

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. August 2023 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Caroline Rainisch

Zanderfilet in Nuss-Panierung mit Dillsauce und Kartoffelgratin

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 120 g, ohne Haut
 1 Ei
 Butter, zum Anbraten
 20 g gemahlene Walnüsse
 10 g Mandelblättchen
 20 g Semmelbrösel
 2 EL Mehl
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen, in je drei gleiche Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Semmelbrösel, Walnüsse und Mandelblättchen vermischen und salzen. Ei verquirlen, Mehl auf einen Teller geben. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und der Nuss-Brösel-Mischung aufstellen. Fischstücke zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Nussbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Filets zuerst bei großer Hitze anbraten, anschließend Temperatur zurückschalten und Fisch bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf jeder Seite braten. In der letzten Minute ein großes Stück Butter in die Pfanne geben und Filets damit arrosieren.

Für das Kartoffelgratin:

350 g festkochende Kartoffeln
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 25 g Gruyère
 1 EL Butter
 150 ml Sahne
 50 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine flache Auflaufform, ca. 20x15 cm, mit Butter einfetten. Knoblauch abziehen, klein schneiden und in die Form streuen.

Kartoffeln schälen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kartoffelscheiben mit in den Topf geben und einige Minuten köcheln lassen. Alles in die Auflaufform geben und flach bis an den Rand ausbreiten bzw. gleichmäßig verteilen.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Käse reiben. Schalottenwürfel und den geriebenen Käse über die Kartoffelmasse streuen und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Für die Dillsauce:

½ Bund Dill
 1 EL Butter
 100 ml Sahne
 200 ml Gemüsefond
 Butter, zum Anbraten
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill hacken, dann ca. 4 Esslöffel davon in einer Pfanne mit Butter leicht anrösten, bis er duftet. Mehl dazugeben und kurz mitrösten.

Mit einem Teil des Fonds ablöschen und köcheln lassen. Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiterköcheln lassen. Je nach Konsistenz mehr Fond dazugeben. Nach ca. 10-12 Minuten ist die Sauce fertig.

Für die Garnitur: Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über das
1 Zitrone, davon Abrieb Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2023):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)



Andreas Westenburger

Tagliatelle mit Pfifferlingen, Kirschen und Meerrettich

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

300 g Mehl, Type 00

3 Eier

1 Prise Salz + Salz für das Kochwasser

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, sodass ein „Haufen“ entsteht. In die Mitte eine Kuhle formen. Eier und Salz in die Kuhle geben und nach und nach mit einer Gabel in das Mehl einrühren. Den Teig mit den Händen so lange kneten, bis er homogen ist. Ist der Teig zu hart und lässt sich nicht vernünftig kneten, muss tröpfchenweise Wasser dazu gegeben werden. Der Teig ist fertig, wenn er geschmeidig und elastisch, aber nicht klebrig ist.

Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Teig nun ausrollen (mit Nudelmaschine oder Nudelholz) und in die gewünschte Form schneiden. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser (10 g Salz pro Liter Wasser) garen. Wenn die Pasta oben schwimmt, ist sie fertig.

Für die Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge

200 ml kräftiger Gemüsefond

6 Zweige Petersilie

2-3 EL Mehl

3 EL Olivenöl

Pfifferlinge putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sind die Pilze sehr schmutzig oder sandig, kann man sie ohne großen Zeitaufwand säubern. Hierzu einige Esslöffel Mehl in eine Schale mit kaltem Wasser geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Pilze anschließend portionsweise in das Mehlwasser geben und zügig sauberreiben. Auf Küchenpapier oder Handtuch trocknen lassen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin 2-3 Minuten von allen Seiten anbraten.

Gemüsefond zugeben und 4-5 Minuten einkochen.

Zum Schluss die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zu den Pilzen geben.

Für die Kirschen:

200 g Süßkirschen

2 EL zimmerwarme Butter

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschen entkernen.

Kirschen, Pasta und Butter zu den Pilzen geben und unterschwenken. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

ca. 10 cm frische Meerrettichwurzel

Mit frisch geraspelttem Meerrettich bestreuet servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mareike Oeltjen

Gebratene Pilze mit Erdnussbutter-Hummus, Rote-Bete-Carpaccio und Cracker

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilze:

140 g braune Champignons
120 g Shiitake
1 Knoblauchzehe
½ getrocknete Cascabel-Chilischote
½ Zitrone, davon Saft
1 TL Ahornsirup
1-2 Zweige Dill
1-2 Zweige Petersilie
30 ml Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pilze säubern und vierteln. Knoblauch abziehen, zerkleinern und beides zusammen im Olivenöl anbraten. Chilischote zerkleinern und zugeben. Zum Schluss mit Ahornsirup ablöschen. Zitrone auspressen und Zitronensaft zu den Pilzen geben. Dill und Petersilie hacken und über die Pilze geben.

Für den Hummus:

150 g vorgegarte Kichererbsen, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
2 EL griechischer Joghurt
1 EL Tahin
1 TL Erdnussbutter
Gemahlener Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Geräuchertes Paprikapulver, zum Abschmecken
Meersalzflöcken, zum Würzen
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen.

Kichererbsen, Joghurt, Olivenöl und 2 Esslöffel eiskaltes Wasser in den Mixer geben und alles fein mixen.

Nacheinander Knoblauch, Zitronensaft, Tahin und Erdnussbutter zufügen und untermixen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit geräuchertem Paprikapulver und Meersalzflöcken dekoriert servieren.

Für die Rote-Bete:

4 vorgegarte Rote Bete
½ Salzzitrone
1 Zitrone, davon Saft
75 g griechischer Joghurt
1 EL Tahin
1-2 Zweige Dill
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen.

Olivenöl erhitzen und Kreuzkümmelsamen ca. 3 Minuten darin anrösten. Über die Rote-Bete-Scheiben streuen.

Salzzitrone entkernen und mit der Schale fein hacken. Dill fein hacken. Salzzitrone, 2/3 des Dills, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und auf die Rote Bete geben.

Tahin und Joghurt vermischen und auf den Salat klecksen. Alles mit restlichem Dill bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cracker: Ein Blech mit Backpapier belegen. Parmesan reiben.
10 g Parmesan Mehl, Butter, Milch und Salz zu einem Teig verkneten. Zwischen
75 g Dinkelmehl, Type 630 Backpapier dünn ausrollen und zu Crackern ausstechen. Dann die
20 g Butter Cracker auf das Blech legen und mit Wasser bepinseln. Mit Sesam,
35 ml Milch Parmesan und Meersalzlocken bestreuen. Ca. 8 Minuten backen.
¼ TL Salz
Sesam, zum Bestreuen
Meersalz, zum Bestreuen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Dähre

Wiener Schnitzel mit Preiselbeeren und Kernöl-Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale
 2 Eier
 250 g Butterschmalz
 100 g Semola
 Semmelbrösel, zum Panieren
 Pflanzenöl, zum Braten
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Preiselbeeren:

66 g aufgetaute TK-Preiselbeeren
 33 g Kristallzucker

Für den Kartoffelsalat:

2 große festkochende Kartoffeln
 2 Radieschen
 25 g Kürbiskerne
 1 Schalotte
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
 1 Ei
 100 g Schmand
 500 ml Rinderfond
 1 TL Dijonsenf
 20 ml Gurkenwasser
 1-2 Zweige Liebstöckel
 1-2 Zweige Estragon
 ½ Bund Schnittlauch
 Muskatnuss, zum Reiben
 100 ml Kürbiskernöl
 100 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Die Schnitzel platt klopfen. Wasser in eine Sprühflasche füllen. Eier in eine Schüssel geben und leicht anschlagen. Plattierte Schnitzel großzügig mit Wasser besprühen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Semola wenden, durch das angeschlagene Ei ziehen, in Semmelbrösel panieren und sofort in einen großen Topf mit Öl und Butterschmalz (Verhältnis 70:30) schwimmend und unter ständigem Schwenken ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Fleur de Sel bestreuen.

Preiselbeeren mit dem Zucker in die Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken rühren lassen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in den Fond geben. Schalotten abziehen, würfeln und zusammen mit Liebstöckel und Estragon in den Fond geben. Kartoffeln in Fond garen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Ei, Senf und etwas neutrales Pflanzenöl in ein hohes Gefäß geben. Zur Mayonnaise ansetzen und mit Kernöl emulgieren.

Anschließend mit Schmand, Gurkenwasser, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Kürbiskerne anrösten.

Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Radieschen in feine Scheiben hobeln, den Schnittlauch fein schneiden und anschließend alles miteinander vermengen. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone halbieren und Hälften jeweils in ein Zitronensäckchen geben. Zum Schluss servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melissa Karagöz

Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

3 Eier
200 g Emmentaler
100 g Bergkäse
50 g Romadur
1 EL Butter
100 ml Sahne
300 ml Sprudelwasser
300 g Weizenmehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Eier und Sprudelwasser zugeben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Teig mit dem Kochlöffel ca. 5 Minuten schlagen bis er Blasen wirft. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Alle Käsesorten von Rinden befreien, grob reiben und vermengen.

In einem großen Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, Spätzlehobel mit etwas kaltem Wasser befeuchten und auf den Topf setzen. Ein Viertel des Teiges auf den Hobel geben und mit Hilfe des Teigschabers in das siedende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, diese ca. 1 Minute ziehen lassen. Anschließend die Spätzle abschöpfen und auf die vorbereiteten Formen verteilen. Pfanne mit Butter erhitzen, Spätzle mit Käse mischen und anbraten. Etwas Sahne nach Bedarf dazugeben. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensalat:

500 g Strauchtomaten
2 Zitronen, davon Saft
1-2 EL Balsamicocreame
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel sammeln.

Zitronen halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Zitronensaft, Balsamicocreame, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Kurz vor dem Anrichten das Dressing zu den Tomaten geben.

Für die Zwiebeln:

2 Gemüsezwiebeln
100 g Mehl
Öl, zum Frittieren

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Streifen durch Mehl ziehen und in die Fritteuse geben bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mario Mysiak

Hacksteaks mit Schalotten-Rotweinsauce, glasierten Karotten und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Hacksteaks:

150 g Rinderhackfleisch
 ½ altbackenes Brötchen
 1 Zwiebel
 1 Ei
 1 TL Senf
 ½ TL Knoblauchpulver
 1 TL gemahlener Kurkuma
 2 TL gemahlener Kümmel
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Brötchen in Wasser einweichen, dann gut ausdrücken.

Hackfleisch, Zwiebeln, Senf, Eigelb, Brötchen und Gewürze zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Mit Salz und Kümmel abschmecken. Masse in gleichgroße Kugeln formen und etwas plattdrücken.

Für die Panade:

200-300 g Semmelbrösel
 1 Ei
 Butterschmalz, zum Braten
 Rapsöl, zum Braten

Ei verquirlen und die geformten Hacksteaks durch das Ei ziehen, dann in Semmelbrösel wenden.

Butterschmalz und Rapsöl in eine Pfanne geben, heiß werden lassen und braten bis sie goldgelb und knusprig sind.

Für die Schalotten-Rotweinsauce:

2 mittelgroße Schalotten
 250 ml trockener Trollinger
 250 ml Rinderfond
 1 EL Mehl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob würfeln. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Anschließend mit Fond und Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fond und Wein einkochen. Mehl mit Wasser verrühren und nach und nach damit andicken.

Für die Karotten:

3 verschiedenfarbige Karotten
 Butter, zum Braten
 Zucker, zum Bestreuen
 Salz, aus der Mühle

Karotten putzen, ggf. schälen, dann halbieren und bei schwacher Hitze in einer Pfanne mit Butter anbraten. Karotten während des Bratens mit Zucker bestreuen und mit Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

4 mittelgroße mehligkochende
 Kartoffeln
 100 g Butter
 100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz weich kochen. Abgießen und die Kartoffeln stampfen. Butter und Milch hinzugeben und zu einem gleichmäßigen Brei rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.