

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2019 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Lisa Lührs

Spinat-Ziegentopfen-Knödel mit Pecorinoschaum und Spinat-Tomaten-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinat-Ziegentopfen-Knödel:

100 g Babyspinat
50 g glatte Petersilie
100 g Ziegenquark
50 g weiche Butter
40 g Butter
50 g Parmesan
2 Eier
3 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
100 g Semmelbrösel
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Spinat und Petersilie mit etwas Knoblauch in der Pfanne kurz dünsten, anschließend fein hacken. Weiche Butter in einem Topf schaumig rühren. Parmesan reiben. Eier trennen. Toastbrot im Mixer fein zerkleinern und mit Butter, Eigelben und Quark vermengen. Spinat, Petersilie und drei Esslöffel Parmesan hinzugeben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wenn nötig etwas Semmelbrösel hinzugeben. Kurz durchziehen lassen.

Teig zu Knödel formen und etwa 12 min. in siedendem Wasser ziehen lassen. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Knödel darin schwenken.

Für den Pecorinoschaum:

1 große weiße Zwiebel
1 Zitrone
2 EL Crème fraîche
2 EL Butter
30 g Pecorino
200 ml Geflügelfond
Cayennepfeffer,
zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen. Geflügelfond hinzugeben und etwas reduzieren lassen. Crème fraîche und Zitronensaft einrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Pecorino reiben. Restliche Butter und drei Esslöffel Pecorino einrühren. Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für das Spinat-Tomaten-Gemüse:

100 g Babyspinat
1 Lauchzwiebel
6 Cherrytomaten
1 EL Butter

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren. Lauchzwiebelringe in einer Pfanne in Butter anschwitzen, Tomaten und Spinat hinzugeben und kurz weitergaren.

Für die Garnitur:

50 g Pecorino
50 g Wildkräuter
50 g Blutampfer

Pecorino hobeln. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

Gemüse mittig auf Teller verteilen, Spinatknödel daraufsetzen. Schaum angießen und Pecorino darüber geben. Mit Kräutern garnieren.



Oliver Wendt

Lachs von der Zedernplanke mit grünem Spargel, Erdbeeren und Ceviche-Nocken

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsseite à 500 g, küchenfertig, mit Haut
1 Limette
2 EL Zitronenpfeffer

Backofen auf 110 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lachs säubern und mit der Hautseite nach unten auf die Zedernplanke legen. Schwanzteil abschneiden und für das Ceviche beiseite stellen.

Von der Fleischseite die Portionen anschneiden, ohne die Haut durchzuschneiden. Limette halbieren und auspressen. Lachs mit Zitronenpfeffer und Limettensaft bestreuen und in den Backofen indirekt 30 Minuten garen.

Für den Spargel und die Erdbeeren:

500 g grünen Spargel
200 g Erdbeeren
2 EL brauner Zucker
1 EL Butter
1 Limette
50 ml weißer Balsamicoessig
2 EL Honig
2 EL Senf
50 ml Olivenöl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden. Spargel in einer Pfanne mit etwas Butter und ca. 10 ml Olivenöl anbraten, mit dem braunen Zucker karamellisieren und mit etwas Limettensaft und Abrieb vermischen.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und in 1cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren putzen, vierteln und in einer Schale für ca. 10 min mit in den Backofen geben.

Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig und Senf eine Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit den Erdbeeren und der Vinaigrette vermischen.

Für den Ceviche-Nocken:

Schwanzteil vom Lachs (siehe oben)
2 saure Äpfel
2 Limetten
2 EL Olivenöl
1 Chilischote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs von der Haut trennen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Lachs vermischen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft zu den Würfeln geben und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach mit Olivenöl vermischen und Ceviche mit dem Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, klein schneiden und unterheben. Zu einer Nocke mit Hilfe von zwei Löffeln formen.

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne
50 g Pecorino

Pecorino reiben. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Margot Reinwarth-Sooth

Zander mit Pistazien-Couscous und Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, ohne Haut, à ca. 200 g
1 Limette
½ TL grüner, gemahlener Kardamom
1 EL grüner Tee,
8 EL Olivenöl,
Fleur de sel

Backofen auf 80° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Olivenöl in einem Topf zusammen mit dem Kardamom, Limettenabrieb und Grüntee auf 80° erwärmen. Zander in eine Auflaufform legen und mit dem warmen, aromatisierten Öl übergießen. Mit Alufolie abdecken und ca. 15 min. garen im Ofen garen. Vor dem Servieren mit etwas Fleur de sel bestreuen.

Für den Pistazien-Couscous:

150 g Couscous
1 Limette
1 Schalotte
3 Frühlingszwiebeln
1 grüne Chili
50 g Pistazien, ohne Schale
30 g Rucola
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze
½ Bund Koriander
180 ml Gemüsefond
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt
70 ml Olivenöl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Couscous in eine große Schüssel geben. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous geben und ca. 10 min. quellen lassen.

Währenddessen die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Petersilie, Koriander und Minze fein hacken, mit 70 ml Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren und unter den Couscous heben.

Pistazien hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen und ebenfalls klein schneiden. Je nach Schärfe der Chili, nur eine kleine Menge verwenden. Rucola fein hacken. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit den gerösteten Pistazien, den Frühlingszwiebeln, der grünen Chili und dem Rucola unter den Couscous heben und die angebratenen Zwiebelringe oben drauf geben.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
1 Limette
1 grüne Chili
2 EL Crème fraîche
1 Prise gemahlener Kardamom
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren und das Fleisch mit einem Löffel herauslösen.

Grüne Chili putzen und grob hacken.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit der Avocado, Chili, Creme fraiche und Kardamom fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, in eine Spritztülle füllen und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Felber

Lammlachs mit Granatapfelglasur, Erbsenpüree und Spinatsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse, à ca. 150 g
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Granatapfel-Melasse
 1 TL Senf
 2 EL Ahornsirup
 2 EL Olivenöl
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Granatapfel-Melasse, Olivenöl und Ahornsirup in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Knoblauch abziehen und hineinreiben. Senf ebenfalls dazugeben und unterrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lamm mit Salz und Pfeffer einreiben, mit der Glasur einpinseln und in einer Grillpfanne ca. 4 min. von jeder Seite braten.

Anschließend mit Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

Für den Salat:

2 Handvoll Babyspinat
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone
 20 g Granatapfelkerne
 20 g Mandeln
 2 Zweige Minze
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. 3 TL Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Minzblätter von den Zweigen zupfen. Grob hacken.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Babyspinat, Minze, Zwiebel, Mandeln und Granatapfelkerne in einer Schüssel geben und das Dressing unterheben.

Für das Erbsenpüree:

230 g TK-Erbesen
 2 Schalotten
 40 ml Sahne
 3 EL Butter
 ½ Bund Petersilie
 1 Prise Zucker
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Erbsen, etwas Zucker und Petersilie zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 15 min. weich dünsten.

Sahne in einem Topf erhitzen. Die Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne unterrühren, etwas Muskat rein reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Diekmann

Wiener Schnitzel mit sommerlichem Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel, à ca. 150 g
1 altbackenes Baguette, vom Vortag
2 Eier
20 g Sahne
200 ml Butterschmalz
2 EL Preiselbeerkonfitüre
50 g Mehl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsschnitzel nacheinander in einen großen Gefrierbeutel (6-8 l Inhalt) geben. Dann gleichmäßig dünn flach klopfen.

Brot in Würfel schneiden. Zu Bröseln mahlen oder zerkleinern und in einen tiefen Teller geben. Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Sahne etwas anschlagen und unter die Eier heben.

Die Kalbsschnitzel von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Beide Schnitzel in Mehl wenden, das Mehl leicht abklopfen, dann von beiden durch die Eimischung ziehen und schließlich mit beiden Seiten in die Semmelbrösel legen. Zwei- bis dreimal darin wenden, nicht andrücken.

Ausreichend Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel sollten von dem Fett umhüllt werden, aber nicht darin schwimmen. Die Schnitzel vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen. Schnitzel von jeder Seite ca. 2-3 min. goldgelb backen, dabei immer wieder mit etwas heißem, Fett übergießen.

Schnitzel anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat:

300 g Kartoffeln (Drillinge)
½ Gurke
75 g Kirschtomaten
50 g Babyspinat
1 Frühlingszwiebel
20 g Kürbiskerne
125 g Mozzarella
12 ml Weißweinessig
20 ml Mayonnaise
20 ml Kürbiskernöl
1 Prise Zucker
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, nicht schälen und längs vierteln. Die Viertel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen (an der Seite etwas Platz für die Kürbiskerne lassen), salzen und ca. 20-25 min. im Backofen garen, bis sie außen leicht gebräunt sind. Nach ca. 15 min. die Kürbiskerne mit zu den Kartoffeln aufs Blech geben.

Gurke von den Enden befreien, längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Kirschtomaten halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Mayonnaise, Kürbiskernöl und Weißweinessig gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden.

Nach Ende der Backzeit Kartoffelspalten in eine große Schüssel geben und das Dressing unterheben. Anschließend Mozzarellastücke, Babyspinat, Gurke, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln unterheben. Alles erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone
1 Handvoll Essbare Blüten

2 Zitronenscheiben herunter schneiden und zum Schnitzel servieren.

Die Blüten neben dem Schnitzel dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ralf Steinbusch

Frikadellen mit dicken Bohnen und Kartoffel-Petersilien-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

400 g Schweinehackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
2 TL Dijon-Senf
1 altbackenes Brötchen
75 g Semmelbrösel
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Zwiebel und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer homogenen Masse kneten. Frikadellen daraus formen, leicht in Semmelbrösel drehen und im Butterschmalz in einer Pfanne anbraten.

Für die dicken Bohnen:

75 g fetten Speck
400 g dicke Bohnen aus dem Glas
1 Zwiebel
100 ml Milch
50 ml Sahne
½ Bund Bohnenkraut
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
40 g Mehl
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abgießen und Bohnenwasser auffangen. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Speck klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in einem Topf auslassen und Zwiebeln darin anschwitzen, mit ein wenig Mehl bestäuben und mit Milch und etwas Bohnenwasser ablöschen. Bohnen und das getrocknete Bohnenkraut plus die Hälfte des frischen Bohnenkrauts dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 15 min zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Für den Kartoffel-Petersilien-Stampf:

200 g Petersilienwurzeln
200 g mehligkochende Kartoffeln
4 Zweige glatte Petersilie
75 ml Milch
20 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten weich kochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilienwurzeln und Kartoffeln abgießen. Milch und Butter hinzufügen mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit dem Kartoffelstampfer alles fein zerdrücken. Petersilie unterrühren und abgedeckt warm halten.

Frikadellen mit dicken Bohnen und Kartoffel-Petersilien-Stampf auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Bohnenkraut garniert servieren.