

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2024 ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Tanja Barbei

Maultaschen mit karamellisierten Zwiebeln und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
100 g Mehl
100 g Semolina
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Das Mehl mit Semolina mischen und auf die Arbeitsfläche häufen. Eine Mulde in die Mitte formen und Eier, Öl und Salz hineingeben. Eier mit einer Gabel verquirlen und dann nach und nach immer mehr Mehl vom Rand mit einarbeiten, bis man anfangen kann, den Teig zu kneten. Teig solange kneten, bis er homogen und glatt ist. Bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

250 g feines Kalbsbrät
250 g gemischtes Hackfleisch
1 trockenes Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
1 Ei, Größe L
300 ml Milch
1 Bund Blattpetersilie
Neutrales Öl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, sehr fein hacken, in etwas Öl glasig dünsten und abkühlen lassen.

Brötchen in der Milch einweichen, später ausdrücken. Petersilie fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel ordentlich vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Füllung daraufgeben und mit einer zweiten Nudelbahn bedecken. Teig zwischen den Füllungen gut andrücken und einzelne Maultaschen abtrennen. Ränder mit einer Gabel andrücken.

Maultaschen in kochendes Salzwasser geben, dann die Temperatur herunterstellen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit Butter nachbraten.

Für die Zwiebeln:

2 Zwiebeln
1 EL Butter
1-2 EL Zucker

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten. Wenn sie gebräunt sind, mit dem Zucker karamellisieren.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern.
250 g Kopfsalat Schalotte abziehen und fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schalotte,
1 Schalotte Zitronenabrieb, Zitronensaft, Senf, Honig, Essig und Öl verrühren und mit
1 Zitrone, Abrieb & Saft Zitronenabrieb, Zitronensaft, Senf, Honig, Essig und Öl verrühren und mit
1 TL Dijonsenf Salz und Pfeffer würzen. Salat vor dem Servieren mit dem Dressing
1 TL Honig vermengen.
2 EL Kräuternessig
3 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



William Ruthel

Pasta mit Gambas al ajillo und Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier
200 g Hartweizengrieß
200 g Weizenmehl
1 Prise Kurkumapulver
5 g Salz + Salz für das Kochwasser

Zunächst die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe mit allen Zutaten zusammenfügen und mit einem Knethaken verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, etwas Wasser dazu geben. Teig anschließend in Frischhaltefolie 10 Minuten kühlstellen. Dann mit Hilfe einer Nudelmaschine dünne Teigbahnen auswalzen. Dann in die gewünschte Pastaform schneiden. Pasta in gesalzenem Wasser al dente garen.

Für die Gambas:

300 g geschälte, küchenfertige Gambas
1 Zwiebel
4-5 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Zitrone, Saft & Abrieb
4-5 Halme Schnittlauch
3-4 Zweige Koriander
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen, dabei mit einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Chili hacken und hinzugeben. Alles ca. 10 Minuten braten.

Gambas putzen, hinzugeben und braten. Schnittlauch und Koriander hacken, mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Dann Gambas aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit Zitronensaft und –abrieb abschmecken.

Für die Mayonnaise:

3 Eier
1 TL Senf
1 TL Honig
3-4 Halme Schnittlauch
1-2 Zweige Koriander
Zucker, zum Abschmecken
ca. 200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe mixen, dann Rapsöl einfließen lassen und eine Mayonnaise hochziehen. Mit Senf, Honig, Zucker und Salz abschmecken. Schnittlauch und Koriander fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Bis zum Servieren kühlstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Andrea Strobach

Zweierlei Schnitzelchen vom Schweinefilet mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzelchen:

400 g Schweinefilet, aus der Mitte
geschnitten
3 Eier
80 ml Sahne
250 g Butterschmalz
3 EL süßer Senf
1 EL scharfer Meerrettich aus dem Glas
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen, evtl. parieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann mit dem Handballen leicht plattdrücken. Sahne kurz anschlagen und mit Eiern verquirlen. Aus Mehl, Sahne-Ei-Mischung und den Semmelbrösel eine Panierstraße bereitstellen. Vier Schnitzelchen salzen und pfeffern. Zwei Schnitzelchen zuerst in Mehl, dann in der Sahne-Ei-Mischung und zuletzt in den Semmelbrösel wenden. Beiseitelegen.

Senf und Meerrettich vermengen. Übrigen zwei Schnitzelchen mit der Senf-Meerrettich-Mischung bestreichen und ebenfalls in Mehl, in der Sahne-Ei-Mischung und zuletzt in den Semmelbrösel wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 2,5 Minuten goldgelb braten.

Für den Kartoffel-Gurkensalat:

400 g sehr kleine festkochende
Kartoffeln
½ Salatgurke
1 Schalotte
250 ml Gemüsefond
1 EL mittelscharfer Senf
75 ml Vollwürzessig
75 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale weichkochen. Abgießen, pellen und klein schneiden. Gurke mit Schale fein hobeln, salzen und über ein Sieb abtropfen lassen.

Gemüsefond erhitzen. Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in den kochenden Gemüsefond geben. Dann Senf einrühren. Den heißen Sud über die Kartoffeln geben und vermengen. Dann mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Sonnenblumenöl und die gehobelten Gurken untermengen.

Für die Preiselbeeren:

330 g TK-Preiselbeeren
50 ml Weißwein
75 g brauner Zucker
Ggf. Speisestärke, zum Binden

Preiselbeeren in einen Topf geben und mit Weißwein und Zucker vermischen. Bei starker Hitze alles zum Kochen bringen, ca. 5 Minuten kochen lassen und schließlich die Masse mit dem Pürierstab grob pürieren. Ggf. mit Speisestärke binden.

Für die Garnitur:

2 Sardellenfilets
2 Kapernäpfel
1 Zitrone, Frucht

Das Schnitzelchen Wiener Art mit einem Sardellenfilet, Kapernäpfel und Zitronenspalte anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karl Müller

Frikadellen mit gestovten Kartoffeln, Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Romanasalat mit Zitronen-Schmand-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch
 1 helles Brötchen
 1 kleine Zwiebel
 1 Ei
 Butter, zum Braten
 Milch, zum Einweichen
 1 TL Senf
 3 Zweige Thymian
 2-3 Zweige Blattpetersilie
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen. Petersilie hacken. Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl kurz anschwitzen, dann Petersilie zufügen und kurz schwenken. Thymian zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel-Kräuter-Masse zum Hackfleisch geben und ordentlich verkneten. Ei und Senf unterkneten und Masse erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse gleichmäßige Frikadellen formen und in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Butter und etwas Öl beidseitig braten.

Für die gestovten Kartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 30 g Butter
 50 ml Sahne
 150 ml Milch
 1 Zweig Blattpetersilie
 10 g Speisestärke
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in der Butter in einem Topf anschwitzen. Die gegarten Kartoffeln dazugeben und so viel Milch angießen, bis die Kartoffeln zur Hälfte bedeckt sind. Etwas köcheln und langsam eindicken lassen. Ggf. Sahne und Speisestärke zugeben. Petersilie hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kartoffeln vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und –saft abschmecken.

Für das Karotten-Kohlrabi-Gemüse:

100 g Karotten
 1 Kohlrabi
 20 g Butter
 1 Zweig Blattpetersilie
 2 EL geröstetes Distelöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten und Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser und Salz bissfest garen. Danach mit Butter, Distelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und unterheben.

Für den Salat: Salat waschen, trockentupfen und klein schneiden oder zupfen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Schmand, Sahne und Zucker verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

1 Romana-Salatherz
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Schmand
50 ml Sahne
1 EL Zucker
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ella Suxdorf

Gochujang-Udon-Nudeln mit Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

400 g Udon-Nudeln
 2 Schalotten
 3 Knoblauchzehen
 100 g Parmesan
 250 g Sahne
 60-70 g Butter
 2 gehäufte EL Gochujang-Paste
 50 ml Sojasauce
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf aufkochen und Udon Nudeln in sprudelndem Wasser für 2 Minuten kochen lassen, anschließend kurz abschrecken. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Butter kurz anbraten. Gochujang-Paste dazugeben und verrühren. Parmesan reiben und zusammen mit Sahne und Sojasauce zur Zwiebel-Pasten-Mischung in die Pfanne geben. Nudeln hinzugeben und mit der Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

1 große Gurke
 1 Knoblauchzehe
 20 ml helle Sojasauce
 1 EL Reisessig
 30 ml Sesamöl
 1-2 EL heller Sesam
 1-2 EL Chiliflocken
 1 Prise Zucker

Gurke abspülen, schälen, halbieren und das Innere der Gurke mit einem Löffel entfernen. Anschließend in mundgerechte sichelförmige Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Mit Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Chiliflocken abschmecken. Mit Sesam garnieren.

Für die Toppings:

6-8 Shiitake
 2 Lauchzwiebeln
 2 Eier
 30 ml Sojasauce + Sojasauce zum Einlegen
 1 TL heller Sesam
 Rapsöl, zum Braten
 Eiswasser

Eier in kochendem, sprudelndem Wasser für 5-6 Minuten kochen. Im Anschluss in ein Eiswasserbad geben und abkühlen lassen. Dann die Eier pellen und in Sojasauce einlegen, etwas ziehen lassen. Eier später halbieren und mit einem halben Teelöffel Sojasauce pro Eihälfte beträufeln.

Shiitake putzen, klein schneiden und in einer zweiten Pfanne mit Öl kurz anbraten. Mit restlicher Sojasauce ablöschen.

In einer weiteren Pfanne Sesam kurz anrösten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Die Udon-Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit Shiitake, Lauchzwiebeln, Eihälften, Sesam und Gurkensalat garniert servieren.



Tobias Passing

Kalbsleber mit Kartoffelstampf, geschmorten Zwiebeln und Apfelringen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

2 Scheiben Kalbsleber ca. 150 g,
geputzt und von Häuten befreit
2 Knoblauchzehen
Butter, zum Anbraten
1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Rosmarin
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber ggf. putzen und von Häuten befreien. Dann salzen, mehlieren und in einer heißen Pfanne in etwas Butter anbraten. Knoblauch andrücken und mit Thymian und Rosmarin dazugeben. Die Leber in der Pfanne bis zum Servieren warmhalten. Je nach Geschmack vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

4 mehlig kochende, große Kartoffeln
200 g Butter
150 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln. Danach in gesalzenem Wasser weichkochen.

Milch in einem kleinen Topf erwärmen und Butter hinzufügen.

Kartoffeln abschütten und nach und nach die Milch mit der zerlassenen Butter dazugeben. Kartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Zwiebeln:

3 große Gemüsezwiebeln
Butter, zum Braten
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln waschen, schälen und in kleine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hinzugeben, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Apfelringe:

2 Äpfel
Butter, zum Braten
2 EL Honig

Äpfel in Scheiben schneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Honig einrühren und leicht karamellisieren lassen. Nun die Apfelringe dazu geben und weich braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.