

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. März 2018 ▪  
Leibgericht mit Nelson Müller



Marcel Heinen

**Orientalisches Pfälzer Weidelamm mit Feigen-Lavendel-Couscous, wildem Brokkoli und Minzdip**

Zutaten für zwei Personen

- Für das Lamm:** Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.  
500 g Lammfilet Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Lamm mit Knoblauch, Olivenöl und Rosmarin marinieren. Anschließend das Lammfleisch in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten für ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. In den Ofen für 30 Minuten geben. Kurz vorm Servieren mit Dukkah, Salz und Pfeffer würzen.  
3 Zehen Knoblauch  
3 Zweige Rosmarin  
Olivenöl, zum Marinieren  
Neutrales Öl, zum Braten  
2 TL Dukkah  
1 Prise Murray River Salt  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Couscous:** Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen. In einen zusätzlichen Topf 1 EL Öl und den Couscous geben und vermischen. Den Couscous bei mittlerer Hitze anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und langsam den Gemüsefond dazugeben. Nach ca. 25 Minuten mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und am Schluss ein Stück Butter dazu geben. Die Feigen abbrausen, trocken tupfen, kleinschneiden und untermischen.  
500 g Couscous  
100 g Feigen  
Lavendelblüten  
600 ml Gemüsefond  
400 ml Weißwein  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 EL Butter  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Brokkoli:** Den wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser abbrausen und anschließend trocken schütteln. Die tief dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen. Die übrigen, etwas feineren, ebenfalls zupfen und grob schneiden.  
1 kg Brokkoli (wilder Pfälzer Brokkoli, auch Stängelkohl oder Cima di Rapa genannt)  
50 g geschälte Mandelsplitter  
Butter  
Blütensalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die dicken Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Alles getrennt voneinander beiseite stellen. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Mandeln darin unter ständigem Schwenken ca. 6 Minuten goldgelb rösten. Die gerösteten Nüsse auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Zuerst die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Dann die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Jetzt die geschnittenen Brokkoliblätter zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Minzdip:** Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.  
200 g griechischer Joghurt Joghurt und griechischen Joghurt miteinander vermengen, den Limetten-  
150 g Naturjoghurt und den Zitronenabrieb, sowie jeweils den Saft dazu geben. Die frische  
8 Blätter frische Minze Minze abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls dazu geben.  
1 Limette (Saft & Abrieb) Mit ein wenig buntem Pfeffermix aus der Mühle, ein paar Lavendelblüten,  
1 Zitrone (Saft & Abrieb) Rohrzucker und einer Prise Fleur de Sel abschmecken.  
Lavendelblüten  
Fleur de Sel  
7 Pfeffer Mix  
1 Prise Rohrzucker

Orientalisches Pfälzer Weidelamm mit Feigen-Lavendel-Couscous, wildem Brokkoli, Minzdip und gerösteten Mandelsplittern auf Tellern anrichten und servieren.



**Madeline Kain**

## **Gebratene Maispoulardenbrust mit mediterranem Gemüse und Bulgur**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Maispoularde:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Maispoulardenbrüste à 180 g (mit Haut) Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken wedeln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen, Rosmarin und Thymian auf die Brust legen und zum ruhen in den Ofen geben.

2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Gemüse:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Zucchini Olivenöl in eine Pfanne geben. Öl mit Rosmarin parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zucchini und Paprika abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in der Pfanne anbraten. Getrocknete Tomaten, passierte Tomaten, Tomatenmark, Crème fraîche und Fond dazugeben. Mit Salz, Paprikapulver und Oregano würzen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Etwas Saft in die Pfanne geben und zugedeckt 10 Minuten garen. Zum Ende der Garzeit die Cherry-Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken. Pinienkerne in einer separaten Pfanne rösten und am Ende über dem Gemüse verteilen.

1 gelbe Paprikaschote  
150 g Cherry-Tomaten  
150 g getrocknete Tomaten in Öl  
100 ml passierte Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
½ Zitrone  
3 EL Crème fraîche  
200 ml Hühnerfond  
50 g Pinienkerne  
2 Zweige Rosmarin  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 TL getrockneter Oregano  
Olivenöl, zum Braten  
2 TL Zimt  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
1 TL Cayennepfeffer

**Für den Bulgur:** Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Diese in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit dem Gemüfefond ablöschen und den

150 g Bulgur anschwitzen, mit dem Gemüfefond ablöschen und den Bulgur einrühren. Ca. 200 ml Wasser zufügen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft in die Pfanne geben. Etwas köcheln lassen und den Bulgur quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Basilikum untermengen. Bulgur in einem Servierring anrichten.

2 Frühlingszwiebeln  
200 ml Gemüfefond  
1 Bund Basilikum  
½ Zitrone  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gebratene Maispoulardenbrust mit mediterranem Gemüse und Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.



Hans Weckmüller

## Gebratene Hühnerleber mit Pilzen und gerösteten Semmelknödel-Scheiben

Zutaten für zwei Personen

### Für die Hühnerleber und Pilze:

250 g Hühnerleber  
 100 g Braune Champignons  
 100 g Kräutersaitlinge  
 1 Zwiebel  
 200 g Mehl  
 100 ml Sahne  
 2 EL Butter  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 3 Zweige Thymian  
 1 TL Keltische Kräutermischung  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 TL Curry  
 Chili, aus der Mühle  
 Bärlauch-Knoblauch-Gewürzmischung  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Die Hühnerleber waschen, trocken tupfen und säubern. Anschließend in einer Schüssel mit Mehl wenden.

Die Champignons und Kräutersaitlinge putzen und kleinschneiden.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Thymian abbrausen und trocken wedeln. Öl und Butter in der Pfanne erwärmen und die Leber darin scharf und kurz anbraten. Die Leber aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Zwiebel und Thymian in dieselbe Pfanne geben und anbraten. Pilze dazugeben und alles zusammen 2 Minuten braten. Die Pfanne von der Platte nehmen und kurz vor dem Servieren die Leber hinzugeben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung, Paprikapulver, Curry, Chili und Bärlauch-Knoblauch-Mischung abschmecken. Zum Schluss mit einem Schuss Sahne verfeinern.

### Für die Semmelknödel:

2 Brötchen, vom Vortag  
 ½ Zwiebel  
 80 ml Milch  
 1 Ei  
 1 EL Butter  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf aufsetzen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen und Zwiebel darin anbraten.

Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Brötchen klein schneiden und mit der warmen Milch übergießen. Ein Ei dazugeben und alles miteinander

vermischen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Die angebräunten Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und mit kleingehackter

Petersilie in den Semmelteig mischen. Salz und Pfeffer dazugeben. Aus dem Teig eine Rolle mit ca. 6-7 cm Durchmesser formen und diese fest in Frischhaltefolie wickeln. Danach in Alufolie wickeln und in das kochende

Wasser legen. Temperatur verringern. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Rolle auspacken und in 2-3 cm dicke Scheiben

schneiden und in der Pfanne, in der die Zwiebeln angeröstet worden sind, anbräunen.

Gebratene Hühnerleber mit Pilzen und gerösteten Semmelknödel-Scheiben auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabrina Hein**

## **Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Curry:** Babyspinat waschen und trockenschleudern. Karotten schälen und kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

350 g Babyspinat  
4 Karotten  
300 g Kichererbsen, aus der Dose  
1 Ingwerwurzel  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Limette  
2 EL Ghee  
400 ml Kokosmilch  
1 EL Zucker  
1 EL gemahlener Koriander  
1 EL Curcuma  
1 EL Curry  
1 EL gemahlener Fenchel  
1 EL gemahlene Chili  
1 EL Cumin  
1 EL gemahlener Bockshornklee  
1 EL gemahlener Kümmel  
1 EL Piment  
½ TL gemahlene Nelken  
½ TL gemahlener Zimt  
1 Berg-Lorbeerblatt  
Salz, aus der Mühle  
Sancho-Pfeffer

**Für den Skrei:** Skreifilets mit Salz und Pfeffer nur auf der Fleischseite würzen. Die Hautseite leicht mehlieren. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Skreifilets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite garen, bis die Seiten weiß werden. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und kurz auf der Hautseite garen lassen. Limettenabrieb über dem Fisch verteilen.

2 Skreifilets à 180 g (mit Haut)  
1 EL Ghee  
1 Limette (Abrieb)  
Mehl, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Reis:** Butter in einem Topf schmelzen bis sie ganz leicht karamellisiert. Reis dazugeben bis die Spitzen glasig sind. Mit 600 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Salz dazugeben. Temperatur senken und bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten leicht köcheln lassen.

300 g Jasmin Reis  
1 TL Butter  
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat auf Tellern anrichten, mit einem Spritzer Limettensaft vervollständigen und servieren.



**Christian Hill**

## **Rote-Bete-Gnocchi mit gefüllten Mangold-Blättern und pikanter Mangosauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Rote-Bete-Gnocchi:** Rote Bete abrausen und pürieren. Ei trennen.  
 100 g Rote Bete (vorgegart) Hartweizengrieß, Mehl, Eigelb und Salz verkneten. Rote-Bete-Püree  
 50 g Hartweizengrieß untermischen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen Walzen  
 100 g Mehl ausrollen und in kleine Gnocchi schneiden.  
 1 Ei Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und 1-2 Minuten gar ziehen  
 1 TL Salz lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen  
 lassen.

**Für die gefüllten Mangold-Blätter:** Den Ofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.  
 4 große Mangoldblätter Milch in einem Topf warm werden lassen. Weißbrot darin weich werden  
 2 Weißbrotscheiben lassen. Mangoldblätter abrausen, trocken wedeln und in einem Topf mit  
 75 ml Milch kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und die  
 1 Ei Mittelrippe entfernen. Weißbrot mit Salz, Muskat, Majoran und Ei  
 100 g Semmelbrösel verrühren. Ist die Füllung zu weich, Semmelbrösel hinzugeben. Kurz  
 4 EL Butter quellen lassen. Auf jedes Blatt einen gehäuften Löffel der Weißbrotmasse  
 750 ml Gemüsefond geben, die langen Seite rechts und links überschlagen und zur Spitze  
 1 Prise Muskat aufrollen. Eventuell mit Zahnstocher schließen.  
 1 Prise Majoran Die gefüllten Blätter in eine feuerfeste Form dicht an dicht setzen, pfeffern  
 Rauchsalz und mit Butterflocken versehen. So viel Gemüsefond zugießen, dass die  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Blätter gerade bedeckt sind. Im Ofen 20 Minuten garen.

**Für die Mangosauce:** Den Wein in einem Topf erwärmen. Limette halbieren, Saft auspressen  
 und auffangen.  
 1 reife Mango Mango schälen und zusammen mit Gemüsefond, Ingwer, Pfeffer, Chili,  
 1 Limette (Saft) Zucker und Salz in den Topf geben. 5 bis 10 Minuten kochen lassen,  
 200 ml Weißwein pürieren und abschmecken.  
 250 ml Gemüsefond  
 1 TL Ingwerpulver  
 Chili, aus der Mühle  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote-Bete-Gnocchi mit gefüllten Mangold-Blättern und pikanter Mangosauce auf Tellern anrichten und servieren.