

▪ Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 16. Oktober 2017 ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Gregor Meyle**

**Chicken-Curry mit Basmati**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Curry:**

400 g Maispoularde ohne Haut  
4 EL vorgegarte Kichererbsen  
4 EL TK-Erbsen  
50 g Spinat  
½ rote Paprika  
80 Cherrytomaten  
100 g Cherrytomaten aus der Dose  
2 rote Zwiebeln  
2 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
1 Knolle Ingwer à 4 cm  
1 Limette  
250 g Joghurt  
200 g Sahne  
2 EL Kurkuma  
3 EL Koriandersamen  
3 EL ganzer Kreuzkümmel  
3 EL Kürbiskernöl  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Maispoularde waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen im Mörser fein stoßen. Das Fleisch mit dem einem Teil der gemörserten Gewürze, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Zwiebeln und Schalotten in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anrösten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein reiben und mitdünsten. Die Cherrytomaten waschen, vierteln und dazugeben. Kräftig aufkochen lassen und die Dosentomaten dazugeben.

Das gewürzte Fleisch, Kichererbsen, Erbsen und Spinat hinzufügen. Joghurt, Sahne und Kürbiskernöl angießen. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und grob würfeln. Die Paprika dazugeben, mit etwas Limettensaft und der übrigen Gewürzmischung würzen. Etwa 5 Minuten kräftig aufkochen lassen.

**Für den Reis:**

120 g Basmatireis  
½ Bund marokkanische Minze  
1 TL feines Salz

Den Reis im Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf aufstellen. Die Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Reis etwa 12 Minuten kochen, mit einem Geschirrtuch und Deckel verschließen und mit der Minze vermengen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Das Chicken-Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit etwas Minze garnieren und servieren.



**Manon Straché**

## **Entenbrust auf lauwarmem Asia-Glasnudelsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste ohne Knochen à 140 g  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer kalten Pfanne auf der Hautseite langsam etwa 6 Minuten erhitzen. Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite zwei Minuten nachbraten. Das Geflügel aus der Pfanne nehmen und für etwa 20 Minuten im Ofen fertig garen.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben aufschneiden.

**Für den Salat:**

100 g Glasnudeln  
 5 kleine Strauchtomaten  
 1 Salatgurke  
 1 rote Chili  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Mango  
 2 EL helle Sesamsaat  
 ¼ Bund Koriander

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und würfeln. Die Gurke und die Mango schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote längs halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Gurke, Mango, Chili, Frühlingszwiebeln und Koriander vorsichtig vermengen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl etwa 2 Minuten anrösten.

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 3 Minuten abgedeckt ziehen lassen und den Sesam unterheben.

**Für das Dressing:**

20 ml helle Sojasauce  
 2 EL Fischsauce  
 1 Knolle Ingwer  
 2 Limetten  
 ½ TL Zitronengras-Paste  
 Zucker, zum Abschmecken  
 4 EL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft, geriebenen Ingwer, Sojasauce, Fischsauce, Zitronengras-Paste, Öl und Zucker in eine Schüssel füllen und zu einem cremigen Dressing vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 rote Chili  
 ¼ Bund Koriander

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Koriander abrausen, trockenwedeln und fein zupfen.

Die Entenbrust auf lauwarmem Asia-Glasnudelsalat auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Chili und Koriander garnieren und servieren.



**Rolf Scheider**

## **Bœuf bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Mousseline**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

1 Rinderfilet à 400 g  
 2 Scheiben Bauernspeck  
 1 Karotte  
 8 Perlzwiebeln  
 150 g kleine Champignons  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Butter  
 50 g Mehl  
 500 ml trockener Burgunder  
 2 EL Demi-glace  
 1 EL Tomatenmark  
 3 EL Mehl  
 1 TL Zucker  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schalotte abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und alles darin 5 Minuten andünsten. Das Tomatenmark dazugeben, mit wenig Mehl bestäuben, kurz anrösten und den Zucker darin karamellisieren lassen. Die Perlzwiebeln dazugeben. Die Champignons mit der Pilzbürste putzen und vierteln. Den Burgunder und die Demi-glace dazugeben und 20 Minuten garen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Den Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit dem Speck darin rundum kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Sauce mit dem Fleisch vermischen und mit der Hälfte der Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Mousseline:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
 ¼ Knolle Sellerie  
 75 g Sahne  
 50 g geschlagene Sahne  
 3 EL Butter  
 1 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Sahne in einem weiteren Topf erhitzen und mit der Butter unter das Püree rühren und durch ein Sieb sehr fein passieren.

Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren etwas geschlagene Sahne unterheben.

Das Bœuf bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Mousseline auf Tellern anrichten und servieren.



**Magdalena Brzeska**

## **Champignon-Risotto in der Parmesanschale mit gebratenen Riesengarnelen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

125 g Risotto-Reis  
500 ml Gemüsefond  
125 g Champignons  
2 getrocknete Tomaten in Öl  
½ Stange Lauch  
1 Knoblauchzehe  
½ Zwiebel  
75 ml trockener Weißwein  
50 g Parmesan  
1 EL Butter  
Olivenöl, zum Anbraten  
Meersalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Den Reis darin bei geringer Hitze unter Rühren 3 Minuten glasig dünsten.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein hacken, zum Reis geben und unter Rühren 5 Minuten glasig dünsten.

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen, vierteln, dazugeben und etwa 4 Minuten mitgaren. Mit Weißwein ablöschen. Den Fond nach und nach zugeben. Dabei ständig rühren und weiteren Fond nachgießen. Insgesamt etwa 15 Minuten kochen, bis der Reis cremig ist und den gesamten Fond aufgenommen hat. Die getrockneten Tomaten abtropfen und kleinschneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Risotto vom Herd nehmen. Den Parmesan reiben und die Hälfte zusammen mit der Butter einrühren und schmelzen lassen.

**Für das Parmesannest:**

150 g Parmesan am Stück

Parmesan hobeln und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Gebackenen Parmesan über einen tiefen Teller legen und ein Nest formen. Kurz erkalten lassen.

**Für die Garnelen:**

4 Riesengarnelen  
8 Cherrytomaten an der Rispe  
1 Knolle Knoblauch  
1 rote Chili  
1 EL Butter  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen aus der Schale lösen, längs am Rücken einschneiden, Darm entfernen und unter kaltem Wasser abspülen. Knoblauch quer halbieren, die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Knoblauch, Chili und Thymian in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und dazugeben.

Die Tomaten an der Rispe in einer Pfanne mit Butter schwenken. Thymian abbrause, trocken wedeln und später als Garnitur verwenden.

Das Champignon-Risotto in der Parmesanschale mit gebratener Riesengarnelen auf Tellern anrichten und servieren.



**Ben**

## **Gebratener Thunfisch und Tuna-Tatar mit Avocado und Zweierlei von Edamame**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tatar:**

- 1 Thunfischfilet à 120 g
- 50 g Seetang-Snack
- 2 Limetten
- 1 Avocado
- 1 rote Chili
- 2 EL Cashewkerne
- 1 EL weiße Sesamsaat
- 1 EL schwarze Sesamsaat
- 20 ml Sojasauce
- 20 ml helles Sesamöl
- ¼ Bund Dill
- ¼ TL Saltflakes, zum Abschmecken
- bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Sesam und die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Avocado in grobe Würfel schneiden.

Eine Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Chili halbieren und fein hacken. Den Limettensaft mit Sojasauce, Sesamöl, Chili, Salz und buntem Pfeffer vermischen.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Den Fisch mit Sesam, gehacktem Dill und einem Teil der Sauce vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Avocado mit den Cashewkernen, der übrigen Sauce, dem Saft der anderen Limette und Saltflakes 10 Minuten ziehen lassen.

Jeweils das Tatar auf einigen Blättern Seetang-Snack anrichten und mit Limettenabrieb garnieren.

### **Für den Fisch mit Edamame:**

- 1 Thunfischfilet à 120 g
- 100 g geschälte Edamame
- 6 ungeschälte Edamame
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette, davon der Saft
- ½ Zitrone, davon der Saft
- ½ TL Wasabipaste
- 3 EL Sojasauce
- 150 g Pankobrösel, zum Panieren
- 2 EL schwarze Sesamsaat
- 1 EL flüssiger Honig
- Sonnenblumenöl, zum Rösten
- Olivenöl, zum Abschmecken
- ¼ TL Saltflakes, zum Abschmecken

Die Edamame in einem Bambusdämpfer über einem Topf mit kochendem Salzwasser dämpfen.

Etwa 2/3 der geschälten Edamame in einer Moulinette zu einem Mousse verarbeiten. Mit Wasabipaste, dem Saft einer halben Limette und Salz nochmals cremig aufmixen. Die Mousse mit Teelöffeln abstechen und in Pankobröseln panieren. Die Edamame-Taler in einer Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die übrigen geschälten Edamame hauchdünn in schräge Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hobeln. Die Edamame mit Zwiebeln, Olivenöl, Sojasauce und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten in einer sehr heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den Honig, Sojasauce und mit übrigem Limettensaft auf dem Herd stehen lassen. Den marinierten Fisch und in schwarzer Sesamsaat wenden.

### **Für die Garnitur:**

- ¼ TL Chiliflocken
- 6 essbare bunte Blüten

Den gebratenen Thunfisch mit Tuna-Tatar und Avocado-Tatar, Edamametalern und -salat anrichten, mit Chiliflocken, Blüten und ganzen Edamame garnieren und servieren.



Anni Friesinger-Postma

## Schweinefilet mit Pfifferlingsrahm, Semmelknödel und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Schweinefilet à 400 g  
1 Bund Schnittlauch  
Rapsöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl rundum anbraten. Das Fleisch 20 Minuten im Ofen garen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Das gebratene Filet im Schnittlauch wenden und in vier Medaillons schneiden.

### Für den Rahm:

100 g Pfifferlinge  
½ Bund glatte Petersilie  
2 Schalotten  
3 EL Sojasauce  
70 g Sahne  
1 TL Stärke  
Rapsöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfifferlinge mit einer Pilzbürste abbürsten. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfifferlinge darin scharf anbraten. Die Schalotte abziehen, klein würfeln und 5 Minuten in die Pfanne geben.

Die Sahne aufgießen und kräftig aufkochen. Die Stärke mit 2 EL Wasser in einer Schüssel anrühren und die Sauce nach Bedarf damit abbinden.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Sojasauce unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Knödel:

3 Brötchen, vom Vortag  
2 TL Semmelbrösel  
3 Eier  
150 ml Milch  
1/2 Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brötchen zerkleinern und in einer Schüssel in Milch einige Minuten einweichen. Eier aufschlagen und hinzugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben. Zu einem Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Teig nicht fest genug ist, ein paar Semmelbrösel hinzufügen. Einige Minuten ruhen lassen.

Für die Knödel aus dem Teig Knödel formen und diese etwa 10 Minuten ins kochende Wasser geben.

### Für den Salat:

150 g Feldsalat  
20 ml weißer Balsamico  
2 TL Dijonsenf  
¼ TL Puderzucker  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat waschen, verlesen und trockenschleudern.

Aus Balsamico, Senf, Zucker und Öl eine cremige Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat mit dem Dressing marinieren.

Das Schweinefilet mit Pfifferlingsrahm, Semmelknödel und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.