

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Oktober 2023 ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Alexander Makris

Köttbullar mit Rahmsauce, Kartoffelpüree, Gurken-Dill-Salat und Preiselbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für den Gurken-Dill-Salat:

½ Salatgurke
1 Bund Dill
Balsamico Bianco
Rapsöl, nach Geschmack
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gurke mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Gurkenscheiben leicht salzen und in einer Schüssel 30 Minuten ziehen lassen. Für die Vinaigrette Balsamico Bianco, Zucker und Salz verrühren und anschließend das Öl einarbeiten (Verhältnis Balsamico zu Öl ca. 1:2). Zum Anrichten die Gurken mit der Hand ausdrücken und mit der Vinaigrette vermengen. Dill feinhacken und dazugeben.

Für das Kartoffelpüree:

600 g große mehlig kochende Kartoffeln
100 ml kalte Milch
150 g kalte Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kalte Butter in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in kräftig gesalzenem Wasser weichkochen (ca. 15-25 Minuten). Abgießen und im heißen Topf kurz ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse geben und Milch und Butter unter kräftigem Rühren einarbeiten. Mit etwas geriebener Muskatnuss und ggf. noch etwas Salz abschmecken.

Für die Köttbullar:

300 g Hackfleisch vom Kalb
2 Schalotten
150 ml Sahne
60 g Semmelbrösel
1 EL Butter
Pflanzenöl, zum Einfetten
1 Prise gemahlener Piment
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Semmelbrösel mit der Sahne vermengen und ca. 20 Minuten einweichen lassen. Schalotten abziehen, sehr fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen, anschließend zum Hackfleisch geben. Semmelbrösel-Sahne nun ebenfalls dazugeben und alles in einer Schüssel mit einem Holzlöffel kräftig vermengen, bis das Fleisch eine cremige Textur bekommen hat. Masse mit Salz, Pfeffer und einer Prise gemahlenem Piment abschmecken. Mit nassen Händen nun golfballgroße Bällchen formen und diese in eine geölte, große Auflaufform legen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Für die Rahmsauce:

300 ml Kalbsfond
200 ml Sahne
1 TL helle Sojasauce
2 TL Kartoffelstärke
Salz, aus der Mühle

Kalbsfond in einer Saucenpfanne etwas einköcheln lassen. Dann die Sahne hinzufügen und alles noch einige Minuten weiterköcheln lassen. Mit ein wenig Sojasauce und ggf. Salz abschmecken. Stärke mit etwas Wasser verrühren und vorsichtig dosiert zur Sauce geben und aufkochen, bis diese die gewünschte Bindung hat.

Für die Preiselbeeren:

2 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Preiselbeeren als Garnitur auf den Köttbullar verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ulla Meyer

Rehrücken in Thymian-Sauce mit Waldpilz-Risotto und Cranberry-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken und Sauce:

600 g Rehrücken mit Knochen
1 Bund Suppengemüse
20 g Butter
50 ml trockenen Rotwein
1 EL Tomatenmark
½ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin
20 g Mehl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rehrücken vorsichtig von Knochen und Sehnen trennen. Suppengemüse schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Knochen in etwas Öl anbraten, Tomatenmark dazugeben und etwas später das Gemüse dazugeben. Kräftig anbraten lassen. Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen und 300 ml Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Thymians dazugeben und bei kleiner Stufe auf ein viertel einkochen lassen. Danach absieben. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen durchrühren. Unter Rühren langsam den Fond dazugeben und aufkochen lassen. Den restlichen Thymian hacken und dazugeben. Zur Seite stellen.

Rehrücken mit dem Rosmarin in einer Grillpfanne von beiden Seiten stark anbraten. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. In drei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis
200 g Waldpilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
1 Stück Parmesan
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
1 TL Pilzpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond und Pilzpulver mit 800 ml heißem Wasser anrühren. Auf den Herd stellen und warmhalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl mit Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Pilze anbraten und zur Seite stellen. Risotto-Reis in der Pfanne leicht anrösten, mit dem Weißwein ablöschen. Immer nur so viel Gemüsefond dazu gießen, dass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter ständigem Rühren bei leichter Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Pilzmasse unterheben und ein paar Minuten ziehen lassen. Parmesan nach Belieben hinein hobeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für das Chutney:

100 g getrocknete Cranberries, in Wasser eingelegt
1 kleine Zwiebel
1 Orange, Saft
Öl, zum Braten
150 g brauner Zucker
Zimt, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cranberries ca. 1 Stunde in Wasser einweichen. Öl in einem Topf erhitzen und die grob zerkleinerten Zwiebeln darin andünsten. Cranberries ohne Wasser zugeben und einige Minuten anschwitzen. Zucker darüber geben, umrühren und ca. 1 Minute unter Rühren leicht karamellisieren. Orange halbieren, Saft auspressen und hinzugeben. Zimt, Salz und Pfeffer zufügen, umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rosmarinweig garnieren und servieren.



Dieter Schmidt

Auf der Haut gebratener Zander mit Fenchelsalat und Süßkartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

350 g Zanderfilet mit Haut
1 Zitrone, Saft
2 EL Butter
Mehl, zum Bestäuben
4 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Filet halbieren, mit ca. zwei Esslöffel Zitronensaft beträufeln und die Haut mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Zander auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 7 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und kross ist. Dann den Fisch wenden und 2 Minuten auf der Fleischseite fertigbraten. Etwas Butter dazugeben und salzen.

Für den Süßkartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln
1 EL Butter
50 ml Sahne
80 ml Milch
1 Prise Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen, Wasser salzen, dann die Süßkartoffeln zugedeckt in ca. 20 Minuten weich kochen.

Süßkartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und etwas ausdampfen lassen. In einem kleinen Topf Butter, Sahne und Milch erhitzen, dann zu den Süßkartoffeln in den Topf geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und das Süßkartoffelpüree mit einer Prise Zimt, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 Fenchel
1 Schalotte
50 g getrocknete Tomaten in Öl
40 g grüne Oliven ohne Stein
40 g schwarze Oliven ohne Stein
1 Orange
100 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen und putzen, den Strunk herausschneiden. Das Grün abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten ebenfalls fein würfeln. Oliven vierteln. Orange auspressen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Dann den Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Orangensaft und Gemüsefond ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Oliven und die getrockneten Tomaten unterrühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Cocktailtomate
Fenchelgrün
¼ Zitrone

Tomaten halbieren und genau wie das fenchelgrün und die Zitrone als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Tomaten, Zitronenviertel und Fenchelgrün garnieren und servieren.



Zander ist laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Dänemark, Deutschland, Niederlande, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- Peipsi See (Estland/Russland) Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze
- Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen-Angelleinen (Stand September 2023)



Eli John

Mozzarella soffriata: Gepuffter Mozzarella auf Tomatensuppe mit Tempura-Garnelen und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Mozzarella:

900 g Mozzarella Wrap, ausgerollter Mozzarella
 1 kg reife, kupferfarbene Tomaten
 200 g Tomatensaft, ggf. mehr
 1 scharfe rote Chilischote
 2 g getrockneter Oregano
 10 g Guarkernmehl
 Eiswasser
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote entkernen und kleinschneiden. Kupfertomaten schälen. Kerne entfernen und mit Tomatensaft, Chilischote, Oregano, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer vermischen. Alles durch ein feines Sieb geben. Vorgang wiederholen, wenn es keine glatte Mischung ergibt. 600 g abnehmen und diese in eine Espumaflasche füllen, Gas eindrehen und im Kühlschrank aufbewahren. Mozzarella mit dem Wasser aus der Verpackung in eine Schüssel geben und auf maximal 65 Grad erhitzen. Vorsichtig auf den Mozzarella drücken. Nun um die Öffnung der Espumaflasche wickeln und Füllung vorsichtig hineinspritzen. Käse mit den Fingern verschließen und befüllten Mozzarella in Eiswasser legen.

Für die Suppe:

400 g pürierte Tomaten, von oben
 150 ml Tomaten-Gemüsesaft
 50 ml Selleriesaft
 30 g Tomatenmark
 2 TL getrocknete Petersilie
 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rest Tomatenpüree von oben mit Tomatenmark, Tomaten-Gemüsesaft, Selleriesaft und getrockneter Petersilie aufkochen. Mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

½ französisches Baguette
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butter
 1 EL Butterschmalz
 ½ Bund glatte Petersilie
 2-4 EL Olivenöl

Baguette in dicke Scheiben schneiden, Butterschmalz in einer großen Pfanne zerlassen und die Brotscheiben von jeder Seite goldbraun rösten. Knoblauchzehen abziehen, in der Mitte durchschneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Dann das Olivenöl mit der fein gehackten Petersilie vermengen. Die gerösteten Baguette Scheiben mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben, etwas salzen und mit dem Olivenöl-Petersilien-Gemisch beträufeln.

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, ohne Darm und Schale
 2 Eier
 120 g Maismehl
 120 g Weizenmehl
 4 EL Panko
 4 EL Paniermehl
 140 ml eiskaltes Wasser
 ½ TL Salz

Wasser mit den Eiern und dem Salz vermengen. Maisstärke und Mehl am besten in einer separaten Schüssel mischen und dann zusammen mit dem Wasser-Ei-Gemisch zu einem glatten Teig verrühren. Nicht zu stark, da er sonst matschig werden kann, kleine Klümpchen sind völlig in Ordnung. Etwas Panko- und Paniermehl in die Mischung unterheben. Riesengarnelen etwas in die Länge ziehen und am Bauch ein paar Mal einschneiden, um sie vorsichtig geradezuziehen. Öl in einem Topf auf ca. 170-180 Grad erhitzen. Garnelen in den flüssigen Tempurateig tunken. Optional vorher noch einmal kurz im Weizenmehl panieren. Die fertig frittierten Garnelen am besten auf einem Gitterrost abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Bohnen schälen und beiseite stellen. Schmand als Suppengarnitur verwenden.
400 g Saubohnen
2 EL Schmand

Tomatensuppe in Servierschalen angießen, Schmand daraufgeben, Mozzarella auf das geröstete Brot legen, Garnelen drumherum drapieren und servieren.



Eismeergarnelen sind laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Fallen
- Nordwestpazifik FAO 21: Baffin Bay (0A) Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) (*Stand September 2023*)



Sebastian Müller

Japanische Ramen: Selbstgemachte Ramen-Nudeln mit Mais, Ramen-Ei und knusprigem Schweinegröstl

Zutaten für zwei Personen

Für die Ramenbrühe:

100 g geräucherter Rückenspeck
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 1 daumengroßes Stück Ingwer
 1 EL Yuzusaft
 1 EL Zitronensaft
 200 g weiße Misopaste
 100 ml japanische Sojasauce
 400 ml Schweinefond
 400 ml Gemüsefond
 5-6 Blätter Gelantine
 2 TL kalte Butter
 Sake, zum Abschmecken
 Mirin, zum Abschmecken
 Geröstetes Sesamöl, zum Abschmecken
 1 EL Rohrzucker
 1 EL geräucherte Chiliflocken
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Schweinefond und Gemüsefond in einen Topf geben und sanft köcheln lassen. Den weißen Anteil der Frühlingszwiebeln im Ganzen dazu geben. Ingwerstück dünn aufschneiden.

Knoblauch mit Haut anquetschen und beides ebenfalls zum Fond geben. Währenddessen den fetten Speck in Würfel geschnitten bei kleiner Flamme auslassen. Misopaste nach und nach mit einem Schneebesen einrühren. Mit Sojasauce, Chili, Yuzu und Zitronensaft, Rohrzucker, 3 Esslöffel des ausgelassenen Schweineschmalzes, Sake, Mirin und weißem Pfeffer abschmecken. Ramenbrühe soll herzhaft, nussig und leicht süßlich schmecken. Brühe von der Flamme nehmen und mit Sesamöl und ggfls. Butter abschmecken. Schließlich noch mit Blattgelatine auf die gewünschte Konsistenz andicken. Vor dem Servieren ggfls. 1-2 Knoblauchzehen in die Brühe pressen.

Für die Toppings:

1 Dose Sonnenmais
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 2 möglichst große Eier
 100 ml japanische Sojasauce
 50 ml Sake
 100 ml Mirin
 2 geröstete Noriblätter
 1 Scheibchen Butter
 Rohrzucker, zum Abschmecken

Sonnenmais abgießen und mit etwas Wasser, Butter und ggf. Rohrzucker in einem Topf erwärmen.

Eier in sprudelndem Wasser wachweich kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und pellen und in einer Marinade aus Sojasauce, Sake und Mirin marinieren lassen.

Den grünen Anteil der Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Noriblätter in breite Streifen schneiden.

Für das knusprige Schweinegröstl:

2 grobe frische Bratwürste
 1 EL scharfer Senf
 100 ml japanische Sojasauce
 100 ml geröstetes Sesamöl
 Geröstetes Sesamöl, zum Braten
 2 EL helle Sesamkörner
 Rohrzucker, zum Abschmecken

Senf, Sojasauce und etwas Sesamöl zu einer dicken Marinade verrühren. Bratwurstbrät aus der Hülle drücken und in ein wenig Sesamöl in einer Pfanne zusammen mit Sesamkörnern krümelig braten. Dann die Marinade zum Brät geben und rösten bis knuspriges Schweinegröstl entsteht. Ggf. mit Rohrzucker und Sojasauce abschmecken.

Für die Ramennudeln:

200 g Weizenmehl, Type 550
 1 Ei

Mehl in eine große Schüssel sieben. Salz und Backpulver darunter mengen. Eine Mulde in dem Mehl formen. Schüssel auf eine Küchenwaage stellen. Waage auf 0 stellen. Ei reinschlagen. Nun bis zu

1 TL Backpulver einem Gewicht von 100-110 g mit Wasser auffüllen. Zu einem Teig
Mehl, für die Arbeitsfläche verkneten und auf einer Arbeitsfläche gut durchkneten. Mithilfe einer
TL Salz Nudelmaschine auf 1-2 mm ausrollen und mit dem Tagliatelle-Aufsatz zu
Ramennudeln vollenden. Nudeln möglichst nicht zu sehr stapeln, sonst
kleben sie trotz Bestäuben durch Mehl schnell zusammen. In leicht
gesalzenem Wasser bissfest garen.

In einer schicken, möglichst tiefen Suppenschüssel die Ramennudeln
stapeln. Mit der Ramenbrühe auffüllen, Toppings im Kreis angeordnet
anrichten, zwei breite Streifen Noriblätter reinstecken, mit
Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



Kornelia Hoffmann-Rhein

Geschnetzeltes von der Kalbsleber mit Zwiebeln, Champignons, Paprika und Safran-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Kalbsleber
300 g weiße Champignons
2 weiße Zwiebel
100 ml Sahne
200 ml Kalbsfond
Mehl, zum Bestäuben
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Champignons putzen und würfeln. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln bei geringer Hitze bräunen.

Leber in feine Streifen schneiden. Champignons zu den Zwiebeln geben und braten. Zwiebeln und Pilze aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas mehr Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Leberstreifen dazugeben und kurz braten. Mit Mehl überstäuben und alles in der Pfanne wenden. Zwiebeln und Champignons wieder dazugeben. Mit Fond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Safran-Kartoffelstampf:

3 große vorwiegend festkochende
Kartoffeln
100 ml Milch
2 EL Butter
0,1 g gemahlener Safran
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser kochen. Nach dem Kochen die Kartoffeln mit Butter, Milch, Salz und Muskatnuss stampfen. Safran zugeben und abschmecken.

Für die Paprika:

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 Zweige glatte Petersilie

Paprika im Ofen mit Grillfunktion erhitzen, so dass sie anschließend leicht gehäutet werden können. In Rauten schneiden und mit Petersilie beim Servieren als Garnierung verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.