

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. September 2018 ▪
Hauptgang & Dessert mit Björn Freitag



Tarek El-Sakran

**Scaloppine al limone mit Zitronen-Kapern-Sauce und
Rosmarin-Kartoffelspalten mit Feigen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch und die Sauce: Kalbsschnitzel abwaschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien leicht platt klopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel melieren und von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Fond und Kapern sowie Salz und Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Zitronenabrieb und etwas Saft in die Sauce geben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann von der Hitze nehmen.

2 Kalbsschnitzel á 100 g
1 Zitrone
10 g Kapern aus dem Glas
200 ml Kalbsfond
50 ml Weißwein
20 g Mehl
40 g Butterschmalz
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln: Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen und vierteln, Feigen halbieren. Olivenöl in ofenfester Pfanne erhitzen, Kartoffelspalten von allen Seiten leicht goldbraun braten, Feigenhälften hinzufügen und ca. 1 Minute braten, vom Herd nehmen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, grob zupfen und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 13 Minuten in den Ofen stellen.

150 g Drillinge
4 kleine Feigen
3 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spinat: Spinat waschen, trockenschleudern und grob zerschneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Butter in Pfanne erhitzen, Knoblauch anschwitzen und Spinat durch die Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

150 g Spinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tarek El-Sakran

Sekt-Zabaione mit Orangenfilets

Zutaten für zwei Personen

- Für die Zabaione:** Die Eier trennen, das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.
 150 ml trockenen Sekt
 2 Eier, davon das Eigelb
 1 Zitrone, Abrieb
 1 Vanilleschote
 2 EL Zucker
- Eigelb, Zucker, Sekt, Zitronenabrieb und das Mark der halben Vanilleschote in eine Edelstahlschüssel geben und über einem heißen Topf Wasser solange rühren, bis die Masse cremig wird.
 Zabaione in das Glas mit den Orangenfilets füllen und mit dem Zweig Minze und der halben Vanilleschote dekorieren. Dann für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank geben.
- Für die Garnitur:** Orange schälen und filetieren. Orangenfilets in ein Glas geben. Minze abbrausen und trockenwedeln. Zum Garnieren zur Seite legen.
 1 Orange
 1 Zweig Minze
 ½ Vanilleschote
 Vanilleschote ebenfalls zur Garnitur nutzen.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.



Hendrik Büchter

Überbackene gefüllte Auberginen mit Kichererbsen-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginen: Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Aubergine waschen, halbieren und die zwei Hälften mit einem Löffel aushöhlen.
 1 Aubergine
 200 g Rinder-Hackfleisch
 150 g Mozzarella
 1 kleine Zwiebel
 2 Zehen Knoblauch
 ½ Bund frischer Koriander
 1 EL Tomatenmark
 350 ml passierte Tomaten
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 2 TL gerebelter Rosmarin
 2 TL getrockneter Koriander
 2 TL Kreuzkümmel
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, Rinderhack dazu geben und gut anbraten, Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Passierte Tomaten dazu geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Hackfleischmasse heben.
 Aubergine mit Ricotta-Spinat-Creme füllen. Hackfleischsauce darüber geben. Mozzarella in feine Scheiben schneiden und auf die Auberginen-Hälften legen. Für ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

Für die Ricotta-Spinatcreme: Pinienkerne in einem Topf anrösten. Ricotta und Spinat dazu geben und kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 200 g Ricotta
 100 g Spinat
 50 g Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kichererbsen-Feta-Salat: Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Feta würfeln. Kichererbsen abgießen und mit Feta, Schalotte und Kräutern vermischen. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
 1 Dose gekochte Kichererbsen
 1 Schalotte
 100 g Feta
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund Petersilie
 2 TL Kreuzkümmel
 2 EL Öl
 2 EL Essig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hendrik Büchter

Brownies mit Beerenpüree

Zutaten für zwei Personen

- Für das Gebäck:** Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Butter, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Eier mit dem Handrührgerät verquirlen. Mehl und Backpulver hinein rühren. Walnusshälften grob hacken und in den Teig rühren. Teig in eine flache Form geben und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.
- 250 g Zucker
 - 150 g Butter
 - 80 g Kakaopulver
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 2 Eier
 - 65 g Mehl
 - 1 Päckchen Backpulver
 - 80 g Walnusshälften
 - 1 Prise Salz
- Für das Beerenpüree:** Beeren in ein hohes Gefäß geben. Etwas Zucker dazu geben. Minze abbrausen, trockenwedeln und einzelne Blätter zu den Beeren Zupfen. Mit dem Stabmixer pürieren.
- 50 g Brombeeren
 - 100 g Himbeeren
 - 50 g Heidelbeeren
 - 2 EL Zucker
 - ½ Bund Minze

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.



Liane Malbert

Paniertes Rotbarschfilet mit Kartoffel-Speck-Salat und Remoulade

Zutaten für zwei Personen

- Für den Fisch:** Den Fisch abwaschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Aus Ei, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen. Fisch zuerst im Mehl wenden und gut abklopfen. Dann durch Ei ziehen und zum Abschluss im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken. Öl in Pfanne heiß werden lassen. Panierte Fischfilets darin goldbraun ausbacken.
- 2 Rotbarschfilets á 160 g ohne Haut
 - 1 Ei
 - 50 g Mehl
 - 50 g Paniermehl
 - 150 ml neutrales Öl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Kartoffelsalat:** Kartoffeln waschen und mit Schale in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond, Essig, Senf, Zwiebel und Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck in einer Pfanne ohne Fett auslassen und unter die Kartoffeln geben. Marinade unterheben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Salat geben.
- 300 g kleine festkochende Drillinge
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehen
 - 150 g gewürfelter Speck
 - 1 TL Senf
 - 250 ml Gemüsefond
 - 2 EL Weißweinessig
 - ½ Bund Petersilie
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Remoulade:** Eier, Senf, Essig, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer verrühren. Öl unter weiterem rühren tröpfchenweise in die Masse geben und zu einer Mayonnaise ziehen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. Kapern halbieren. Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte, Cornichons, Kapern und Kräuter unter die Mayonnaise heben und nochmals mit Salz abschmecken.
- 1 Schalotte
 - 1 TL eingelegte Kapern
 - 5 Cornichons
 - 2 Eier
 - 1 TL Weißweinessig
 - 1 TL Senf
 - ½ Bund Schnittlauch
 - ½ Bund Dill
 - ½ Bund Petersilie
 - 250 ml neutrales Öl
 - Salz, aus der Mühle
 - Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Liane Malbert

Vanilleküchlein mit Aprikosenglasur und marinierten Waldbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für den Kuchen: Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Blätterteig mit einem Servierring ausstechen, Muffinformen mit etwas Butter fetten und Blätterteig in die Formen legen.

1 Blätterteigrolle
125 ml Sahne
125 ml Milch
3 Eier, davon das Eigelb
75 g Zucker
20 g Mehl
1 EL Butter
1 Vanilleschote

Mark aus der Vanilleschote kratzen. Eier trennen und Eigelbe in eine Rührschüssel geben. Sahne, Milch, Zucker, Vanillemark und Mehl mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Sahnemasse in die Blätterteigmulden füllen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Glasur: Zitrone auspressen. Gelee mit Puderzucker und etwas Zitronensaft glatt rühren und die gebackenen Küchlein damit bestreichen.

1 EL Aprikosengelee
1 EL Puderzucker
1 Zitrone

Für die Waldbeeren: Beeren vorsichtig waschen und trockentupfen. Zitrone auspressen und Beeren mit etwas Saft beträufeln. Mit Zucker und Obstler abschmecken.

Brombeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
2 EL Zucker
1 Zitrone
1 EL Obstler

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.