Alles mixen, Olivenöl hinzu geben und nochmals mixen,
4 TL Tahini bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Sesam bestreuen.
3 TL Sesam Karotte schälen und in Sticks schneiden. Zucchini, Gurke und Paprika
1 TL Olivenöl waschen und ebenfalls in Sticks schneiden. Noriblätter mit dem Zucchini-
Salz, aus der Mühle Hummus bestreichen und um die Gemüse-Sticks wickeln.
Pfeffer, aus der Mühle

Für die Nori-Sticks:

1 Karotte
1 kleine Zucchini
1 kleine Gurke
1 kleine gelbe Paprika
5 Noriblätter

Für die Zoodles mit Tomaten-Relish: Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.
1 Zucchini Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten
1 frische große Tomate ebenfalls kleinschneiden. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und
3 getrocknete Tomaten klein schneiden. Tomaten mit Pinienkernen und Olivenöl mischen,
6 Blätter frischer Basilikum Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Relish über
3 TL Pinienkerne die Zoodles geben.
4 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Durstlöcher: Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und
500 ml Wasser, mit Kohlensäure in Scheiben schneiden. Gurkenscheibe und Zitronenscheibe in ein Glas
1 Bund Zitronenmelisse geben und mit Sprudelwasser auffüllen. Zitronenmelisse abbrausen,
1 Gurke trockenwedeln und einige Blätter ins Wasser zupfen.
1 Zitrone

Für die Garnitur: Pinienkerne und essbare Blüten über die Bowl streuen.
2 große essbare Blüten
1 EL Pinienkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frederic Liebetau

Schnitzel "Balkan Art" mit Salzkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

- Für das Schnitzel:** Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Frischhaltefolien plattklopfen.
 2 Kalbsschnitzel von der Oberschale à 120 g
 Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße
 2 Eier bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den
 25 g Mehl Bröseln panieren.
 75 g Semmelbrösel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von
 100 g Butterschmalz jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchentrepp
 Salz, aus der Mühle abtropfen lassen.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Balkan-Sauce:** Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen
 1 Paprikaschote, rot und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln
 1 Zwiebel andünsten und Paprika dazu geben.
 400 ml Tomaten, passiert Tomatenmark und eine Prise Zucker dazu, kurz anbraten. Mit passierten
 1 EL Tomatenmark Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und
 1 EL Olivenöl, zum Anbraten Sauce ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
 1 Prise Zucker
 1 TL Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Salzkartoffeln:** Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in gesalzenem Wasser ca. 15
 200 g Kartoffeln, festkochend Minuten gar kochen.
 1 EL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Freia Bischoff-Walter

Pannfisch-Spieß mit Dijon-Senf-Sauce, Bratkartoffeln und Gurken-Dill-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Steinbeißer, flache Filetstücke, küchenfertig ohne Haut
100 g Mehl
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen und in sechs gleich große Stücke portionieren. Fisch mehlieren und im heißen Butterschmalz ca. 3 Minuten pro Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertig gegarten Fisch vorsichtig auf einen Spieß spießen.

Für die Dijon-Senf-Sauce:

2 große Schalotten
300 ml Fischfond
100 ml Sahne
50 ml Milch
2 EL Dijon-Senf Originale (scharf)
2 EL Dijon-Senf l'Ancienne (körnig)
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz anbraten, bis die Schalotten glasig sind. Mit Fischfond und Sahne ablöschen und einköcheln lassen. Die zwei Senfsorten einrühren und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln:

2 große Kartoffeln, festkochend
1 große Zwiebel
100 g Bacon, in Würfeln
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und quer in ca. ½ Zentimeter dünne Scheiben schneiden. Anschließend noch einmal Stärke abspülen und abtupfen. Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross braten, anschließend die Zwiebel dazu geben und glasig braten. Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten, Speck und Zwiebeln unterheben. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Schlangengurke
250 g Crème Fraîche
½ Bund Dill
2 EL Apfelessig
½ TL Pflanzenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und so schälen, dass ein wenig Schale an der Gurke bleibt. Gurke längs halbieren und entkernen. Mit einem Hobel Gurke in dünne Scheiben hobeln, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Crème Fraîche mit Dill, Apfelessig, Öl und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über die abgetropften Gurken geben und vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dominik Wiesel

Kabeljau im Panko-Mantel mit Gurken-Tomaten-Salat und Mango-Rettich-Topping

Zutaten für zwei Personen

- Für den Fisch:** Das Panko mit ½ TL Salz, gemahlenem Pfeffer und einem TL Schwarzkümmel in einem Gefrierbeutel gut mischen. Ei auf einem tiefen Teller verquirlen.
- 300 g Kabeljau
60 g Panko-Mehl
100 g Mehl
1 Ei
1 TL Schwarzkümmel
2 EL Sojasauce
2 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Kabeljau waschen, trockentupfen und in etwa 2x3 cm große Stücke schneiden, mit Sojasauce beträufeln und im Mehl wenden. Die Stücke darauf kurz ins verquirlte Ei legen und mit in den Gefrierbeutel geben. Jetzt gut schütteln.
- In einer Pfanne Öl erhitzen und den panierten Fisch 2-3 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Für den Salat:** Gurke schälen, halbieren und mit Löffel entkernen. In schmale Stücke schneiden und mit etwas Salz zur Seite stellen. Tomate waschen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tomate, Gurke und Kräuter mit Joghurt, Zimt, Salz und Pfeffer vermischen und zur Seite stellen.
- ½ Salatgurke
1 Fleischtomate
1 Zitrone, zum Auspressen
150 g Joghurt
3 Stiele Petersilie
5 Stiele Dill
1 Msp. Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Topping:** Mango schälen und entkernen, anschließend in feine Würfel schneiden. Den Rettich schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Orange anschließend auspressen. Die Chili waschen, vom grün befreien und sehr fein hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken, etwa einen Zwei für die Garnitur zurück behalten. Mango, Rettich und Chili vermischen, Orangenschale und Saft unterrühren, Koriander unterheben und mit Chiliflocken und Salz abschmecken.
- 1 Mango, reif
1 Rettich
1 Orange, Abrieb und Saft
1 Chilischote, rot
1 Bund Koriander
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
- 1 rote Zwiebel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eileen Victoria Hartstock

Saibling mit mediterranem Kartoffelstampf, grünem Spargel und Zitronen-Kräutersauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 große Saiblingsfilets á ca. 150 g, küchenfertig, mit Haut
3 Zweige Thymian
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
Rosa Pfeffer, aus der Mühle
Grobes Meersalz

Den Thymian abrausen, trockenwedeln und hacken. Saibling waschen, trockentupfen und portionieren. Fischhaut leicht einschneiden, mit Salz, rosa Pfeffer und etwas Thymian einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten lassen, bis Haut knusprig ist. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch vorsichtig wenden und Butter und restlichen Thymian dazu geben. Kurz ziehen lassen und Fisch mit Butter übergießen.

Für den Kartoffelstampf:

500g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
5 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
25 g Pinienkerne
30 g Parmesan, gerieben
100 g Butter
100 ml Milch
2 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum
3 Zweige Petersilie
1 Zweig Oregano
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen, sehr klein schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen und Milch hinzufügen. Getrocknete Tomaten fein schneiden. Basilikum, Oregano und Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Tomatenstücke und Kräuter in die Milch geben.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Milch-Kräutermischung hinzugeben und unterrühren. Parmesan darüber reiben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne beim Anrichten über den Stampf streuen.

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel
250 g Cherry-Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Balsamico-Essig, schwarz
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel an den holzigen Enden abschneiden und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. In etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca 3. Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Spargel geben, mit einem Schluck Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, trockentupfen und mit einer Prise Zucker in die Spargelpfanne geben. Kurz einkochen lassen und abschmecken..

Für die Zitronen-Kräutersauce:

1 Zitrone
1 kleine Schalotte
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig, flüssig
100 ml Weißwein, halbtrocken
75 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
1 EL Butter
½ Bund Dill

Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. In Butter andünsten. Mit Honig karamellisieren, Senf hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, Zitrone anschließend halbieren und auspressen. Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Saft der halben Zitrone und Abrieb in die Sauce geben. Hitze reduzieren, Kräuter und Frischkäse hinzufügen und mit Chili, Zitronen-Pfeffer, Salz Zitronensaft und Zucker abschmecken.

½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker
Chiliflocken, aus der Mühle
Zitronenpfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Gries

Selbstgemachte Bandnudeln mit Garnelen und Zucchini- und Karottenstreifen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen: Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Garnelen säubern.
 200 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale
 1 Knoblauchzehe
 100 g Butter
 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini- und Karottenstreifen: Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
 1 kleine Zucchini
 2 Karotten
 1 Zwiebel
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bandnudeln: Mehl, Eier, Eigelb, Öl und in die Küchenmaschine geben und ca. 5 Minuten kneten. Den Teig von Hand zu einer glatten Kugel verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.
 220 g Nudel-Mehl, Weizen Typ 405
 2 Eier
 2 Eigelb
 1 TL Olivenöl
 1 Prise Salz
 Den Teig aus der Folie nehmen, vierteln, flach drücken und mit dem Nudelholz ausrollen. Ausgerollten Teig durch die Nudelmaschine mit drehen. Teig gleichmäßig zur dünnen Bahn walzen. Anschließend mit Bandnudelaufsatz der Nudelmaschine in dünne Streifen schneiden. Die Nudelstreifen in kochendes Salzwasser geben, wenn sie oben schwimmen in einem Sieb abgießen.

Für die Garnitur: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.
 1 Bund Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren und servieren.