

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2019 ▪
Hauptgang & Dessert mit Cornelia Poletto



Sabrina Gostomski

**Rinderfilet mit Tomaten-Avocado-Salat und grüne
Bohnen mit Knoblauch-Minzöl**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g
2 Zweige Rosmarin
1 TL Honig
Olivenöl, zum Braten
Grobes Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Pfanne erhitzen und das Olivenöl dazugeben. Fleisch erst in die Pfanne geben, wenn das Öl auf Temperatur ist. Von beiden Seiten scharf anbraten und den Rosmarin dazu geben.

Aus der Pfanne nehmen, auf ein Brettchen legen und mit dem Salz und Pfeffer bestreuen. Honig zum Schluss auf das Fleisch streichen. In kleine Scheiben schneiden.

Für den Salat:

100 g Cherrytomaten
1 Avocado
Grobes Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Avocado aufschneiden und aus der Schale löffeln.

Tomaten und Avocado zusammen in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Öl mischen.

Für die Bohnen:

150 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
1 Bund Minze
½ Orange
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen in Salzwasser kochen. Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Bohnen abgießen und mit Olivenöl, Knoblauch und Minze vermengen.

Orange auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Orangensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Balsamico Creme

Balsamico Creme kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabrina Gostomski

Apple Crumble mit Vanillesauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

3 Äpfel
 ½ Zitrone (Saft)
 ½ EL Mehl
 20 g Zucker
 ½ TL Zimt

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zucker und Zimt mischen. Äpfel in eine Auflaufform geben und verteilen. Mehl gleichmäßig über die Apfelfüllung streuen.

Für die Streusel:

30 g Haferflocken
 40 g Mehl
 40 g kalte Butter
 40 g brauner Zucker
 1/6 TL Backpulver
 1 kleine Prise Salz

Haferflocken, Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Zimt und Salz vermischen. Kalte Butter in Flöckchen dazugeben und mit den Händen zu einem streuseligen Teig verkneten.

Streusel über den Äpfeln verteilen. Apple Crumble etwa 30 Minuten in den Ofen geben, bis die Streusel goldbraun und die Äpfel weich sind.

Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote
 1 Ei (Eigelb)
 125 ml Sahne
 125 ml Milch
 50 g Zucker

Vanilleschote der Länger nach halbieren und das Mark herauskratzen. Ei trennen. In einem Topf die Milch, Zucker und Sahne erwärmen. Vanille dazugeben. Aufkochen lassen. Eigelb in die heiße Sauce einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vanessa Schätzle

Lachsforelle mit Gurkennudeln, Ofen-Blumenkohl und Süßkartoffel-Würfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Gurkennudeln:

1 Gurke
1 Frühlingszwiebel
150 g griechischer Joghurt
1-2 EL Wasabipaste
1 Zweig Minze
1 Zweig Zitronenverbene
1 Zitrone
1 EL Schwarzer Sesam
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Heißluft vorheizen.

Gurke schälen und mit einem Sparschäler Streifen runterschälen. Salzen und in einem Sieb Wasser ziehen lassen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Minze und Zitronenverbene abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale der Zitrone abreiben.

Joghurt mit Wasabipaste, Salz, Zucker, Kräutern und Zitronenabrieb vermengen.

2/3 des Dressings mit Frühlingszwiebel und abgetropften Gurken vermengen. Mit Sesam bestreuen.

Für den Blumenkohl:

250 g Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1TL Kreuzkümmel
1TL Currypulver
1 Prise Zimt
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen, trockentupfen und mit Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer und dem Öl vermengen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Alles auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Süßkartoffel:

200 g Süßkartoffel
Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffelwürfel darin goldbraun braten.

Für die Lachsforelle:

300 g Lachsforellenfilets (mit Haut)
Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsforellenfilets salzen und pfeffern.

Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Lachsforellenfilets auf der Haut braten, kurz auf die Fleischseite geben, Pfanne vom Herd ziehen und fertig garen.

Gurken mit einer Gabel aufdrehen und mit der Lachsforelle mittig auf einem Teller anrichten und mit schwarzem Sesam garnieren. Drumherum Süßkartoffelwürfel und Blumenkohlröschen verteilen. Restliches Dressing als Dip dazureichen und servieren.



Vanessa Schätzle

Saftige Buttermilch-Kokosschnitte mit eiskalten Beeren

Zutaten für zwei Personen

Für die Buttermilch-Kokosschnitte:

200 g Mehl
150 g Zucker
250 ml Buttermilch
2 Eier
50 g Kokosraspel
½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, 100 g Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen.

Eier trennen. Eigelbe mit der Buttermilch verquirlen, Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen und unter das Buttermilch-Ei Gemisch heben.

Buttermilch-Ei Gemisch mit der Mehlmischung rühren.

Eine Backform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und glattstreichen. Kokosraspel mit dem restlichen Zucker mischen und über den Teig streuen.

Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Für die eiskalten Beeren:

250 g TK gemischte Beeren
200 g Magerquark
100 g griechischer Joghurt
20 g Puderzucker
1 Zweig Minze

Beeren, Magerquark, Joghurt und Puderzucker in einen Hochleistungsmixer geben und anschließend in den Tiefkühlschrank geben.

Kurz vor dem Servieren eine Nocke abstechen und mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kerstin Döring

Lammfilet mit Knoblauch-Thymian-Sauce, cremiger Polenta und grüne Bohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet:
 2 Lammfilets à 200 g
 1 kleine Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 Knoblauch Sprossen
 Fleur de Sel Salzflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Lammfilets in einer Pfanne 1-2 Minuten scharf in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei ruhen lassen. Mit Salzflocken und Knoblauchsprossen bestreuen.

Für die Sauce:
 1 kleine Zwiebel
 3 Zehen Knoblauch
 4 Zweige Thymian
 300 ml Lammfond
 100 ml Sahne
 6 cl Cognac
 1 Zitrone
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Thymian dazu geben und mit Cognac und Lammfond ablöschen. Pfeffern und salzen und kurz einköcheln lassen. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb dazugeben.

Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne dazugeben. Nochmals köcheln, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für die Polenta:
 150 g feinen Maisgrieß
 400 ml Gemüfefond
 200 ml Milch
 50 g Parmesan (am Stück)
 2 Lorbeerblätter
 1 Zitrone
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond und Milch mit den Lorbeerblättern aufkochen lassen. Maisgries unter rühren langsam einrieseln lassen.

Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und rühren. Lorbeerblätter entfernen. Parmesan reiben. Mit geriebenem Parmesan, Zitronenabrieb, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:
 250 g grüne frische Bohnen
 Bohnenkraut
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen bis die Bohnen bissfest sind.

Butter schmelzen. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen und in geschmolzener Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kerstin Döring

Amarena-Mascarpone-Creme mit Nusscrunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Creme:

250 g Mascarpone
100 g Naturjoghurt
1 TL Puderzucker
1 Vanilleschote

Die Mascarpone, Joghurt und Puderzucker miteinander vermengen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Mark in die Creme mischen.

Für die Garnitur:

Amarenakirschen mit Saft
½ Tafel Zartbitterschokolade
50 g Nussmischung
6 Minzblätter
100 g Zucker

Schokolade reiben. Nüsse in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren. Abkühlen lassen und zerkleinern.

Nun die Mascarpone-Creme mit den karamellisierten Nüssen und Amarenakirschen schichten.

Mit geraspelter Schokolade und Minzblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.