

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2024** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Sven Hellinghausen

**Blutwurst im Kartoffelmantel mit karamellisiertem
Paprikakraut und Apfelkompott**

Zutaten für zwei Personen

Für die Blutwurst:

1 Blutwurst à ca. 500 g
 2 große, mehligkochende Kartoffeln
 4 EL griffiges Mehl
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Grobe Meersalzflocken, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden und ausdrücken. Blutwurst pellen, vierteln und in Mehl wälzen. Mit Kartoffelstreifen umwickeln. In Sonnenblumenöl beidseitig knusprig anbraten. In den vorgeheizten Backofen für ca. 10 Minuten geben. Am Ende erst mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Paprikakraut:

½ Kopf Weißkraut
 1 Zwiebel
 25 g Butter
 2 EL Schmand
 100 ml Rinderfond
 25 ml Weißwein
 1 EL Honig
 25 ml heller Balsamicoessig
 ½ Bund Schnittlauch
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 Msp. gemahlener Kümmel
 1 Msp. Kümmelsamen
 25 g Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und Kraut fein schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, Zwiebel und Kraut dazu geben. Mit Weißwein und Essig ablöschen. Butter, Kümmel, Fond und Paprikapulver dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kraut eventuell mit Schmand und Honig vermengen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und dazugeben.

Für das Apfelkompott:

2 rote Äpfel
 1 Orange, 4 EL Saft
 1 EL Honig
 1 EL Calvados
 1 Zimtstange
 2 Kardamomkapseln

Orange auspressen. Äpfel schälen und kleinschneiden. In einem Topf die Äpfel mit Orangensaft, Zimt, Honig, Kardamom und einem Spritzer Calvados einkochen. Mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Kompott stampfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kathrin Hormann

Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung, Zitronenbutter, Ofentomaten und Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
125 g Semola, Hartweizen-Feingrieß
75 g Weizenmehl, Type 00
Einige Tropfen Olivenöl
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g junger Blattspinat
½ Zitrone, Abrieb
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Ricotta
30 g Parmesan
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Olivenöl leicht erhitzen.

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, mit dem Messer andrücken und in feine Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne glasig andünsten. Nach ca. 2 Minuten den gewaschenen Spinat hinzugeben und kurz zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.

Spinatmasse in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Im Anschluss die Masse in einen Multizerkleinerer geben und Ricotta und Parmesan dazugeben. Einmal durchmischen. Gewürze hinzugeben, umrühren und abschmecken. Ggfs. nachwürzen und erneut mixen. Zum Abschluss den Zitronenabrieb unterrühren. Masse kurz im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Ofentomaten:

150 g Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl

Tomaten waschen und von der Rispe entfernen. In eine feuerfeste Schale geben und mit Olivenöl beträufeln. Thymian und Rosmarin dazugeben. Knoblauch abziehen, mit dem Messer andrücken und in feine Stifte schneiden. Ebenso zu den Tomaten in die Schale geben.

Schale bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Nach 10 Minuten kontrollieren und das angesammelte Öl mit einem Pinsel oder Löffel nochmals über die Tomaten gießen. Aus dem Backofen holen und zum Anrichten bereitstellen.

Für die Fertigstellung:

1 Ei
Semola, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Semola auf der Arbeitsfläche verteilen. Nudelteig mit dem Nudelholz etwas ausrollen. Mit Hilfe einer Nudemaschine dünner ausrollen, zwischendurch immer wieder mit Grieß bestäuben. Teig zunächst auf größter Stufe durchlassen und im Anschluss die Nudemaschine jedes Mal eine Stufe enger stellen, bis die gewünschte Teigstärke erreicht ist (6-7). Nudelteig auf die Arbeitsfläche legen und mit einem runden Ausstecher oder Glas in mehrere Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen.

Ei trennen, Eiweiß leicht schlagen und die Ränder der ausgestochenen Teig-Kreise mit Eiweiß bestreichen. Jeweils ½ TL Spinatfüllung in die Mitte der Kreise geben. Teigkreis umklappen und kleine Halbmonde formen. Dabei die Luft rausdrücken. Die zwei Enden des Halbmonds vorne zusammenführen und verschließen.

Einen großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Die Hitze leicht reduzieren, die Tortellini hineingeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Für die Pinienkerne: Nachdem die Ofentomaten 10 Minuten im Ofen waren, die Pinienkerne auf einem Backpapier dazugeben und für die übrigen 10 Minuten im Ofen anrösten, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und zum Garnieren beiseitestellen.
25 g Pinienkerne

Für die Zitronenbutter: Butter in einer Pfanne zerlassen. Salz, Pfeffer und den Zitronensaft hinzugeben.
150 g Butter
1 Zitrone, Saft & Abrieb
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Die gekochten Tortellini mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen und in die Pfanne mit der Butter geben. Kurz in der Butter schwenken. Danach den Zitronenabrieb dazugeben und erneut durchschwenken. Je nach Bedarf nachwürzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jerrit Hellwig

Sabich: Selbstgemachter Pitateig mit Aubergine, Tomatensalat, würziger Mangosauce, Spiegelei und selbstgemachtem Tahini

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl, Type 405
7g Trockenhefe
1 EL Kreuzkümmelsamen
10 g Zucker
15 g Salz
30 ml Olivenöl

Das Mehl mit 300 ml lauwarmem Wasser, Trockenhefe, Olivenöl, Salz und Zucker verkneten.

Teig ausrollen, mit Kreuzkümmel würzen und dann in eine Pfanne mit ein wenig Öl anbraten.

Für den Belag:

1 Aubergine
1 Tomate
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
4 EL Sojasauce
½ Bund glatte Petersilie
Zimt, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten

Schalotte abziehen. Tomate und Schalotte würfeln und mit grob gehackter Petersilie mischen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

Zwei Streifen aus der Aubergine schneiden. Streifen mit Salz würzen und dann mit viel Öl in einer Pfanne anbraten. Nach dem Anbraten mit Zimt abschmecken.

Für das Ei:

2 Eier
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei als Spiegelei in einer Pfanne in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mangosauce:

1 Mango
1 TL Senf
1 EL Apelessig
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkumapulver
1 TL Bockshornkleepulver

Mango schälen, klein schneiden und mit Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Nachdem die Mango weich ist, das Wasser abgießen und Mango pürieren. Mit Senf, Apelessig, geräucherten Paprikapulver, edelsüßen Paprikapulver, Kurkumapulver und Bockshornkleepulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Härtfelder

Tagliatelle ai porcini mit Wildkräutersalat, Himbeer-Vinaigrette und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

2 Eier
200 g Semola
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Eier mit Semola und Salz in der Maschine zu einem Teig kneten und dann in Klarsichtfolie gewickelt in den Kühlschrank zum kurzen Ruhen geben.

Nach dem Ruhen mit der Nudelmaschine dünne Platten ausrollen und in Tagliatelle schneiden. In gesalzenem Wasser 2-3 Minuten al dente garen.

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech reiben und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 180 Grad Heißluft backen.

Für die Sauce:

25 g getrocknete Steinpilze, 1 Stunde vorher in lauwarmen Wasser eingeweicht + Einweichwasser
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
ca. 10 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie
1 TL Steinpilzpulver
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Die eingeweichten Steinpilze aus dem Wasser nehmen, dabei das Einweichwasser nicht wegschütten. Pilze klein schneiden und mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren. Mit dem Einweichwasser der Pilze aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann gehackte Petersilie, etwas Nudelwasser und evtl. etwas Sahne dazugeben.

Al dente gekochten Tagliatelle (siehe oben) kurz in der Pilzsauce schwenken. Evtl. noch Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken. Eventuell Steinpilzpulver mit hineingeben.

Mit Parmesan und Petersilie bestreut anrichten.

Für den Salat:

50 g Wildkräutersalat
100 g TK-Himbeeren
3 EL Himbeeressig
50 ml Apfelsaft
Ahornsirup, zum Abschmecken
100 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Von den Himbeeren vier Stück für die spätere Garnitur zur Seite legen. Den Rest der Himbeeren kurz erwärmen und durch ein Sieb streichen. Mit Himbeeressig, Apfelsaft, Ahornsirup, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Fröse

Schweinekotelett mit Rotweinreduktion, Gemüsestampf und frittierten Knoblauchscheiben

Zutaten für zwei Personen

Für das Kotelett:

2 Schweinekoteletts à 150 g
2 Knoblauchzehen
1 EL Butterschmalz
2 EL Butter
3 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Koteletts goldbraun von einer Seite anbraten. Butter, angedrückte Knoblauchzehen und Rosmarin hinzugeben. Das Fleisch darin schwenken und wenden. Weiter braten und das Kotelett dabei immer wieder mit dem Bratenfett übergießen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für die Rotweinreduktion:

100 g Knollensellerie
1 Möhre
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g kalte Butter
250 ml Rinderfond
150 ml trockener Rotwein
1 EL Aceto Balsamico
1 TL Zucker
2 EL Sonnenblumenöl
¼ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Möhre und Sellerie hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Zucker über das Gemüse streuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und etwa 3-4 Minuten einkochen lassen. Mit Fond auffüllen und Hitze reduzieren.

Das Ganze so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Flüssigkeit reduziert ist. Durch ein Sieb gießen. Anschließend Balsamico und kalte Butter einrühren, damit sich die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüsestampf:

6 mehligkochende Kartoffeln
2 Möhren
½ Stange Lauch
1 Schuss Milch
2 EL Butter
1 EL Fenchelsamen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln ebenfalls schälen und würfeln. Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Möhren- und Kartoffelstücke darin etwa 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Butter in einer Pfanne schmelzen und Fenchelsamen darin kurz rösten, bis sie duften. Lauch hinzugeben und leicht anbraten bis er weich ist. Sobald das Gemüse im Topf weich ist, Wasser abgießen und das Gemüse zurück in den Topf geben. Butter-Fenchel-Lauch-Mischung hinzugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Nach Bedarf etwas Milch hinzugeben, um den Stampf cremiger zu machen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Knoblauch-Scheiben:

2 Knoblauchzehen
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. In heißem Öl frittieren und anschließend salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Petersen

Süßkartoffel-Taler mit Möhren und Couscous-Taboulé

Zutaten für zwei Personen

Für die Taler und Möhren:

400 g Süßkartoffel, schmal und länglich
 250 g kleine Möhrchen mit Grün
 1-2 Knoblauchzehen
 2 EL Ahornsirup
 2,5 EL Olivenöl
 1 TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, hacken und mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und längs halbieren. Süßkartoffel- und Möhrestücke auf ein Blech legen, mit der Marinade bestreichen und im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für das Couscous-Taboulé:

100 g Couscous
 40 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl
 40 g entsteinte kleine, harte Datteln
 25 g Pekannüsse
 ½ rote Chilischote
 ½ Zitrone, 1 EL Saft
 1 EL Agavendicksaft
 1 EL Granatapfelsaft
 ¼ Bund Minze
 ½ Bund Petersilie
 ¼ TL Ceylon Zimt
 1,5 EL Olivenöl
 Salzflocken, zum Bestreuen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous nach Packungsanweisung im Salzwasser quellen lassen.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, einen Teil für die Garnitur zurücklegen und den Rest fein hacken. Tomaten aus dem Öl nehmen, Öl beiseitestellen, dann Tomaten halbieren und würfeln. Kräuter und Tomaten mit Couscous vermischen, 1,5 EL Tomatenöl, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben.

Einige Pekannüsse für die Garnitur zurücklegen. Chilischote, Datteln, restliche Nüsse, restliche Petersilie, Agavendicksaft, Zitronensaft, Granatapfelsaft, ¼ EL Salz und Öl dazugeben, vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel und Möhren aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und dem Chili-Dattel-Mix anrichten. Restliche Kräuter und Nüsse darüber verteilen. Anschließend mit Salzflocken würzen.

Für die Garnitur:

2 EL ausgelöste Granatapfelkerne
 0,2 cl Wodka

Couscous mit Granatapfelkernen bestreuen. Wodka zum Säubern des Tellerrandes nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.