

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. August 2019** ▪
Motto „Hülsenfrüchte“ mit Björn Freitag



Lisa Lührs

**Entenbrust mit Brombeer-Hummus, glasiertem Chicorée
und Erdnuss-Salsa-verde**

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste, à 300 g
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Salzflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite im Karomuster einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne kross anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen und mit in die Pfanne geben. Entenbrüste wenden und im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad langsam rosa garen. Danach circa 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden und mit Salzflocken bestreuen.

Für das Brombeer-Hummus:

200 g Kichererbsen, aus der Dose
 100 g frische Brombeeren
 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 1 Stange Zitronengras
 1 rote Chilischote
 80 g Butter
 150 ml Geflügelfond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili klein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras andrücken. Chili, Ingwer und Zitronengras in etwas Butter leicht angehen lassen. Kichererbsen abgießen, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronengras rausnehmen. Brombeeren bis auf 4 Stück dazugeben und kurz anwärmen lassen. Anschließend alles in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab mit der restlichen Butter sehr cremig mixen. Etwas Fond zugeben bis die gewünschte Konsistenz des Hummus erreicht ist.

Für den Chicorée:

1 Chicorée
 1 Orange
 100 g Butter
 1 EL Weißweinessig
 200 ml Geflügelfond
 1 TL Zucker
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange halbieren und auspressen. Chicorée der Länge nach halbieren. Auf der Schnittfläche in einer Sauteuse in 50 g Butter anbraten. Mit Weißweinessig, Orangensaft, Geflügelfond, Zucker, Muskat und Salz und Pfeffer süß-sauer abschmecken. Chicorée weich schmoren. Anschließend herausnehmen und den Sud mit Butter aufmontieren und als Sauce verwenden.



Oliver Wendt

Linsen-Blattspinat-Curry mit trockengereiftem Salzwiesenslamm

Zutaten für zwei Personen

Für das Salzwiesenslamm:

500 g trockengereiftes
Salzwiesenslamm, aus der Keule
1 EL flüssigen Honig
1 Prise Salzflocken

Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Lamm mit Honig einreiben und mit Salzflocken betreuen. Kurz ziehen lassen und anschließend im Ofen indirekt rückwärts garen. Bei einer Kerntemperatur von 55 Grad aus dem Ofen nehmen und auf dem Grill direkt scharf anrösten.

Für das Linsen-Blattspinat-Curry:

100 g Baby-Blattspinat
125 g rote Linsen
125 g gelbe Linsen
2 Zwiebeln
1 Limette
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2 EL Sesam
2 EL Butter
400 ml Gemüsefond
400 ml Kokosmilch
1TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
1TL Currypulver
Salz, aus der Mühle

Baby-Blattspinat putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Sesam, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben und kurz mit anschwitzen und mit Fond und Kokosmilch ablöschen.

Linsen dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Limette halbieren und auspressen. Zum Schluss Baby-Blattspinat in die Pfanne geben und mit Salz und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Margot Reinwarth-Sooth

Belugalinsen mit Kabeljau und Blutwurst, Apfel-Rotweinsauce, Mayonnaise und karamellisierten Aprikosen

Zutaten für zwei Personen

Für die Belugalinsen:

150 g Belugalinsen
2 Stangen Sellerie
1 Möhre
½ Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
150 ml Gemüsefond
2 EL weißer Balsamicoessig
2 Lorbeerblätter
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 80° C Ober- Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehe andrücken. Die Linsen mit der angedrückten Knoblauchzehe und den Lorbeerblättern in ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze soweit reduzieren, dass das Wasser gerade noch köchelt. Nach ca. 20 min. die gegarten Linsen über einem Sieb abgießen.

Schalotte abziehen, Stangensellerie putzen, Möhre schälen und von den Enden befreien und alles in feine Würfel schneiden. Knollensellerie ebenfalls putzen, in Scheiben hobeln und in Spalten schneiden. Gemüsefond aufsetzen und das Gemüse gemeinsam mit den Schalottenwürfel darin al dente garen. Das Gemüse abseihen und die Brühe auffangen. Die Brühe in einem Topf erneut erhitzen und auf ca. ein Drittel einkochen. Essig dazu geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen und das Gemüse wieder dazu geben. Alles erneut abschmecken.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut, à ca. 200 g
1 Zitrone
100 g Butter
1 Bund Dill
Fleur de Sel

Butter in einen kleinen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen, bis sie beginnt, aufzuschäumen. Die Hitze weiter reduzieren und die Butter bräunen lassen. Dabei die Flüssigkeit mit einem Schneebesen rühren. Sobald die Butter karamellfarben ist und nussig duftet, den Topf vom Herd ziehen. Anschließend die Butter durch ein sehr feines Sieb oder ein Tuch abseihen, und so die restliche Molke aus der flüssigen Butter entfernen.

Kabeljau in Portionsgrößen zerteilen und in eine flache Schale legen. Zitronenschale abreiben, Dill zupfen und grob hacken. Kabeljau mit der eben hergestellten Nussbutter beträufeln, dabei etwas Nussbutter für den späteren Gebrauch zurück behalten. Zitronenschale und Dill auf den Fisch geben und ca. 20 min. im Ofen garen.

Kurz vor dem Servieren nochmals in der Pfanne mit Nussbutter leicht anbräunen und mit Fleur de Sel würzen.

Für die Apfel-Rotweinsauce:

1 Apfel
350 ml trockenen Rotwein
75 ml Apfelessig
3 EL Zucker
½ TL Xanthan
Salz, aus der Mühle

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Apfelwürfel zusammen mit dem Rotwein, Apfelessig, Zucker und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze wieder reduzieren und die Apfelstücke weich köcheln. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, pürieren und mit Xanthan abbinden.

Für die Blutwurst:

50 g Blutwurst
1 EL mittelscharfer Senf
Mehl, zum Mehlieren
neutrales Öl, zum Braten

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blutwurst in Scheiben schneiden, Haut abziehen, mit Senf bestreichen und in Mehl wenden. Die Blutwurstscheiben von beiden Seiten im heißen Fett kurz ausbraten.

Für die Mayonnaise: Knoblauch abziehen und fein reiben. Das Ei mit Senf, einer Prise Salz, Kurkuma und ein bisschen abgeriebenem Knoblauch verrühren. Mit einem Pürierstab zur Mayonnaise aufmixen, dabei das Öl nach und nach hinzugeben.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- ½ TL Kurkumapulver
- 125 ml neutrales Öl
- Salz, aus der Mühle

Für die karamellisierten Aprikosen: Die Aprikosen in Achtel schneiden, entkernen und die Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen, so dass der Zucker auf den Schnittflächen karamellisiert.

- 3 Aprikosen
- 2 EL Puderzucker

Für die Garnitur: Die essbaren Blüten vor dem Servieren auf dem Gericht anrichten

- 6 essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Felber

Rotes-Linsen-Dal mit knusprigen Süßkartoffeln und Würzpaste

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, abtrocknen und ungeschält in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einer Schüssel mit Olivenöl, einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, den Kreuzkümmel- und Fenchelsamen vermischen und auf einem Backblech verteilen.

Im Ofen ca. 20-25 min garen bis die Kartoffeln innen weich und außen knusprig braun sind.

Für das Dal:

200 g rote Linsen
50 g Blattspinat
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chili
1 rote Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond
1 Bund Koriander
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkumapulver
1 TL Zimt
Öl, zum Braten

Für das Dal die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob hacken. Chili putzen, entkernen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen.

Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen, zusammen mit dem Kurkuma und dem Zimt in den Topf geben und kurz mit anbraten. Linsen, Kokosmilch und Fond hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Ca. 20-30 min. sanft köcheln lassen.

Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln, von den Zweigen zupfen und grob hacken.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Das Dal vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Die Hälfte des gehackten Koriandergrüns zum Garnieren zu Seite stellen. Den übrigen Koriander und Zitronensaft unter das Dal heben.

Für die Würzpaste:

1 rote Chili
20 g Ingwer
1 TL schwarze Senfsamen
10 frische Curryblätter
50 g Kokosraspel
Kokosöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Kokosraspel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Ingwer schälen, Chili putzen und entkernen und beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen und Curryblätter darin anbraten, bis sie zu knistern beginnen. Die eingeweichten Kokosraspeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die gerösteten Senfsamen und Curryblätter über die Kokosraspel geben. Ingwer und Chili ebenfalls hinzugeben und unterheben. Mit Salz abschmecken.

Dal in Schüsseln anrichten, die knusprigen Süßkartoffeln sowie das restliche Koriandergrün darauf geben, die Würzpaste dazu reichen und servieren.