

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. November 2018 ▪
ChampionsWeek ▪ "Regionale Klassiker" mit Björn Freitag



Katharina Zehentmair

Altbayern:

**In Heu gegartes Filet vom Weideochsen mit
Rotweinsauce, Erbsen und Zweierlei von Rote Bete und
Petersilienwurzel**

Zutaten für zwei Personen

Für das Ochsenfilet:

1 Filet vom Weideochsen à 300 g
50 g Alpenkräuter-Heu
5 EL Rapsöl
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, das Heu etwas nass machen und in den Vakuumierbeutel geben, 2 EL Öl dazugeben und das Fleisch hinzufügen. Darauf achten, dass das Fleisch von allen Seiten mit Heu bedeckt ist.

Den Beutel mit dem Vakuumierer verschließen und bei 56 Grad in den Sous Vide garer geben. Das Fleisch sollte ca. 25 Minute gegart werden. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und das Heu so gut es geht entfernen.

Das Fleisch zum Schluss in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten kräftig anbraten.

Mit Salz würzen.

Für das Püree:

300 g Petersilienwurzel
2 kleine Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne
50 ml Milch
1 Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzel, Kartoffeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, in Milch und Sahne kochen bis sie gar sind. Das Gemüse abseihen und den Sud aus Milch und Sahne auffangen.

Dann die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse durchdrücken und die Petersilienwurzel pürieren, beide Gemüse zusammen in einen Topf geben. Mit dem Milch Sahne Gemisch zu einen feinen Püree vermischen, und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Rote-Bete-Püree:

300 g Rote Bete
1 Stange Meerrettich à 5 cm
1 Zitrone
5 EL Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vorgegarte Rote Bete klein schneiden in einen Topf geben mit etwas Brühe heiß machen. Die Rote Bete pürieren und mit den fein geriebenen Meerrettich abschmecken.

Mit Sahne, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für die Erbsen:

150 g grüne Erbsen
Salz, aus der Mühle

Die Erbsen im kochenden Wasser garen, abseihen und mit Salz abschmecken

Für die Rote-Bete-Würfel:

150 g vorgegarte Rote Bete
1 ½ EL Puderzucker

Rote Bete in Würfel schneiden, Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und die Rote Bete Würfel darin karamellisieren

Für die Sauce: Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne oder Topf andünsten. Das Tomatenmark hinzu fügen und leicht anbraten.
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe Mit den Wein und dem Rinderfond aufgießen. Das Heu ein wenig klein schneiden und etwas zum Soßenansatz hinzu geben. Die Soße leicht köcheln lassen damit sich der Geschmack von Heu entfaltet.
1 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
150 ml Rinderfond Die Sauce über ein Sieb abseihen und den aufgefangene Soße einkochen lassen, mit Salz Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit der kalten Butter binden.
1 Hand voll Heu
2 EL Butter
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Petersilienwurzel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese dann im Heißen Fett knusprig ausbraten und auf ein Küchentuch zum abtropfen geben.
1 Petersilienwurzel
200 ml Öl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robert "Bob" Nieland

Zweierlei von der Ostsee:

Dekonstruierter Matjes-Salat und Ente à la mecklenbourgeoise

Zutaten für zwei Personen

Für die Mecklenburger Entenbrüste:

- 2 Entenbrüste mit Haut à 200 g
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 80 g getrocknete Backpflaumen
- 30 g Rosinen
- 120 ml Hühnerfond
- 2 TL Brandy
- 1 EL Butter
- 50 g Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Backpflaumen grob hacken und mit Rosinen im Hühnerfond einweichen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zucker und Zitronensaft zusammenmischen und in einen Topf geben. Apfelstücke darauf arrangieren. Ohne Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.

Gründlich rühren, Butter hinzufügen und bei schwacher Hitze weiter kochen, bis die Äpfel weich sind und beginnen durchsichtig zu werden. Rosinen, Backpflaumen mit etwas Hühnerfond und Brandy unterrühren und in eine Kasserolle geben.

Entenbrüste waschen und trocknen. Einen Jaccard-Fleischklopfer verwenden, um die Haut zu durchstechen. Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf die Fleischseite wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht anbraten.

Entenbrüste auf die Backpflaumen und Äpfel legen und Haut freilassen. Mit einem digitale Fleischthermometer in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht ist. Entenbrust kurz ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Matjes-Salat:

- 2 frische Matjesfilets
- 2 große festkochende Kartoffeln
- 3 große Möhren
- 1 Apfel
- 100 g vorgegarte Rote Bete
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 TL Rotweinessig
- 60 ml Sahne
- ½ TL Piment d'Espelette
- 1 TL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und Möhren schälen, in Scheiben hobeln und für etwa 6 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Eisbad geben, um den Kochvorgang zu stoppen. Zügig herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Papiertuch abtrocknen und mit einer Ausstechform ausstechen.

Matjes-Filets würfeln. Die Apfel schälen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und halbieren. Mit einem Gemüseschneider 6 gleichmäßig große Ringe von etwa ½ cm Dicke schneiden.

Rote Bete grob würfeln, mit braunen Zucker, Rotweinessig, Sahne und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gurken-Kräuter-Mayonnaise: Das Ei trennen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eigelb, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem Mixbecher verrühren. Rapsöl vorsichtig mit einem Schneebesen einrühren, bis sich eine cremige Mayonnaise gebildet hat. Schnittlauch und Estragon abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Gurke, Schnittlauch und Estragon zur Mayonnaise geben und mixen.

- 250 ml Rapsöl
- 1 saure Gurke
- ½ TL Dijonsenf
- 1 Ei
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 1 Prise Zucker
- 10 Halme Schnittlauch
- 3 Zweige Estragon
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und den angerichteten Teller garnieren.

5 Stiele Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Liane Malbert

Baden:

Mit Sauerkraut gefülltes Nackensteak mit Senfsauce und Schupfnudeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweine-Nackensteaks à 200 g
2 EL Sauerkraut aus der Dose
2 TL grober Senf
1 TL mittelscharfer Senf
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Steaks waschen, trockentupfen und mit einem Plattierisen zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren. In einer Schüssel das Sauerkraut mit dem Senf vermengen, kräftig salzen und pfeffern und auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch zu einer Roulade aufrollen.

Das Fleisch in einer sehr heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten und im Ofen ca. 15 Minuten fertig garen lassen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 ml Gemüfefond
125 ml Kalbsfond
2 TL grober Senf
1 TL mittelscharfer Senf
50 g Sahne
½ TL Stärke
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit wenig Öl langsam glasig braten.

Fond angießen, kräftig aufkochen lassen und mit Sahne verfeinern. Die Stärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Schupfnudeln:

250 g Mehl
¼ TL Natron
300 ml Buttermilch
70 ml neutrales Öl
1 Prise feines Salz

Mehl, Natron und Salz mit so viel Buttermilch verrühren, dass ein kompakter Teig entsteht.

In einer Pfanne ca. 120 ml Wasser mit dem Öl erhitzen und aufkochen.

Aus dem Teig fingerdicke Schupfnudeln formen und diese in der Pfanne bei geschlossenem Deckel garen.

Sobald das Wasser verdampft und aufgesogen ist, sind die Schupfnudeln fertig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jan Klose

Rheinland:

Krautwickel "de luxe" mit Pflaumen-Portwein-Sauce und Herzoginkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Krautwickel:

- 1 Rehrücken ohne Knochen à 300 g
- 1 Wirsing
- 150 g kleine braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 70 ml Sahne
- 70 ml Gemüsfond
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- ½ EL Butter
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wirsingblatt blanchieren in kochendem Salzwasser und dann in Eiswasser geben, um den Garvorgang zu beenden. Gleichzeitig den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Thymian und Knoblauch in Olivenöl scharf anbraten.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Schalotten und Champignons in aufgeschäumter Butter kräftig anbraten. Fond und Sahne aufgießen. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Sauce fast vollständig reduzieren lassen und mit Petersilie verrühren.

Die Pilz-Masse auf das Wirsingblatt legen, den angebratenen Rehrücken auf die Pilze geben und im Wirsingblatt einrollen. Den Krautwickel erneut scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad im Ofen zu Ende garen.

Für die Herzoginkartoffeln:

- 300 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- feines Salz, zum Würzen

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Die Kartoffeln abschütten und zweimal durch die Kartoffelpresse geben. Eigelb und Butter hinzufügen bis die Masse cremig genug ist, dass man mit einem Spritzbeutel kleine Rosetten spritzen kann. Dann die Kartoffelmasse mit Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse kleine Rosetten auf ein Backblech mit Backpapier spritzen und etwa 12 Minuten goldgelb backen.

Für die Sauce:

- 150 g Backpflaumen
- 4 EL Pflaumenmus
- 2 rote Zwiebeln
- 250 ml Portwein
- 250 ml Wildfond
- 30 g kalte Butter
- ¼ TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bratensatz des Rehrückens mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Den Fond dazugeben und erneut einkochen lassen. Danach die Backpflaumen vierteln und die roten Zwiebeln in kleine Spalten schneiden und dazugeben und köcheln lassen, bis die Backpflaumen sowie die Zwiebeln weicher werden. Kurz vor Schluss nochmal kräftig mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kalte Butter mit Pflaumenmus untermontieren.

Für die Garnitur:

- ¼ Bund glatte Petersilie

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kathrin Thoma

Unterfranken:

**Rinderroulade vom Roastbeef mit Burgundersauce,
Rosenkohl und gebratenem Semmelknödel**

Zutaten für zwei Personen

Für die Roulade:

- 4 Scheiben Roastbeef
- 1 Schweinenetz
- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 4 hauchdünne Scheiben Lardo
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Cornichons
- 1 TL Dijonsenf
- Butterschmalz, zum Ausbacken
- Maldon Sea Salt, zum Würzen
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Roulade mit Dijonsenf dünn bestreichen, salzen und pfeffern.

Zwiebeln mit in feine Würfel geschnittenem Schinken in Butterschmalz andünsten, auf die Roulade geben. Lardo darauflegen, Karotten in Julienne über den V-Hobel schneiden und Cornichons vierteln und darauf legen. Rouladen einrollen. Dann in Schweinenetz einrollen und einzeln vakuumieren. Im Sous-Vide Bad bei 54 Grad 20 Minuten garen.

Die Rouladen in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten.

Für die Sauce:

- 150 g Rindfleischabschnitte
- 200 ml Spätburgunder
- 200 g KnollenSellerie
- ¼ Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Puderzucker
- ½ TL Zucker
- 50 ml Portwein
- 2 EL Balsamico
- 250 ml Rinderfond
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Stärke
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Butter
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel mit Schale grob vierteln. Karotten, Sellerie, Lauch und Knoblauch grob hacken. Die Rindfleischabschnitte mit dem Gemüse scharf anbraten, mit Puderzucker leicht karamellisieren und Tomatenmark dazugeben. Mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen. Portwein und Rotwein dazugeben, mit Rinderfond aufgießen und Lorbeer dazugeben.

Kräftig reduzieren lassen, abgießen und mit etwas in Wasser angerührter Stärke und Butter binden.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Semmelknödel: Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Zwiebeln mit Schinken in Butterschmalz anschwitzen.
200 g Knödelbrot
3 Scheiben luftgetrockneter Schinken Milch mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer erwärmen, über das Knödelbrot geben. Eigelb dazugeben. Speck und Zwiebeln dazu. Eischnee steif schlagen und vorsichtig unterheben. In gefettete Anrichtringe geben und in der Pfanne in Butterschmalz goldgelb braten. Deckel benutzen, damit die Masse leicht soufflieren kann.
1 Zwiebel
1 Ei
75 ml Vollmilch
¼ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss, zum Reiben
Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rosenkohl: Vom Rosenkohl einige Blättchen mit Salz und Natron in einem großen Topf mit Salzwasser blanchieren und abschrecken.
100 g Rosenkohl
½ Zwiebel Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Schinken würfeln.
1 Scheibe luftgetrockneten Schinken Butter schmelzen und Rosenkohlblättchen mit Zwiebel, Schinken und Petersilie kurz anschwenden.
¼ Bund glatte Petersilie
½ TL Natron
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Larissa Gehrmann

Schwaben:

Maultäschle im Steinpilzsud mit krosser Petersilie

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

400 g Mehl (Type 405)
4 Eier
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die Eier trennen und mit Salz kurz durchschlagen. Etwa 5 Minuten stehen lassen. So bekommen die Eier eine schöne dunkelgelbe Farbe. Eimasse und Öl zu dem Mehl geben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig zu einem Ball formen und in Frischhaltefolie wickeln.

Mit der Nudelmaschine in dünne Bahnen ausrollen.

Für die Füllung:

150 g Hackfleisch vom Schwein
100g Hackfleisch vom Rind
80 g Kalbsbrät
50 g Blattspinat
2 Steinpilze
2 Zwiebeln
1 Ei
1 Brötchen
2 TL Semmelbrösel
1 EL Butter
¼ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Den Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln abziehen, würfeln, dünsten und zum Spinat geben. Alles abkühlen lassen und mit dem Spinat, Rinderhack und Kalbsbrät in einer Schüssel vermengen. Petersilie hacken und zusammen mit dem Ei, Brötchenstückchen und Semmelbrösel unter die Fleischmasse kneten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pilzsud:

3 EL getrocknete Steinpilze
2 Steinpilze
50 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsefond
2 EL weißer Portwein
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die getrockneten Steinpilze in einem Schälchen mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und einweichen.

Die frischen Steinpilze in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Pilze darin 2 Minuten kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen, dann die Gemüsebrühe dazu gießen und aufkochen lassen. Die Einweichflüssigkeit der getrockneten Steinpilze durch einen Papier-Kaffeefilter dazugießen, die eingeweichten Pilze wegwerfen. Die Suppe noch 2 Min. weiterkochen lassen und nach Belieben mit Portwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Pilze nachher mit dem Sud anrichten.

Die Füllung auf den Teigplatten verteilen und zu einer festen Rolle aufwickeln. Die Enden zusammen drücken. Und etwa 3 cm breite Maultaschen abstechen.

Die Maultaschen im heißem Wasser mit Salz langsam garen.

Steinpilzschaum

2 EL Steinpilzpulver
100 ml Milch
3 g Sojalecithin

Milch mit dem Steinpilzpulver und dem Sojalecithin aufschäumen. Später den Schaum auf die Maultaschen geben.

Für die Garnitur: Öl in der Pfanne heiß werden lassen, die Petersilie knusprig frittieren und
¼ Bund glatte Petersilie später auf die Maultaschen verteilen. Mit einem Trüffelhobel etwas Belper
1 Belper Knolle Knolle über das Gericht hobeln.
neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.