▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2025 ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs

Andreas Scholten

Reistürmchen mit Mango-Avocado-Salsa, scharf glasierten Tofubällchen und Erdnuss-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Tofubällchen:
100 g Naturtofu
60 g Möhren
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 TL milde Sojasauce
½ TL getrockneter Koriander
20 g Kichererbsenmehl
2 TL Maisstärke
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Tofublock mit einem Geschirrhandtuch oder Küchenpapier trocknen. Möhren mit einer Reibe raspeln und Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen. Tofu in eine Schüssel zerbröseln, dann Möhren und Frühlingszwiebeln zugeben. Knoblauch hineinpressen. Dann Sojasauce, Koriander, Kichererbsenmehl, Maisstärke, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut vermischen und durchkneten. Die Masse sollte nun gut formbar und weich sein. Daraus 12 kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Bällchen dann für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und backen. Nach 10 Minuten einmal umdrehen.

Für die Glasur:
1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft
2 EL milde Sojasauce
1 TL Reisessig
140 ml Gemüsefond
2 EL Ahornsirup
½ EL Tomatenmark
Olivenöl, zum Braten
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1/3 TL Chiliflocken

Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Glasur zubereiten. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch mit Chiliflocken in etwas Öl für 2-3 Minuten anschwitzen.
Sojasauce, Reisessig, Gemüsefond, Ahornsirup und Limettensaft verrühren. Zum Knoblauch nun Tomatenmark, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Kurz anrösten und dann mit dem Gemisch ablöschen. Alles verrühren und etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit dickflüssig wird. Tofubällchen in der Glasur schwenken und damit zu bedecken.

Für den Reis:
100 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser sowie einer Prise Salz aufkochen. Deckel auflegen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Anrichten mit verschlossenem Deckel quellen lassen.

Für die Mango-Avocado-Salsa:
½ reife Mango
½ reife Avocado
1 Frühlingszwiebel
½ rote Chilischote
½ Limette, Saft
1/3 Bund Koriander
1/3 Bund Minze
1 EL Sesamöl
1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel

Mango schälen und kleinwürfeln. Avocadofleisch herauslösen und kleinwürfeln. Frühlingszwiebel und Chili in kleine Würfel zerkleinern. Koriander und Minze hacken. Alles in eine Schüssel geben und zum Schluss Limettensaft, Sesamöl, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben. Gut vermischen und ein wenig durchziehen lassen.

1/3 TL Salz

Für die Erdnuss-Sauce:
40 g cremiges Erdnussmus
1 kleine Knoblauchzehe
½ Limette, Saft
2 TL Ahornsirup
2 EL milde Sojasauce
1 EL Sesamöl
½ TL Ingwerpulver
¼ TL Chiliflocken

Saft der Limette auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und je nach Konsistenz noch 2-3 Esslöffel Wasser hinzugeben.

Für die Garnitur:
2-3 Zweige Koriander
20 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse

Koriander abzupfen und Erdnüssen hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bianca Beckmann

Texas-Steak mit smoky maple butter, Cornbread, grünen Bohnen und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks:
2 Rinderfilet à ca. 250 g
1 Knoblauchzehe
3 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin
Grobes Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Wenn möglich, einen zweiten Ofen auf 70 Grad vorheizen.

Butterschmalz in einer gusseisernen Grillpfanne stark erhitzen. Es sollte aber auf keinen Fall zu rauchen beginnen. Knoblauch abziehen und mit Rosmarin in die Pfanne geben. Fleisch darin 2-3 Minuten braten, ohne zu wenden. Nun sollte sich auf der Bratseite eine schöne braune Kruste gebildet haben. Steak wenden und auf der bereits angebratenen Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 2 Minuten scharf anbraten. Dann auch diese Seite salzen und pfeffern. Fleisch in der Pfanne in den Backofen stellen und hier bis zum Anrichten bei 70 Grad ruhen lassen.

Für die smoky maple butter:
1 Knoblauchzehe
100 g Butter
1 EL Ahornsirup, Grad C
½ Bund Schnittlauch
½ Bund frischer Estragon
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch und Estragon klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Alles in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup in die Butter mischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zu einer Rolle in Folie einwickeln und im Kühlschrank kaltstellen.

Für die Bohnen und Pinienkerne:
300 g Prinzessbohnen
½ Knoblauchknolle
25 g Pinienkerne
½ TL Bohnenkraut
½ TL frischer Thymian
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten blanchieren, abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und halbieren, kleine Zehen ganz lassen. Anschließend in Olivenöl anbraten, Bohnen, Thymian und Bohnenkraut zugeben und alles unter Wenden weitere 2 Minuten braten. Pinienkerne untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Cornbread:
1 Ei
120 g Butter
300 ml Buttermilch
2 EL flüssiger Honig
125 g Maismehl
125 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
60 g brauner Zucker
1 TL Salz

Butter schmelzen. In einer Schüssel die zerlassene Butter mit Zucker und Honig so lange mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Buttermilch erwärmen. Nun zuerst das Ei und dann die warme Buttermilch zur Buttermasse hinzufügen. Mehl, Backpulver und Salz in einer zweiten Schüssel mischen. Butter-Buttermilch-Masse in die Mehlmischung geben und gründlich, aber nicht zu lange rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Eine 25x25 cm große, flache Backform einfetten und den Teig in die Form füllen. Für ca. 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Das Cornbread ist fertig, wenn man einen Zahnstocher hineinstecken kann und kein Teig mehr daran hängen bleibt.

Für die Garnitur:
Butter, zum Bestreichen
1 Zweig Rosmarin

Fertiges Brot in kleine Rechtecke schneiden und mit ein wenig Butter bestreichen. Kräuterbutter auf Steak platzieren und mit Rosmarin dekorieren. Bohnen daneben platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Cebula

Lachsfilet auf Pilz-Risotto mit Brotchips und Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:
250 g Risottoreis, Carnaroli
400 g braune, kleine Champignons
30 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
75 g Parmesan
100 g Butter
750 ml Gemüsefond
200 ml Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und mit den getrockneten Steinpilzen und etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen.

Champignons würfeln und in einer seperaten Pfanne mit Olivenöl andünsten. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne anschließend vom Herd nehmen.

Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Zu den Zwiebeln und Steinpilzen 25 g Butter sowie den Risottoreis hinzufügen und rühren, bis der Reis glasig ist. Dann mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond zum Reis geben, bis dieser bedeckt ist. Diesen Vorgang mit Rühren so lange wiederholen, bis das Wasser aufgebraucht ist, dann sollte der Reis gar sein.

Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter und den Champignons unter den Reis heben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls Sie das Risotto erst später servieren möchten, füllen Sie es in einen kalten Topf ab und erwärmen sie es erst kurz vor dem Servieren wieder.

Für das Lachsfilet:
400 g Lachsfilet, ohne Haut
½ Zitrone, Saft
25 g Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet in zwei gleichgroße Portionen halbieren.

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, Lachsfilets darauf positionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterflocken auf den Lachsfilets platzieren. Zitrone halbieren und etwas Zitronensaft über den Lachs träufeln. Lachs im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Brotchips mit Aioli:
4 Scheiben Graubrot, z.B. Roggen
3 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Saft
2 Eier
1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und halbierte Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Brot anschließend auf Küchenkrepp trocknen lassen.

Knoblauch abziehen. Eier, 50 ml Sonnenblumenöl, Knoblauch und eine Prise Salz in ein schmales, hohes Gefäß geben und ca. 20 Sekunden mit einem Pürierstab mixen. Weitere 50 ml hinzugeben und erneut ca. 20 Sekunden mixen, Pürierstab eventuell anschrägen. Weitere 50 ml Öl, Zitronenspritzer und Senf hinzugeben und weiter mixen. Nach ca. 20 Sekunden die letzten 50 ml Öl hinzugeben und mixen, die Masse sollte nun cremig steif sein.

Für die Garnitur:
½ Bund glatte Petersilie
½ Zitrone

Petersilie hacken und mit Zitronenvierteln als Garnitur auf dem Risotto verwenden.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Pazifischer Lachs ist laut WWF aktuell aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen *(Stand Januar 2025):*

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden), Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Anja Crhak

Schwedische Köttbullar mit brauner Sauce, Kartoffelpüree, gepickelten Gurken und Preiselbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für die gepickelten Gurken:
½ Salatgurke
2 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Die Gurke waschen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Essig, Zucker, 4 Esslöffel Wasser und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Gurken in die Essig-Mischung geben und darin ziehen lassen.

Für die Preiselbeeren:
150 g aufgetaute TK-Preiselbeeren
75 g Zucker

Preiselbeeren mit dem Zucker in die Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken ca. 20 Minuten rühren lassen.

Für das Kartoffelpüree:
400 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
100 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

50 g Butter in einem kleinen Topf braun werden lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Nussbutter und restlicher Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Köttbullar:
200 g Rinderhackfleisch, aus dem Nacken
150 g Kalbshackfleisch
1 kleine Zwiebel
½ Weizenbrötchen
1 Ei, Größe M
50 ml Sahne
ca. 80 ml Milch
Butter, zum Anbraten
Butterschmalz, zum Ausbacken
1 TL Dijonsenf
Pflanzenöl, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brötchen in kleine Stücke reißen und ca. 5 Minuten in der Milch einweichen lassen. Zwiebel abziehen, feinhacken und mit etwas Butter und Pflanzenöl glasig anschwitzen. Brötchen ausdrücken und mit Rinderhackfleisch, Kalbshackfleisch, Ei, Zwiebel, Sahne, Senf, Salz, Muskat und Pfeffer vermischen. Dann kleine Bällchen formen. Bällchen in reichlich Butterschmalz in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, sodass sie eine schöne Farbe bekommen. Bällchen aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 80 Grad warmhalten.

Für die Sauce:
1 EL Butter
100-150 ml Sahne
300 ml Rinderfond
1-2 EL Sojasauce
1 ½ EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In der Hackbällchen-Pfanne nochmals etwas Butter schmelzen, dann Mehl hinzugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Unter Rühren mit Rinderfond aufgießen. Dann Sahne unterrühren und die Sauce 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz am Schluss die Hackbällchen in der Sauce schwenken.

Für die Garnitur:
2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie feinhacken und als Garnitur verwenden.

Kartoffelpüree im Ring anrichten. Jeweils 3-4 Köttbullar auf den Teller legen, Sauce durch ein feines Sieb streichen und darüber gießen. Gurken aus der Lake nehmen, abtropfen und auf den Teller geben. Petersilie darüber streuen. Preiselbeeren in einem separaten Schälchen anrichten. Etwas Sauce à Part anrichten und servieren.

Michael Krämer

Selbstgemachte fränkische Bratwurst mit schlampigem Kraut und Senf-Meerrettich-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratwürste:
200 g mageres Schweinefleisch
400 g Schweinebauch
4,5 g gerebelter Majoran
0,6 g gemahlener Piment
0,6 g gemahlende Macis
0,3 g gemahlener Ingwer
10,2 g Salz
2,1 g schwarzer Pfeffer
Öl, zum Anbraten
1 Meter Bändeldarm

Das Schweinefleisch und den Schweinebauch in Streifen schneiden, die für den Fleischwolf geeignet sind. Mit Gewürzen sorgfältig in einer Schüssel vermengen und anschließend durch eine mittelgrobe Lochscheibe des Fleischwolfs drehen. Die entstandene Masse gründlich mischen und im Anschluss mithilfe eines Füllrohrs in den Bändeldarm einfüllen. Bei mittlerer Hitze von allen Seiten in Öl braten.

Für das Kraut:
500 g Spitzkohl
50 g geräucherten Bauchspeck
2 Schalotten
20 g Butter
25 ml Apfelessig
150 ml Fleischfond
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
1 TL Kümmelsamen
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl in grobe Stücke schneiden. Schalotten abziehen. Schalotten und geräucherten Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen mit Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend Kohl hinzufügen und kräftig anbraten, bis er stellenweise leicht gebräunt ist. Mit Apfelessig und Fleischfond ablöschen, dann Zucker und Kümmel einrühren. Mischung einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:
2 cm Meerrettich
4 EL mittelscharfer Senf
1 TL weißer Balsamico
½ TL Honig

Meerrettich schälen, reiben und mit Senf, weißem Balsamico und Honig zu einer Masse verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rebecca von Kuk

Gochujang-Tofu mit Pak Choi und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Basmati:
200 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Den Reis gründlich unter kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar ist. Reis in einen Topf mit 300 ml Wasser geben und nach Belieben salzen. Reis einmal aufkochen lassen und im Anschluss bei reduzierter Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Falls das gesamte Wasser aufgebraucht ist bevor der Reis gar ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

Für den Tofu:
400 g Naturtofu
3 EL Speisestärke
Keimöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Bei Bedarf mit einem Küchentuch etwas abtropfen. Tofu, Speisestärke und etwas Salz in einer Schüssel zusammengeben und gut durchmischen. Die Tofuwürfel sollten von allen Seiten mit Stärke bedeckt sein.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten knusprig braten.

Für die Gochujangsauce:
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 ½ EL Gochujangpaste
2 EL helle Sojasauce
1 EL Mirin
1 EL Reisessig
1 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Speisestärke
1 TL Zucker

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben. In einer Schüssel alle Zutaten, bis auf die Speisestärke gut verrühren. In einer zweiten Schale Speisestärke in 2 EL Wasser anrühren und zum Rest der Sauce geben. Sauce in die Pfanne zum Tofu hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und darauf achten, dass der Tofu von allen Seiten mit Sauce bedeckt ist.

Für den Pak Choi:
2 Pak Choi
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
5 EL salzreduzierte, dunkle Sojasauce
2 EL Sake
2 EL Mirin
1 ½ EL Zucker
Keimöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Pak Choi kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und danach mit kalten Wasser abschrecken.

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einen Topf geben und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Nach Belieben salzen.

Pak Choi in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann mit der Sauce übergießen und kurz aufkochen lassen.

Für die Garnitur:
1 Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL dunkler Sesam

Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und das Grün davon mit Sesam über den Tofu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.