

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2023** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Kris Santa

Pilzrisotto mit Haselnüssen und Balsamico-Heidelbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilzrisotto

220 g Risotto
 120 g Kräuterseitlinge
 1 Zwiebel
 60 g Speck
 1 Zitrone, davon Saft
 50 g Butter
 30 g Parmesan
 3 EL Mascarpone
 600 ml Hühnerfond
 3 Zweige Petersilie
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Fond erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuterseitlinge putzen und würfeln. Speck klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kräuterseitlinge und Speck darin andünsten. Risotto hinzufügen und mit Fond ablöschen und alles ohne zu Rühren 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Parmesan reiben. Petersilie fein hacken und eine Hälfte der Zitrone auspressen. Risotto vom Herd nehmen und Butter, Mascarpone, Parmesan und Petersilie unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit Topfdeckel nochmal 2 Minuten ziehen lassen. Nochmals umrühren und bei Bedarf salzen.

Für die Pilze:

80 g Steinpilze
 40 g Haselnüsse
 30 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Haselnüsse halbieren. Steinpilze putzen und grob schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit heißer Butter anbraten und salzen.

Für die Balsamico-Heidelbeeren:

100 g Heidelbeeren
 30 g Butter
 10 ml dunkler Balsamico
 10 ml Ahornsirup
 1 TL Currypulver

Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Heidelbeeren, Balsamico, Ahornsirup und Currypulver einrühren und bis zum Servieren bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carmen Kraus

Linseneintopf mit Salzkartoffeln und Speck

Zutaten für zwei Personen

Für den Linseneintopf:

250 g Tellerlinsen
 1 Karotte
 1 Lauch
 1 Stange Staudensellerie, mit Grün
 ½ Scheibe geräucherte
 Schweinespeckschwarte
 1 L Gemüsefond
 60 ml Weißweinessig
 5 TL Tomatenmark
 5 TL Senf
 1 Zweig Majoran
 1 Zweig Thymian
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tellerlinsen in einen Topf geben und mit 500 ml Fond zum Kochen bringen. Speckschwarte mit reinlegen und mitkochen lassen. Lauch putzen und in schmale Halbringe schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Lauch und Karotte in einem separaten Topf mit etwas Öl anschwitzen. 1 TL Tomatenmark zum Gemüse geben und ebenfalls kurz mit andünsten. Etwa 10 cm vom gewaschenem Staudensellerie in kleine Stückchen schneiden und mit Karotten und Lauch zu den Linsen geben. Selleriegrün für die Garnitur zur Seite legen. Thymian und Majoran in den Topf geben, mit restlichem Fond aufgießen und 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach übriges Tomatenmark, Senf und Weißweinessig dazugeben. Kurz vor dem Servieren Speckschwarte und Kräuter herausnehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salzkartoffeln:

4 festkochende Kartoffeln
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten vierteln. In gesalzenem Wasser garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Für den Speck:

½ Scheibe geräucherte
 Schweinespeckschwarte

Speckschwarte in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig anbraten.

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Stapf

Saltimbocca alla romana mit Tagliatelle, grünem Spargel und Ofen-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

75 g Mehl
125 g Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Hartweizengries, Eier und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten. Mit einer Nudemaschine dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. In kochendem Salzwasser al dente kochen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken.

Für die Saltimbocca alla romana:

2 Kalbsschnitzel à 150 g
2 Scheiben Parmaschinken
1 Knoblauchzehe
2 cl weißer Portwein
100 ml Marsala
1 Bund Salbei
1 EL Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsschnitzel leicht plattieren und nur von der Seite salzen und pfeffern auf die der Schinken nicht liegen wird. Auf jedem Schnitzel jeweils eine Scheibe Parmaschinken und 2-3 Blätter Salbei mit einem Zahnstocher befestigen. Knoblauch abziehen und mit einem Messer andrücken. In einer heißen Pfanne mit Öl und Knoblauch, Schnitzel von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Marsala und Portwein ablöschen. Sobald die Saltimbocca fertig sind, herausnehmen und Bratensatz mit kalter Butter abbinden um ihn als Sauce zu verwenden.

Für die Ofen-Tomaten:

1 Rispe Cocktailtomaten
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 TL brauner Rohrzucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen und zusammen mit Rosmarin und Thymian in eine feuerfeste Form mit Olivenöl legen. Zucker und etwas Salz drüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten garen.

Für den grünen Spargel:

200 g grüner Spargel
1 Lauchzwiebel
80 ml Gemüsefond
1 EL dunkler Balsamico
1 EL Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Dann in schräge etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Mit zum Spargel geben und andünsten. Mit Fond ablöschen und köcheln lassen. Balsamico unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Flüssigkeit in der Pfanne mit Butter abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katinka Weidler

Gebratener Lammrücken mit Fenchel-Kartoffelpüree und Fenchel mit Gorgonzola

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

2 Lammlachse, à 180 g
3 Knoblauchzehen
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und Zehen mit dem Messer andrücken. Mit in die Pfanne geben. Lamm Seiten salzen und pfeffern und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Backofen ruhen lassen.

Für den Fenchel und das Püree:

400 g Kartoffeln
2 Fenchel
125 ml Milch
550 ml Gemüsefond
40 ml Weißweinessig
4 Zweige Thymian
50 g Butter
30 g Butterschmalz
30 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In 350 ml Gemüsefond garkochen. Ggf. Wasser dazu geben, wenn die Flüssigkeit nicht reicht. Fenchel putzen, grün entfernen, vierteln und Strunk herausschneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Thymianzweige mit in die Pfanne geben und Zucker über Fenchel streuen. Alles mit Essig ablöschen und mit restlichem Fond aufgießen. Kurz einkochen lassen. Währenddessen Kartoffeln abgießen und kurz auskühle lassen. Anschließend stampfen und mit Butter, Milch und einem Drittel des Fenchels mithilfe eines Stabmixers pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Fenchel bis zum Servieren warmhalten.

Für die Garnitur:

80 g Gorgonzola dolce

Gorgonzola gezupft über den Fenchel geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felipe Fellens

Surf & Turf mit Kräuterbutter, frittierten Kartoffelspalten und Wildkräutersalat mit Mango und Avocado

Zutaten für zwei Personen

Für die frittierten Kartoffelspalten:

6 große festkochende Kartoffeln
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und in gleichgroße, schmale Spalten schneiden. In der Fritteuse ausbacken. Den Vorgang dreimal wiederholen bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Für das Surf & Turf:

2 Rinderfilet à 150 g
6 küchenfertige Riesengarnelen
150 g Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Öl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets von allen Seiten darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Ruhen für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen. Garnelen in einer anderen Pfanne mit dem Rest Butter anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft
½ Bund Petersilie
½ Bund Basilikum
1 TL Worcestersauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. ½ Zitrone auspressen. Beides zusammen mit Petersilie und Basilikum in einen Multizerkleinerer geben und fein hacken. Butter dazugeben und unterrühren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wildkräutersalat:

½ Mango
½ Avocado
100 g Wildkräutersalat
2 TL grüne Sprossen
1 EL Senf
2 TL Honig
3 EL Olivenöl
2 EL dunkler Balsamico
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado entsteinen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Aus Senf, Honig, Öl, und Balsamico ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Mango, Avocado und Sprossen mischen und Dressing darüber geben.

Für die Garnitur:

Grüne Sprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen:

- 1. Wahl: Vietnam. Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador. Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Viviane Ringlstetter

Reisnudeln in der Brühe mit selbstgemachter Tare, Ei, Pak Choi und Bauchspeck

Zutaten für zwei Personen

Für die Tare (Würzsauce):

50 g helle Misopaste
50 g Tahini
50 g Erdnussbutter
200 ml Gemüsefond
1 TL helle Sojasauce
50 g dunkler Sesam

Die Misopaste mit Tahini und Erdnussbutter verquirlen. Eventuell mit Fond für die Konsistenz verrühren und mit Sojasauce würzen. Sesam in einer Pfanne rösten, kurz Mörsern und hinzufügen. Die Hälfte für Garnitur beiseitelegen.

Für die Brühe:

3 Scheiben trockenes Graubrot
50 g Katsubushi
50 g getrocknete Shiitakepilze
2 Knoblauchzehen
1 cm Ingwer
1 kleine rote Chilischote
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Fischsauce
Neutrales Öl, zum Anbraten

Das Weiß der Frühlingszwiebeln klein schneiden. Grün ebenfalls klein schneiden und später als Topping verwenden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili klein schneiden und mit Ingwer und Knoblauch in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Mit einem Liter Wasser aufgießen und Pilze und Frühlingslauchweiß hinzufügen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen und Katsubushi und Brot hinzufügen. Brühe durch ein Sieb geben und mit Fischsauce abschmecken.

Für die Toppings:

1 Pak Choi
150 g Bauchspeck vom Schwein
2 Stangen Schnittknoblauch
1 Beet Brokkoli-Sprossen
2 Eier
2 cm Ingwer
1 TL Chiliflocken
50 ml Mirin
50 ml Reisweinessig
100 ml helle Sojasauce
2 TL Speisestärke
2 EL Akazienhonig
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Pak Choi von der Wurzel befreien, halbieren und in der Grillpfanne in Öl braten. Eier 6 Minuten in einem Topf mit heißem Wasser kochen. Speck in Quadrate schneiden und in einer Pfanne anbraten.

Ingwer schälen und reiben. Schnittknoblauch klein schneiden. Eine Teriyakisauce aus Ingwer, Knoblauch, Mirin, Reisweinessig, Sojasauce, Honig und Stärke anrühren. Pak Choi und Speck drin schwenken. Frühlingszwiebelgrün am Ende mit Brokkoli-Sprossen und Chiliflocken über das Gericht geben.

Für die Nudeln:

200 g Pho Reisnudeln

Nudeln kochen. Wenn diese fertig sind in Tare schwenken und mit der Brühe aufgießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.