

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Mai 2021** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Steve Brauer

Tagliatelle del mare

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

400 g Mehl
 1 Schuss Olivenöl
 1 Prise Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Aus 200 ml warmem Wasser, Olivenöl, Salz und Mehl einen Nudelteig herstellen und per Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten. Nudeln al dente kochen, abgießen und nach 3 Minuten Kochzeit tropfnass zu den Meeresfrüchten in die Pfanne geben.

Für die Sauce:

6 Grünschalenmuscheln
 6 Miesmuscheln
 8 küchenfertige Black Tiger Garnelen
 6 Tuben ausgenommene Calamaretti
 300 g Kirschtomaten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 450 ml passierte Tomaten
 150 ml Weißwein
 6 EL Olivenöl
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ TL Chiliflocken
 1 TL Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Garnelen und Calamaretti waschen und trockentupfen. Calamaretti in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, würfeln und zusammen mit Thymian und Chili in Olivenöl anschwitzen, um das Öl zu aromatisieren. Nach und nach Tintenfischringe, Muscheln und Garnelen dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Kurz einkochen lassen, dann die passierten Tomaten und die Kirschtomaten in die Pfanne geben. Alles leicht einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Nudeln direkt in die Pfanne zur Sauce geben. Zitronenabrieb und Petersilie drüber geben. Mit Zitronenspalten, Olivenöl und frischer Petersilie servieren.

Für die Garnitur:

2 Black Tiger Garnelen
 1 Zitrone
 1 Stück Parmesan
 ¼ Bund glatte Petersilie

Parmesan reiben. Zitrone waschen, trockentupfen und vierteln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Das Gericht mit Garnelen, Zitronen-Vierteln, Parmesan und Petersilie garnieren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der **Bio-Aquakultur** oder aus der **Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien** (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annika Friedrichs

Rinderfilet mit Gemüse und Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g
(zimmerwarm verarbeiten)
1 Knoblauchzehe
1 Stück Butter
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian
Neutrales Öl, zum Anbraten
Grobes Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Filets zusammen mit Öl in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten kurz 1 Minute scharf anbraten. Filets herausnehmen, Butter in die heiße Pfanne geben und Knoblauch dazugeben. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Filets zurück in die Pfanne geben und von jeder Seite nochmal 2-4 Minuten braten, je nach Dicke und gewünschter Garung kann die Zeit variieren

Filets rausnehmen, auf einem Teller zusammen mit Butter und Gewürzen kurz ruhen lassen und anschneiden.

Für das Gemüse:

2-3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
1 große Karotte
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
2 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Curry
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch zerschneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse pressen oder sehr fein schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in einem heißen Topf mit Öl anschwitzen und Tomatenmark dazugeben. Karotten und Kartoffeln dazugeben und mitanrösten. Zuletzt Paprika dazugeben. Passierte Tomaten hinzufügen und bei Bedarf mit etwas Wasseraufgießen. Gewürze dazugeben und alles köcheln lassen. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und mitköcheln lassen. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

¼ Knoblauchzehe
100 g Crème fraîche
1 Spritzer Olivenöl
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
3-4 Stiele glatte Petersilie

Thymian, Rosmarin und Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Alles zusammen mit der Crème fraîche verrühren und ein bisschen Olivenöl dazugeben.

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Rosmarin abrausen und trockenwedeln.

Gemüse auf dem Teller mit einem Servierring anrichten, Rinderfilet dazulegen und die Kräuterbutter dazu servieren. Das Gericht mit Rosmarin garniert servieren.



Alexander Schwindt

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel von der Oberschale,
à 120 g
2 Eier
25 g Mehl, doppelgriffig
75 g Semmelbrösel
100 g Butterschmalz
1 L neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Salzen und pfeffern.

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst nass machen und daraufhin erst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Gurkensalat:

350 kg festkochende Kartoffeln
¼ Salatgurke
1,5 Radieschen
1 kleine rote Zwiebel
½ EL Dijonsenf
100 g Butter
300 ml Gemüsefond
1 EL Weinessig
1 EL Schnittlauchstifte
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin weichkochen. Wasser abgießen, Kartoffeln möglichst heiß schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gurke schälen, von Enden befreien und hobeln. Radieschen putzen, waschen und hobeln.

Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne im Fond glasig andünsten, bis sie weich sind. Heißen Fond mit Essig, Senf und einigen gekochten Kartoffelscheiben vermischen und nach und nach unter die Kartoffelscheiben ziehen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Aus der Butter braune Butter herstellen. Gurkenscheiben mit Radieschen, Schnittlauch und den Zwiebelwürfeln zu den Kartoffeln geben, braune Butter hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Preiselbeeren:

200 g frische (oder TK-)Preiselbeeren
1 Zitrone
60 ml Rotwein
100 g Kristallzucker

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rotwein in einen Topf geben, Zucker hinzufügen und etwa 15 Minuten bei hoher Temperatur einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Preiselbeeren waschen, in den Topf geben und die Temperatur zurückdrehen. Nach etwa 10 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Hin und wieder umrühren und den Zitronensaft untermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lilian van Daalen

Hähnchen-Saté mit Erdnusssauce und Butterreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Spieße:

- 2 Hühnerbrüste, ohne Haut
- 1 Knoblauchknolle
- 2 EL Sambal Olek
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Ketjap Manis
- 2 EL Apfelmus
- 1 EL rote Currypaste
- 1 Prise brauner Zucker
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Warmhalten vorheizen.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und pressen. Sambal Olek, Sojasauce, Ketjap Manis, Currypaste, Apfelmus und Zucker in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnerbrüste waschen und trockentupfen. Brüste in lange Streifen schneiden und danach fächerförmig aufspießen. In die Marinade einlegen.

Hühnerbrüste nach etwas Einwirk-Zeit in Butterschmalz scharf anbraten und zum Warmhalten in den Backofen legen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

- 150 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 1 Knolle Ingwer
- 100 ml cremige Kokosmilch
- 200 ml Kokoswasser
- 1 Schuss Milch
- 1 EL rote Currypaste
- Garam-Masala-Gewürz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdnüsse rösten und kurz abkühlen lassen.

Ingwer schälen und klein schneiden.

Abgekühlte Erdnüsse mit Ingwer cremig rühren oder mixen. Kokosmilch und etwas Milch hinzugeben und mit Currypaste, Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokoswasser verdünnen, wenn nötig.

Für den Reis:

- 1 Tasse Basmatireis
- 100 g Butter
- 1 Zweig Koriander
- Salz, aus der Mühle

Reis waschen. Butter schmelzen und gewaschenen Reis dazu geben.

Kurz anbraten und mit einer Tasse Wasser ablöschen. Nach Bedarf eine halbe oder ganze Tasse Wasser dazu geben. Aufkochen und dann ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und je nach Geschmack unter den Reis mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sandi Elayan

Egg Benedict „around the world“: Pochiertes Bio-Ei mit Limetten-Hollandaise, Pak Choi, Guacamole und knusprigem Speck

Zutaten für zwei Personen

Für die Eggs Benedict:

2 Toasties
4 Scheiben durchwachsender Bio-Bacon
1 Pak Choi Kopf
150 g Butter
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Bacon für 10-15 Minuten im Ofen gleichmäßig knusprig rösten.

Butter in einem Topf erhitzen, bis sich die Molke trennt, karamellisiert und Nussbutter entsteht. Toasties von beiden Seiten in der braunen Butter rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Pak Choi putzen und vom Strunk befreien. Das Grüne des Pak Choi in feine Streifen schneiden und etwas vom weißen Strunk dazu schneiden. Toasties aus der braunen Butter nehmen und auf einem Blatt Küchenrolle abtropfen lassen. Pak-Choi-Streifen in die braune Butter geben und mit Salz würzen. Pak Choi herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 Limette
Etwas grüne Chilisaucе
2 EL Limetten-Öl
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und Kern entfernen. Limetten-Öl hinzugeben sowie etwas Limettenabrieb- und saft hinzugeben. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und 1 TL davon zu der Avocado geben. Alles mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Chilisaucе würzig abschmecken.

Für die Hollandaise:

1 Schalotte
1 Limette
2 Eier
100 g Butter
40 ml Weißwein
20 ml Estragonessig
3 Pfefferkörner
Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Pfefferkörner zerdrücken. Schalottenwürfel mit Weißwein, Estragonessig und Pfefferkörnern zum Kochen bringen und auf die Hälfte reduzieren. Die Reduktion durch ein Sieb in einen Aufschlagkessel geben. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe zur Reduktion geben und alles zusammen über einer Sauteuse mit einem Spiralschneebeesen warm und schaumig aufschlagen. Butter erhitzen und langsam unter die aufgeschlagene Masse rühren. Dabei darauf achten, dass man am Anfang nur tröpfchenweise die Butter zugibt, später dann in einem dünnen Strahl, sodass die Hollandaise nicht gerinnt. Hollandaise mit Limettensaft, Limettenschale sowie Salz, Piment d'Espelette und Pfeffer abschmecken.

Für die pochierten Eier:

2 Eier
150 ml heller Essig
Salz, aus der Mühle

Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse geben. 1 Liter Wasser zusammen mit etwas Salz und Essig zum Kochen bringen. Das kochende Wasser vom Herd ziehen und mit einem Schneebeesen im Uhrzeigersinn rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Eier nun einzeln hintereinander ins Essigwasser geben und bei leicht simmerndem Wasser 6 Minuten pochieren. Eier anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und abstehendes Eiweiß abschneiden.

Für die Garnitur:

1 Limette

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

½ Bund Schnittlauch

Toasties mit Guacamole bestreichen. Pak Choi darauf verteilen. Zwei Scheiben knusprigen Bacon darauf legen. Ein pochiertes Ei aufsetzen und Limetten-Hollandaise darüber geben. Mit Schnittlauchröllchen und Limettenabrieb bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nathalie Pötsch

Rindersteak mit grünen Bohnen und Kräuterbutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

2 Angus Filet Steaks, à 180 g
Neutrales Öl, zum Anbraten
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steak auf jeder Seite in einer Steak-Pfanne in Öl und Butter kurz anbraten, dann mit der Pfanne für einige Minuten in den Backofen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

400 g grüne, frische Prinzessbohnen
80 g gewürfelter Speck
4 Stücke eigelegte Paprika
1 Zwiebel
1 Packung Feta
1 EL Balsamico-Essig
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Bohnen putzen, in Wasser kochen und in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Zwiebeln und Speck in Öl anbraten und Bohnen darin schwenken.

Paprika gut abtropfen lassen, würfeln und unter die Bohnen heben. Essig darüber träufeln. Feta würfeln und auf die Bohnen streuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Butter:

2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter
1 Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian
1 Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer unter die Butter mischen abschmecken und portionieren.

Steak auf die Bohnen legen und mit Kräuterbutter servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.