

**| Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2017 |**  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Christoph Werner**

**Rosa gebratenes Rinderfilet mit Süßkartoffel-Stampf, Romanesco und Beurre blanc**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:** Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet daumendick abschneiden und von den Sehnen trennen. Pro Seite 1,5 Minuten scharf in der Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend in den Ofen für 15-18 Minuten geben. Das Fleisch aus dem Ofen holen und etwas ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Rinderfilet am Stück à 500 g  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 Fleur de Sel  
 Steakpfeffer

**Für den Süßkartoffel-Stampf:** Wasser mit Salz im Topf erhitzen, die Kartoffeln in kleine gleichgroße Stücke schneiden und im Topf für ca. 8 Minuten Kochen lassen. Anschließend aus dem Topf holen und mit der Butter und etwas Milch vermengen. Honig hinzu geben und pürieren. Korianderblätter vom Stiel trennen, klein schneiden und hinzu geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 große Süßkartoffeln  
 5 festkochende Kartoffeln  
 300 ml Milch  
 1 Zweig Koriander  
 1 EL flüssiger Honig  
 150 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Romanesco:** Wasser im Topf zum Kochen bringen. Parallel den Romanesco waschen und schneiden. Romanesco in den Topf geben und das Wasser salzen. Wenn Romanesco gar ist, ein Stück Butter in einem weiteren Topf erhitzen, Romanesco darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

1 Romanesco  
 50 g Butter  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Beurre Blanc:** Schalotten abziehen, klein schneiden und mit etwas Butter und Zucker im Topf glasieren. Weißwein hinzu geben und reduzieren lassen. Chili kleinschneiden. Chili (ohne Kerne) hinzugeben. Alles reduzieren lassen. Anschließend etwas Fond aufgießen. Zitronenpfeffer und Salz hinzugeben. Von der heißen Platte nehmen, Butter hinzu geben und mit dem Pürierstab hochziehen.

2 Schalotten  
 1 Schote Chili (mittelscharf)  
 200 ml Kalbsfond  
 200 ml trockener Weißwein  
 250 g Butter  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 1 EL Zitronenpfeffer

Rosa gebratene Rinderfilets mit Süßkartoffel-Stampf, Romanesco und Beurre blanc auf Tellern anrichten und servieren.



**Lisa Marb**

## **Baluchi Chapli Kebabs – Orientalische Frikadellen mit ostafrikanischen roten Linsen und Borani-e-Bademjan (Joghurt-Dip)**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Baluchi Chapli Kebabs:**

- 200 g Lammhackfleisch
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 große Tomaten
- 1 EL geröstetes Kichererbsenmehl
- 1 EL gemahlener Koriandersamen
- 1 EL gemahlener Anardaneh (ersatzweise 0,5 TL Sumach)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Schote Chili
- ¼ Bund Minze
- ¼ Bund Koriander
- 1 Ei
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote und Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Lammhackfleisch, Kichererbsenmehl, Koriandersamen, Anardaneh, Kreuzkümmel, die Chillischote, die Frühlingszwiebeln, Minze, Koriander, das Ei, Salz und Pfeffer vermengen und für 10 Minuten kalt stellen.

Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Die Fleischmasse zu etwa 3 Kugeln rollen, flach drücken, zu kleinen Fladen formen und je eine Tomatenscheibe darauf drücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kebabs auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Seite mit der Tomate besonders vorsichtig braten.

### **Für die ostafrikanischen, roten**

#### **Linsen:**

- 1 Zwiebel
- 125 g rote Linsen
- 150 g stückige Tomaten
- 1 EL Ras el Hanout
- Sesamöl (nicht geröstet), zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Öl anbraten. Linsen und Ras el Hanout gründlich untermischen. Tomaten und Wasser hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Temperatur etwa 25 Minuten köcheln lassen. Falls nötig mehr Wasser hinzufügen. Die Linsen sollen weich sein, aber noch nicht zerfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für Borani-ye-Bademjun:**

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 1 TL Garam Masala
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- einige Blätter Petersilie, zum Garnieren

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. In den Ofen geben. Mehrfach in die Aubergine einstechen und diese in etwa 20 Minuten weich backen. Leicht abkühlen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken und in etwas Öl braten, bis die Zwiebeln weich werden. Garam Masala hinzufügen. Dann vom Herd nehmen. Einen Teil der Auberginen-Haut abziehen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel zerteilen, mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung pürieren und dann unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und als Garnitur auf den Dip streuen.

Baluchi Chapli Kebabs mit ostafrikanischen roten Linsen und Borani-ye-Bademjun auf Tellern anrichten und servieren.



**Heinrich Herwig**

## **Handgeschabte Käsespätzle mit Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Käsespätzle:**

200 g Mehl  
 2 Eier  
 150 g Emmentaler  
 2 Zwiebeln  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Salz und Eier mit dem Handmixer verrühren bis ein zäher Teig entsteht. So lange schlagen, bis Luftblasen entstehen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In dem Olivenöl in einer Pfanne mit wenig Honig braun garen und salzen.

Auf dem Herd zwei Töpfe, einer mit leicht sprudelndem Wasser und einer mit heißem Wasser bereitstellen. Ein Holzbrett ins Kochwasser tauchen und einen Schlag des Teiges draufgeben. Mit einem Spätzleschaber den Teig auf dem Brett glattstreichen und dann kleine Nudeln vom Brett ins Kochwasser schaben. Sind die Nudeln aufgestiegen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, durch den zweiten Topf ziehen, damit der Schaum entfernt wird und dann über einem Sieb abtropfen lassen.

Emmentaler reiben. Die fertigen Spätzle in einen Anrichtering geben, Mit den Zwiebeln und dem Käse bestreuen und im Ofen nochmal heiß werden lassen bis der Käse geschmolzen ist.

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
 ½ Zitrone (Saft)  
 ½ Bund Dill  
 2 EL süßen Senf  
 1 EL Balsamico  
 2 EL süßen Balsamico  
 4 EL Olivenöl  
 Honig, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler längs dünne Scheiben abschneiden. Die Streifen 3-4 Mal quer durchschneiden. Aus dem Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig und Salz eine Sauce verrühren, abschmecken und die Gurkenstücke dazu geben. Gut Durchmischen. Dill abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Über den Salat streuen.

Käsespätzle und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.



**Dolores Gächter-Ritter**

## **Kalbsfilet mit Morchelrahmsauce, grünem Spargel und Knöpfle**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Kalbsfilet mit Morchelrahmsauce:**

- 1 Kalbsfilet à 300 g
- 200 g Morcheln
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone (Saft)
- 250 ml Kalbsfond
- 1/8 L Weißwein
- 250 g Sahne
- 1 TL Maizena
- 1 Zweig Estragon
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Butter
- 1 EL Butterschmalz
- 50 g Erbsensprossen, für die Garnitur
- Cognac, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet in Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf in Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Anschließend im Backofen backen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Im Bratensatz Morcheln und Zwiebeln anschwitzen mit Estragon, dem Lorbeerblatt und Maizena abschmecken und mit Weißwein ablöschen, bis er verdunstet ist. Sahne, Butter, Kalbsfond und etwas Zitronensaft dazu geben und reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Cognac abschmecken.

### **Für die Knöpfle und den Spargel:**

- 200 g grüner Spargel
- 300 g Mehl
- 4 Eier
- 100 ml Wasser
- Salz, aus der Mühle
- Eiswasser

Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem Teig verrühren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und mit einem Spätzleblett die Spätzle ins kochende Wasser Scharben.

In einer Pfanne den grünen Spargel mit etwas Öl anbraten, nach dem Braten kurz in Eiswasser geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsfilet mit Morchelrahmsauce, grünem Spargel und Knöpfle auf Tellern anrichten, mit Sprossen dekorieren und servieren.



**Peter Schunke**

## **Offene Lasagne mit Basilikum-Schaum**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Lasagneplatten:**

1 Ei  
100 g Mehl  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Ei, Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Frischhaltefolie 10-15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und das Wasser ausreichend salzen. Anschließend den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und in Lasagneplatten schneiden. Die Platten 2-3 Minuten im Wasser kochen.

### **Für die Ricottacreme:**

200 g Ricotta  
50 g Crème fraîche  
1 Bund Thymian  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Ricotta, Crème fraîche, Chili und gehackten Thymian in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Gemüse:**

2 rote Paprika  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
200 g braune Champignons  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Prise Zucker  
Etwas Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und vierteln. Die Viertel auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 15 Minuten grillen – bis sie dunkle Stellen bekommen und Blasen werfen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Handtuch bedecken. Nach 5-10 Minuten die Paprika häuten und mit etwas Zucker und den Kräutern in der Pfanne karamellisieren. Aubergine und Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Aubergine würzen und zweimal zuerst in Wasser und anschließend in Mehl wenden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Scheiben mit Kräutern und Knoblauch in einer Pfanne grillen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne goldbraun anbraten und am Ende mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Das fertige Gemüse im Ofen warm halten.

### **Für das Topping:**

200 g Kirschtomaten mit Stielen  
1 EL Puderzucker  
50 g Parmesan  
40 g Pinienkerne  
100 ml Aceto Balsamico

Puderzucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Kirschtomaten hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

### **Für den Basilikum-Schaum:**

1 Bund Basilikum  
1 Zehe Knoblauch  
100 ml Vollmilch

Die Milch in einen Topf geben und erwärmen. Nicht zu stark kochen lassen. Eine Knoblauchzehe mitkochen lassen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Topf vom Herd nehmen und den Basilikum hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Am Schluss mit einem Pürierstab aufschäumen.

Alle Komponenten auf Tellern anrichten und die Lasagne schichten. Auf den Teller eine dünne Schicht Ricottacreme streichen und ein Nudelblatt

drauflegen. Mit Ricotta bestreichen, Zucchinischeiben und einen Teil der Paprika draufgeben. Abwechselnd Nudelplatten, Ricotta und Gemüse schichten. Die letzte Schicht mit Ricotta abschließen und mit den karamellisierten Kirschtomaten, Pinienkernen und Parmesan garnieren. Den aufgeschäumten Basilikum-Schaum um die offene Lasagne geben und servieren.



**Verena Rauhmeier**

## **Saures Kohlrabigemüse mit Semmelknödel**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Gemüse:**

3 mittelgroße Kohlrabi  
 2 Schalotten  
 1 Bund violette Lauchzwiebeln  
 2 EL Butter  
 150 ml Sahne  
 150 ml Gemüsefond  
 2 EL weißer Balsamico  
 1 Prise Muskat  
 etwas Mehl, zum Abbinden  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Einige der kleinen Kohlrabiblätter aufheben.

Die Schalotten und Lauchzwiebeln in etwas Butter in einer Pfanne andünsten. Knoblauch abziehen, kleinhacken und ebenfalls mitbraten. Kohlrabistifte, Sahne, Gemüsefond, Muskat und Essig zugeben. Alles einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und etwas Mehl dazugeben. Ca. 1 Minute vor dem Servieren die kleinen Kohlrabiblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Semmelknödel:**

Knödelbrot aus 4 alten Semmeln  
 4 Scheiben Schwarzwälder  
 Schinken  
 200 ml Milch  
 2 Eier  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 1 Zweig Schnittlauch, für die  
 Garnitur  
 Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Knödelbrot, Milch, Eier und Petersilie in einer großen Schüssel verkneten. Daraus 4 Knödel formen und in siedendem gesalzenem Wasser in einem Topf ca. 20 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch kleinschneiden. Den Schinken ebenfalls kleinschneiden und in einer Pfanne kross anbraten.

Schinken kleinhacken und in der Pfanne kross werden lassen.

Saures Kohlrabigemüse mit Semmelknödel, Schinken und Schnittlauch auf Tellern anrichten und servieren.