

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Oktober 2018** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Dorina Vornicescu

Mămăligă:

Polenta mit Entenbrust und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta: Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

150 g Maisgrieß In einem Topf Gemüsefond und 200 ml Wasser aufkochen. Maisgrieß
 400 ml Gemüsefond unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen.
 100 g Feta Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und ca. 20 Minuten weiter rühren.
 100 g Butter Butter einrühren. Je nach Sorte kann die Garzeit abweichen.
 Salz, aus der Mühle Feta reiben. Polenta mit Feta, Salz und Pfeffer abschmecken.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Entenbrust: Hautseite der Ente gitterförmig einschneiden. Fleisch von beiden Seiten
 2 Entenbrustfilets à 250 g mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Schalotte Schalotte und Knoblauch abziehen und Knoblauch andrücken. Schalotte
 2 Knoblauchzehen kleinschneiden. Ente mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit
 2 EL Butterschmalz Butterschmalz legen und bei mittlerer Stufe erhitzen. 5-6 Minuten auf der
 200 ml Weißwein Hautseite goldbraun anbraten. Wenden und auf der Fleischseite weitere 2-
 Salz, aus der Mühle 3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Entenbrustfilets aus der
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im heißen Ofen ca. 15 Minuten
 garen lassen.

Für die Weißweinsauce: Butter in dem Fett der Entenpfanne heiß werden lassen. Mehl hinzufügen
 2 Lauchzwiebeln und unter Rühren untermischen, ohne das es bräunt. Entenfond und
 2 Zweige Oregano Weißwein nach und nach in kleinen Mengen untermischen und die Sauce
 2 Zweige Thymian glattrühren. Die fertige Sauce 10 Minuten unter stetigem Rühren mit dem
 40 g Mehl Schneebesen leise köcheln lassen.

250 ml Weißwein Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einem weiteren Topf
 200 ml Entenfond Lauchzwiebeln mit Butter leicht anbraten. Oregano und Thymian
 Butter, zum Braten abrausen und trockenwedeln. Mit Oregano, Thymian, Muskat, Chili, Salz
 ½ TL Muskat und Pfeffer abschmecken und alles zur Sauce geben.
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Dill und Radieschen-Sprossen abrausen, trockenwedeln und fein hacken.
 2 Zweige Dill Über der Polenta verteilen.

Lila Radieschen-Sprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Kleine

Königsberger Klopse mit Süßkartoffelpüree und Rote Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
4 EL Semmelbrösel
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Butter
100 g Mehl
1 Glas Kapern
Zucker, zum Abschmecken
Essig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Hackfleisch, Zwiebel, Ei, Semmelbrösel, Senf, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verarbeiten und 4 gleich große Klopse formen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, die Klopse hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Klopse oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. In einem kleinen Topf die Butter erhitzen und mit etwas Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Brühe der Klopse zu einer glatten Mehlschwitze verarbeitet. Kapern mit Flüssigkeit dazugeben und mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse in die Sauce legen.

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Mittel große Süßkartoffel
200 ml Gemüsefond
100 ml Sahne
50 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in mittelgroße Würfel schneiden und in einem Topf mit Gemüsefond gar kochen. Kartoffeln stampfen mit Butter und Sahne vermengen und mit Muskat und Salz abschmecken.

Für den Rote-Bete-Salat:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Balsamico Essig
4 EL Olivenöl
2 EL Kräuter der Provence
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Im Olivenöl dünsten. Rote Bete in Scheiben schneiden und zugeben. Nach ca. 4 Minuten mit dem Essig ablöschen. Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei schwacher Hitze noch etwas ziehen lassen.

Für die Garnitur:

3 Zweige krause Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über den Klopfen verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vera Lindebner

Kräuter-Spätzle mit Pfifferlingen und Krautsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle: Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit einem halben Beut der Kresse und etwas Olivenöl pürieren. Masse mit Mehl, Eiern, Öl, Salz, Pfeffer und Milch mit dem Mixer zu einem Teig mixen, wobei mit der Milch die Festigkeit des Teiges reguliert wird.

150 g Universal Mehl
100 g Pfifferlinge
100 g Bergkäse
1 Knoblauchzehe
2 Eier
125 ml Milch
100 g frisches Basilikum
1 Beet Gartenkresse
1 EL Butter
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Teig mit Hilfe einer Spätzlepresse hineingeben. Wenn die Spätzle aufsteigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm stellen.

Pfifferlinge putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
Knoblauch abziehen und fein hacken.
Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hellbraun andünsten und die Pilze dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Spätzle unterrühren und den Bergkäse darüber reiben. Schmelzen lassen und ganz vorsichtig vermengen.

Für den Krautsalat: Kohl halbieren und den Strunk herausschneiden.

250 g Weißkohl
100 ml Sonnenblumenöl
50 ml Weißweinessig
1 TL Kümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohl in schmale Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Salz und Kümmel über das Kraut streuen und mit den Händen gut verkneten. Kraut ziehen lassen.
Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.
Über den Salat gießen und gut vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carl Borufka

Gedünsteter Lachs mit Orangensauce, Wasserspinat und Seetang-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs: Die Jungzwiebel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Gemüfefond dazugeben. Zitrone auspressen und den Saft einrühren. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Thymian ebenfalls dazugeben.

2 Lachsfilets à 125 g (ohne Haut)
 ½ Jungzwiebel
 ½ Zitrone
 250 ml Gemüfefond
 50 ml Weißwein
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 Zweig Thymian
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Orangensauce: Zitrone und Limette auspressen. Orangensaft, Zitronensaft, Limettensaft, Honig, Orangenesten, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und kochen bis etwas Flüssigkeit verdunstet ist. Einen Teil der Sauce mit Speisestärke anrühren, zu dem Rest hinzufügen und nochmal kurz aufkochen bis es eingedickt ist. Absieben und über dem Lachs verteilen.

150 ml Orangensaft
 ½ Zitrone (1 EL Saft)
 ½ Limette (1/2 EL Saft)
 2 EL Honig
 1 Orange
 3 TL Speisestärke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wasserspinat: Wasserspinat gut waschen, trockenschleudern und quer in 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch abziehen, klein würfeln und gemeinsam mit dem Wasserspinat anbraten bis der Wasserspinat weicher aber trotzdem bissfest ist. Mit einem trockenen Tuch abtupfen und unter dem Lachs servieren.

200 g Wasserspinat
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Braten

Für den Seetang-Salat: Mango, Avocado und Cherrytomaten in kleine Würfel schneiden. Das Nori-Blatt mit einer Schere in kleine 3 cm lange, 1 cm breite Streifen schneiden und mit dem Rest mischen. Zitrone auspressen. Mit dem Saft der Zitrone mischen, mit Salz und Chili abschmecken und in einer kleinen Schüssel servieren.

½ Mango
 ½ Avocado
 10 Cherrytomaten
 1 gesalzenes Nori Blatt
 ½ Zitrone
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christin Beyer

Vegetarisches „Mapo Doufu“:

Scharfer Tofu mit schwarzer Bohnensauce und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die schwarze Bohnensauce:

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Essig
- 1 EL Samba Olek
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL geröstetes dunkles Sesamöl
- 1 EL brauner Zucker

Die schwarzen Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit Sojasauce, Essig, Samba Olek und Zucker in einen Topf geben und für etwa 15 Minuten einkochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Knoblauch hinzugeben und alles grob mixen, sodass eine dickflüssige Sauce entsteht. Die Sauce mit Sesamöl abschmecken.

Für das Mapo Doufu:

- 300 g fester Tofu
- 50 g Sojagranulat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 cm Ingwer
- 1 grüne und 1 rote Thai Chilischote
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL geröstetes dunkles Sesamöl
- Ca. 5 EL schwarze Bohnensauce
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Szechuanpfeffer
- 3 EL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Sojagranulat in Wasser mit einer angedrückten Knoblauchzehe, Sojasauce und braunem Zucker aufkochen und kurz quellen lassen. Flüssigkeit abgießen. Das eingekochte Sojagranulat gründlich ausdrücken, sodass es relativ trocken ist.

Ingwer und die andere Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Chilischoten fein schneiden. Szechuanpfeffer in einer Pfanne rösten und mit dem Mörser sehr fein zerstoßen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in dicke und den grünen Teil in dünne Ringe schneiden.

Sojagranulat in Erdnussöl anbraten, Chili, Ingwer, Knoblauch und Szechuanpfeffer hinzufügen und kurz mit braten. Bohnensauce und den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit zum Sojagranulat geben. Den Tofu würfeln und mit kochen. Alles mit Sojasauce, Zucker, Salz und Sesamöl abschmecken. Koriandergrün abrausen, trockenwedeln und drauf streuen.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebel unterheben.

Für den Reis:

- 100 g Broken-Basmati-Reis
- ½ Dose Kokosmilch

Den Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und etwas Kokosmilch kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Ahrens

Schweinemedallions im Speckmantel mit Balsamico-Zwiebeln, Rosmarinkartoffeln und Speck-Bohnen

Zutaten für zwei Personen

- Für die Medaillons:** Den Ofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.
 2 Schweinefilets à 250 g Filets in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen. Fleisch mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. In einer ofenfesten Pfanne in Öl scharf anbraten und in den Ofen mit einer angedrückten Knoblauchzehe geben.
 6 Scheiben Bacon
 1 Knoblauchzehe
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Balsamico-Zwiebeln:** Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Schalotten zufügen mit Portwein aufgießen und einreduzieren lassen.
 3 Schalotten
 100 g Zucker
 50 ml Aceto Balsamico
 100 ml Portwein
- Für die Kartoffeln:** Drillinge waschen und vierteln. In einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Rosmarin abzupfen, grob kleinhacken und mit gepresstem Knoblauch unter die Kartoffeln mischen. Alles auf ein Backblech geben und bei 200 Grad im Ofen ca. 20 Minuten garen.
 500 g Drillinge
 1 Knoblauchzehe
 4 Zweige Rosmarin
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Speck-Bohnen:** Enden der Bohnen abschneiden, waschen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen. In einem Topf Butter und Speck kurz anbraten, Bohnen dazugeben und kurz durchschwenken.
 250 g Buschbohnen
 50 g Speckwürfel
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.