

| Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2017 | Leibgericht mit Nelson Müller



Thomas Klose

Entenbrust mit Schalotten-Rotwein-Sauce, gebrochenen" Kartoffeln und Grünkohl

Zutaten für zwei Personen

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl
1 Gemüsezwiebel
2 EL Speckwürfel
1 EL Gänseschmalz
1 festkochende Kartoffel
Butterschmalz, zum Anbraten
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl putzen und in kochendem Salzwasser 3 – 5 Min blanchieren. Zwiebel abziehen und würfeln.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Speckwürfeln darin anschwitzen. Grünkohl hinzufügen und alles schmoren lassen. Eine rohe Kartoffel reiben und zum Binden dazugeben. Gänseschmalz einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die "gebrochenen"

Kartoffeln:
400 g festkochende Kartoffeln
3 – 5 EL Olivenöl
1 – 2 EL Weißer Balsamicoessig

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abschütten und auf einem Teller mit einer Gabel auseinander brechen. Die zerbrochenen Kartoffeln in eine kleine Schüssel geben und mit Olivenöl übergießen. Mit Balsamico abschmecken und nochmals verrühren.

Für die Sauce:

8 Schalotten
100 g kalte Butterwürfel
50 ml Balsamicocreme
50 ml Rotwein
50 ml Entenfond
Butter, zum Anbraten
Portwein, zum Abschmecken
Honig, zum Abschmecken

Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Entenfond und Rotwein ablöschen, 5 Minuten einkochen lassen. Balsamico-Creme hinzufügen. Mit Portwein, Balsamico-Creme und Honig abschmecken. Zum Schluss kalte Butterwürfel mit dem Schneebesen unterrühren.

Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste à 250-300g

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen.

Entenbrüste parieren und die Haut rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett circa 6 – 7 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im Backofen für weitere 10 Minuten ruhen lassen.

Die Entenbrust mit der Schalotten-Rotwein-Sauce übergießen, zusammen mit den Kartoffeln und dem Grünkohl auf einem Teller anrichten und servieren.



Johanna Bell-Hartl

Bœuf Stroganoff mit Kartoffel-Pastinaken-Püree und Rosenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 250 g Rinderfiletspitzen
- 1 Zwiebel
- 250 g frische Champignons
- 3 Gewürzgurken
- 150 ml Rinderfond
- 50 ml Weißwein, trocken
- 150 ml saure Sahne
- Mehl, zum Bestäuben
- 2 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Zucker
- 1 EL Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Bund Petersilie, für die Garnitur

Filetspitzen in sehr dünne Streifen von etwa 4 x 4 mm Durchmesser und maximal 5 cm Länge schneiden. Die Gewürzgurken nach demselben Prinzip in etwas dickere Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Champignons putzen und hauchdünn schneiden. In einer Pfanne mit erhöhtem Rand Butterschmalz erhitzen, die Filetstreifen mit Mehl bestäuben und scharf in dem Butterschmalz anbraten. Zwiebelringe kurz mitbraten. Fleisch und Zwiebeln warm stellen. Champignons in etwas Butterschmalz anbraten, Gurken und angebratene Zwiebelringe dazugeben. Mit Mehl bestäuben, kurz durchrösten, dann mit dem Rinderfond und etwas Weißwein ablöschen. Circa 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz, Senf, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das gebratene Fleisch hinzugeben und für circa eine Minute in der Pfanne ziehen lassen. Petersilie waschen, hacken und über das Fleisch streuen.

Für das Kartoffel-Pastinaken-Püree:

- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Pastinaken
- 250 ml Milch
- 75 ml Sahne
- 20 g Butter
- ½ Bund Petersilie
- Muskat, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Muskat würzen und im Salzwasser gar kochen. Die gekochten Kartoffeln und Pastinaken danach durch eine Kartoffelpresse drücken. 200 ml Milch, Sahne und Butter zufügen und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mit 50 ml Milch verrühren und über das Püree geben.

Für den Rosenkohl:

- 300 g Rosenkohl
- 1 EL Butter
- Muskat, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Zweig Petersilie, für die Garnitur

In einem Topf Wasser, einen TL Salz und einer Messerspitze Muskat zum Kochen bringen.

Dem Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und circa 8 Minuten kochen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl darin schwenken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Mit einem Zweig Petersilie garnieren.

Bœuf Stroganoff zusammen mit dem Kartoffel-Pastinaken-Püree und dem Rosenkohl auf einem Teller anrichten und servieren.



Nils Krull

Chicken tikka masala mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

- 1 Ingwerknolle, 3 cm
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Koriander

Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken. Chilischote waschen, halbieren, (Kerne drinlassen) und fein würfeln. Koriander waschen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen (Stiele aufbewahren). Nun die Korianderblätter grob hacken.

Ingwer, Knoblauch und ½ gehackte Chili zusammen mit den Korianderstielen und den gehackten Korianderblättern (etwa eine Handvoll übrig lassen) in einem Mixer zu einer Würzpaste verarbeiten. 1 EL der Paste in eine separate Schüssel geben. Der restlichen Würzpaste im Mixer Zwiebeln hinzufügen und weiter zu einem Püree zermahlen.

Für das Hähnchen:

- 2 Hähnchenbrüste à 150 g
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 4 EL Joghurt
- ½ EL Currypaste (Tikka Masala)
- 1 Zitrone, davon Saft und Schale
- 1 Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 20 g Mandelblättchen, zum Garnieren

Die Hähnchenbrüste in lange, fingerdicke Streifen schneiden und zu der Würzpaste in die Schüssel geben. Kurkuma, Garam Masala, Joghurt und Currypaste hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Zitrone waschen, abreiben und eine Hälfte auspressen. Zitronensaft und – Abrieb hinzufügen und nochmals vermengen.

In einer Grillpfanne ohne Fett die marinierten Hähnchen-Streifen von beiden Seiten anbraten.

Eine weitere Pfanne auf maximaler Stufe erhitzen und die Mandeln darin goldbraun rösten. Auf einem Teller zwischenlagern.

Für die Curry-Sauce:

- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ EL Currypaste
- 200 g gehackte Tomaten, aus der Dose
- 200 ml Kokosmilch
- 25 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer Bratpfanne die Butter aufschäumen lassen, die vorher zubereitete Würzpaste aus dem Mixer, die Zwiebelstreifen und die Currypaste hineingeben. Bei starker Hitze so lange anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Sobald sich die Gewürzmischung in der Pfanne dunkel färbt, Tomaten und Kokosmilch unterrühren und bei mittlerer Hitze weitergaren. Sobald alles eindickt, die Herdplatte ausschalten.

Das Hähnchenfleisch vom Herd nehmen und zur Sauce geben.

Das Hähnchen-Curry final mit Salz und Pfeffer abschmecken, Deckel drauf und warmstellen.

Für den Reis:

- 150 g Basmatireis
- 20 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- 1 Zitrone, davon der Saft
- Joghurt, für die Garnitur

Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin garen. Sobald der Reis fertig gegart ist, abtropfen lassen und in einem Sieb in den noch warmen Topf setzen. Butter dazugeben, aus dem Sieb nehmen, in eine Schüssel füllen und warm stellen. Zitrone halbieren. Den Reis mit einer kräftigen Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Korianderblätter unter den Reis heben.

Den Reis auf Tellern anrichten, das Curry zum Reis geben, mit einem Klecks Joghurt, einigen Chilistreifen und den Mandelblättchen garnieren und servieren.



Rahel Hein

Kalbsgeschnetzeltes mit Salbei-Wermut-Sauce, Kartoffelpüree und Karotten-Brokkoli-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsgeschnetzelte:

400 g Kalbssnuss
2 EL Mehl
2 EL Butter, zum Braten
1 Stängel Salbei, frisch

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbfilet waschen, trocken tupfen, feine Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Butter erhitzen. Den Salbei darin anbraten, herausnehmen und zum Garnieren zur Seite stellen. In derselben Pfanne portionsweise das Fleisch rundherum gut anbraten. Hitze reduzieren. Das Fleisch herausnehmen und im Ofen warm halten.

Für die Sauce:

1 EL Butter
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
½ TL Tomatenmark
100 ml Wermut, herb
100 ml Kalbsfond
100 ml Sahne
1 Stängel Salbei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salbei, zum Dekorieren

In die Pfanne mit dem Kalbssud etwas Butter hineingeben. Zwiebeln schälen und fein würfeln, in der Pfanne anschwitzen. Knoblauch abziehen, hacken und mit in die Pfanne geben. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdämpfen. Wermut und Fond dazugießen. Sahne zugeben und kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Salbeiblätter kurz in die Sauce geben, später Sauce durch ein Sieb passieren.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
25 g Butter
100 ml Milch
25 ml Sahne
Muskat, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

In einem Topf Salzwasser zum Sieden bringen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in das Salzwasser geben. Bei mittlerer Hitze circa 15 min. weichkochen. Abtropfen lassen und anschließend durch die Kartoffelpresse geben. Direkt in einen warmen Topf geben und darin warmhalten.

Milch in einem Topf erwärmen. Danach diese mit Sahne und Butter mit einem Schneebesen einrühren. Solange rühren, bis die Kartoffelmasse eine luftig-lockere Konsistenz angenommen hat. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

2 Karotten
½ Brokkoli
100 ml Gemüsefond
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen und in ca. 0,5 cm große Scheiben schneiden. In einem Topf den Gemüsefond aufkochen, Karotten darin zugedeckt weich kochen. Brokkoli in Röschen schneiden, einen neuen Topf mit Wasser aufkochen, sehr gut salzen. Darin den Brokkoli weichkochen, anschließend abgießen. Vor dem Servieren in einer Pfanne Butter schmelzen, Knoblauch fein schneiden und darin andünsten. Karotten darin wenden.

Das Kalbsgeschnetzelte mit dem Kartoffelpüree und Gemüse auf Tellern anrichten, Sauce über das Fleisch geben, mit Salbeiblättern garnieren und servieren.



Christian Diepold

Bami goreng mit Chicken-Teriyaki-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Marinade:

- 1 Ingwerknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Sesamöl
- 50 g brauner Zucker
- 150 ml Sojasauce
- 150 ml Mirin
- 50 ml Sake (Reiswein)
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Beides zusammen mit Sesamöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Anschließend Zucker zugeben und bei niedriger Temperatur karamellisieren lassen.

Sojasauce, Mirin und Sake in einer Schüssel vermischen und ebenfalls in den Topf geben, sobald der Zucker geschmolzen ist. Das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce dick genug ist, um das Hähnchen später damit einzustreichen. Den Topf von der Platte nehmen und die Marinade abkühlen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce:

- 200 ml Hühnerfond
- 2 TL dunkle Sojasauce
- 2 TL indonesische süße Sojasauce
- 2 TL Sambal Oelek
- 2 TL Sesamöl

Hühnerfond mit den beiden Sojasaucen, dem Sambal Oelek und dem Sesamöl in einer Schüssel zu einer homogenen Masse vermischen.

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Sesam
- 2 EL Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Salzen, pfeffern und mit der Teriyaki-Marinade bestreichen. Etwas Sauce für später beiseite stellen.

Die Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer würzen in einer Grillpfanne mit Rapsöl für circa 8 - 10 Minuten unter minütlichem Wenden anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Teriyaki-Sauce bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Für das Bami goreng:

- 200 g Eiernudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 Karotten
- 1 Bund Yu Choi
- 1 Bund Pak Choi
- 100 g Sojasprossen
- 3 EL Rapsöl

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Karotten schälen und in circa 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Pak choi und Yu choi waschen und grob zerkleinern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Sojasprossen gründlich abwaschen und auf einem Küchenpapier trocknen lassen.

Die Eiernudeln für circa 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und nicht ganz weich kochen. Stattdessen früher herausnehmen, in ein Küchensieb geben, in kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

In einem Wok Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotten zugeben und für 1 – 2 Minuten anbraten. Anschließend Karotten und das grüne Gemüse (Yu Choi & Pak Choi) hinzugeben und für circa 2 – 4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse glasig und leicht angeröstet ist. Nun die vorgekochten Nudeln hinzugeben und das Ganze mit der Sauce ablöschen. Gut verrühren, bis die Nudeln nach circa 2 – 3 Minuten die Sauce aufgesaugt haben. Sojasprossen hinzugeben und noch einmal gut durchmischen.

Das Bami goreng zusammen mit den Teriyaki-Hähnchenspießen auf einem Teller anrichten und servieren.



Özlem Aygün

Gefüllte Aubergine und Zucchini mit Basmati und türkischem Bauernsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Aubergine und

Zucchini:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 150 g Rinderhackfleisch
- ½ rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne milde Peperoni
- 3 EL Türkisches Tomatenmark
- 300 ml Rapsöl
- Oreganogewürz, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine im Zebramuster längs schälen, halbieren und in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In der Mitte andrücken, so dass eine kleine Vertiefung entsteht.

Zucchini waschen, im Zebramuster längs schälen, halbieren und aushöhlen. Zucchini ebenfalls in dem heißen Öl frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen.

Für die Füllung Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Hackfleisch anbraten. Knoblauch abziehen und fein würfeln, dann zur Hackfleisch-Masse geben. Eine Tomate würfeln, zum Fleisch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oreganogewürz abschmecken. Zucchini und Aubergine und in eine Auflaufform legen. Anschließend mit der Hackfleisch-Masse befüllen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Tomatenmark hinzugeben. Die entstandene Butter-Tomatenmark-Mischung über die gefüllte Zucchini und Aubergine in der Auflaufform verteilen. Die zweite Tomate in Scheiben schneiden, anschließend Zucchini und Aubergine mit Tomatenscheiben und Peperoni belegen. Ca 10-15. min. in den Ofen geben.

Für den Reis:

- 50 g Basmatireis
- 10 g Nudelreis
- Butter, zum Anbraten
- Rapsöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- ½ Bund Petersilie

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

In einem weiteren Topf Butter und Rapsöl erhitzen, den Nudelreis darin anbraten. Den Basmatireis waschen und zusammen mit etwas Salz zum Nudelreis geben. Kochendes Wasser hinzufügen und bei geschlossenem Deckel solange kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Für den Fall, dass der Reis noch nicht gar sein sollte, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Petersilie hacken und Reis damit bestreuen.

Für den türkischen Bauernsalat:

- 2 Tomaten
- 2 kleine Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne milde Peperoni
- 2 eingelegte, milde, grüne Peperoni
- 2 schwarze Oliven, entkernt
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 20 g Hirtenkäse
- 1 TL Essig
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- etwas Petersilie, zum Garnieren

Tomaten und Gurken waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Peperoni waschen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Gemüse und Dressing vermischen, mit Hirtenkäse, Oliven, gehackter Petersilie und eingelegter Peperoni garnieren.

Die gefüllten Aubergine und Zucchini zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten, Bauernsalat in einem Schälchen dazu reichen und servieren.