

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17.06.2024** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Martin Hagmeier

"Omas Öpfelkiechli": Apfelmüchlein mit Vanillesauce und Heidelbeerröster

Zutaten für zwei Personen

Für die Apfelmüchlein:

4 Äpfel, Sorte Elstar
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 150 ml Milch
 150 g Mehl
 1 EL Zucker
 1 Prise Salz

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Eier trennen und Eigelbe mit Mehl, Milch, Zucker und etwas Salz miteinander zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiße steif schlagen und kurz vor dem Ausbacken unter den restlichen Teig heben. Äpfel schälen, entkernen und in etwa 1cm dicke Ringe schneiden. Mit etwas Zitronensaft bestreichen. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Apfelmüchlein in den Teig tunken und die Apfelmüchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Vanillesauce:

2 Eier
 400 ml Milch
 1 Vanilleschote
 1 EL Maisstärke
 3-4 EL Zucker

Eier trennen und Eigelbe mit Milch, Maisstärke, Zucker und dem Mark der Vanilleschote zu einer glatten Masse verrühren. In einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Masse kocht, Topf vom Herd nehmen und Sauce durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen.

Für den Heidelbeerröster:

250 g Heidelbeeren
 150 ml Rotwein
 1 EL Stärke
 30 g Zucker
 1 Prise Zimt

Wein mit 50 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Stärke in ein wenig kaltem Wasser auflösen und dann mit in den Topf geben. Heidelbeeren und Zimt dazugeben. Aufkochen lassen und dann bis zum Servieren abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Zoe Horkheimer

Selbstgemachte Gnocchi mit Tomatensugo, Kräuter-Garnelen und Knoblauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Ei
200 g Weizenmehl, Type 405
100 g Semola
50 g Stärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ungefähr 20 Minuten in Salzwasser kochen lassen. Anschließend abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl und Ei hinzufügen und dann zu einem Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei Bedarf Semola und Stärke dazugeben. Teig in fingerdicke Rollen ausrollen und 3 cm lange Stücke abschneiden. Diese über ein Gnocchi-Brett rollen und nochmals 4 Minuten in Salzwasser köcheln lassen.

Für das Tomatensugo:

400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
3 Knoblauchzehen
½ Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Basilikum
1 EL dunkler Balsamico
2cl dunkler Whisky
1 TL Rohrzucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Frühlingszwiebeln und Basilikum putzen und kleinschneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, sowie Zucker dazugeben und eine Minute köcheln. Alles auf einen Teller zur Seite legen. In derselben Pfanne Frühlingszwiebeln 2-3 Minuten anschwitzen. Dann Tomaten, Salz, Pfeffer, Balsamico, Whisky und den Knoblauch vom Teller hinzugeben. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Für die gekräuterten Garnelen:

200 g küchenfertige Garnelen
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Basilikum
2 TL Thymian
3 EL Olivenöl
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen und Basilikumblätter zerkleinern. Alles zusammen mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Chiliflocken würzen. Garnelen darin 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Knoblauch-Dip:

100 g Crème fraîche
50 g Naturjoghurt
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
2 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum hacken. Crème fraîche und Joghurt mit Knoblauch und Basilikum vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische Garnelen oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind. (Stand Juni 2024)

Eismeergarnele:

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5). Fangmethode: Grundschieppnetze

Tropische Garnele:

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



Matthias Kramer

Selbstgemachte Tagliatelle mit Reh-Bolognese

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

2 Eier, Größe M
200 g Weizenmehl, Type 405
½ TL Salz

Das Mehl mit Eiern und Salz in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig kneten. Er sollte eine leicht bröselige Konsistenz haben. In Frischhaltefolie einschlagen und wenn möglich 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend dünn ausrollen und Bahnen mit einer Nudelmaschine in Tagliatelle schneiden. In kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Reh-Bolognese:

300 g Rehackfleisch
100 g geräucherter Speck
1 große Tomate
1 große Karotte
1 Paprikaschote
½ Stangensellerie
1 rote Chili
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
300 g passierte Tomaten
250 ml Wildfond
250 ml weißer Portwein
250 ml trockener Rotwein
1 Spritzer heller Balsamico
½ Bund Liebstöckel
½ Bund glatte Petersilie
2 EL geräuchertes Paprikapulver
1 EL gerebelter Oregano
1 EL gerebelter Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Fäden vom Sellerie ziehen und in Stückchen schneiden. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Rehackfleisch dazugeben und anbraten. Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Beides zusammen mit gewürfelten Tomaten in die Pfanne geben. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit Portwein ablöschen. Rotwein und Fond angießen und kurz aufkochen lassen. Liebstöckel und Petersilie fein hacken und dazugeben.

Mit Paprikapulver, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Balsamico würzen. Bolognese für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die gekochten Nudeln mit in die Bolognese geben und durchschwenken.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan
1 Zweig Basilikum

Parmesan reiben und Basilikum grob hacken. Beides über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anemone Vogels

Lammrücken mit Zwiebelsauce, cremiger Polenta und Rahm-Mangold

Zutaten für zwei Personen

Für die Zwiebelsauce:

2 mittelgroße rote Zwiebeln
 4 cm frischer Meerrettich
 100 ml trockenen Rotwein
 100 ml Gemüsefond
 1 EL Tomatenmark
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Oregano
 1 Thymianzweig
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Speisestärke
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und einrühren. Lorbeerblatt dazugeben. Dann mit Rotwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Rosmarin, Thymian und Oregano zusammenbinden und als kleines Bündel mit in die Sauce geben. Köcheln lassen. Kräuter wieder herausnehmen und Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken. Bei Bedarf mit Stärke binden.

Für den Lammrücken:

2 Lammlachse à 150 g
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammlachse in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, jeweils halbieren und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Danach in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Für die Polenta:

50 g Instant-Polenta
 80 g Parmesan
 100 ml Sahne
 10 g Butter
 300 ml Gemüsefond
 1 Lorbeerblatt
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 ml Fond mit Sahne und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und Polenta einrühren. Regelmäßig umrühren damit sie nicht anbrennt. Dabei quellen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz weiteren Fond unterrühren. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Für den Rahm-Mangold: Mangold putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl glasig dünsten und dann den Mangold dazugeben. Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Knoblauch pressen und Mangold damit abschmecken. Kurz vor dem Servieren Schale der Zitrone abreiben und über den Mangold geben.

500 g Mangold
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Wulf

Fränkisches Geschnetzeltes mit Kartoffelpuffer und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelpuffer:

250 g mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Ei
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und reiben. Flüssigkeit in einem Tuch herausdrücken und auffangen. Solange stehen lassen bis sich die Stärke abgesetzt hat. Flüssigkeit abgießen und Stärke beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Ei und Stärke zu den geraspelten Kartoffeln geben und miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zu Rösti formen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Im vorgeheizten Ofen bis zum Servieren warmhalten.

Für das Geschnetzelte:

400 g Kalbsrückensteak
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbfleisch in Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Für die Pilz-Rahmsauce:

250 g braune Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne
2 EL Butter
100 ml fränkischen Weißwein, Silvaner
3 Zweige Estragon
2 EL Mehl
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In der Fleischpfanne mit Öl andünsten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem kleinen Topf mit Butter glasig anschwitzen. Mehl darüber streuen und anrösten, dann Sahne und Weißwein angießen. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Estragon würzen. Hitze reduzieren, Pilze aus der Pfanne nehmen und unterrühren.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 EL Honig
2 EL grobkörniger Dijonsenf
2 EL Apelessig
3 Zweige Dill
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und halbieren und Enden entfernen. Kerne mit einem Löffel herausholen und dann in Scheiben schneiden. Aus Senf, Honig, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und kleingehackten Dill ein Dressing herstellen und Gurken darin ziehen lassen bis zum Servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kristina Rechenbach

Butter Chicken mit Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenoberkeulen, ohne Knochen
und Haut
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
2 EL griechischer Joghurt
½ TL Garam Masala
1 TL edelsüßes Paprika
1 TL Koriander
1 Prise Zimt
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Joghurt mit Ingwer, Knoblauch, Garam Masala, Paprika, Koriander und Zimt verrühren. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Fleisch in grobe Würfel schneiden und in Joghurt marinieren.

In einer Grillpfanne kurz von allen Seiten scharf anbraten und dann in der Sauce weiterziehen lassen.

Für die Sauce:

400 g ganze geschälte Tomaten, aus
der Dose
1 Zwiebel
2-3 cm Ingwer
250 ml Sahne
3 EL Butter
1 EL Honig
1 Zimtstange
4 Kardamomkapseln
4 Nelken
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Garam Masala
1 TL getrocknete Bockshornkleebblätter
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

In einem Topf bei mittlerer Hitze 2 EL Butter schmelzen und Zimt, Kardamom, Nelken, Paprika und Garam Masala rösten, bis sich das Aroma entfaltet. Zwiebeln abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und reiben. Beides mit in den Topf geben und Chiliflocken nach Geschmack dazu geben und mitdünsten bis Zwiebeln glasig werden. Leicht salzen. Tomaten mit der Hand zerdrücken und 200 ml Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen dazugeben und 10-15 Minuten kochen lassen.

Sahne, Honig und Bockshornklee dazugeben und kurz aufkochen. Mit Chiliflocken und restlicher Butter abschmecken.

Für das Naan:

100 g griechischer Joghurt
125 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Backpulver
Mehl, zum Ausrollen
1 EL Olivenöl + Olivenöl, zum
Bestreichen
Salz, aus der Mühle

Mehl mit Backpulver, Joghurt, Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig vermengen und kneten bis ein homogener Teig entstanden ist. Fünf gleichgroße Teiglinge abstecken und in Kugeln formen. Abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche bemehlen, Teiglinge plattdrücken und 3 mm dick ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und in heißer gusseiserner Pfanne 1-2 Minuten auf jeder Seite backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.