▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. November 2023 ▪
Tagesmotto „Wichteln“ mit Mario Kotaska

Bartholomäus Rymek kocht das Gericht von Nicolas Heuss

Kürbis-Gnocchi mit Salbei-Butter, Parmesan-Chip und Chicorée-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbis-Gnocchi:
500 g mehlig kochende Kartoffeln
300 g Hokkaido-Kürbis
2 Eier, Größe M
60 g Parmesan
150 g Mehl
1 TL Stärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei separaten Töpfen Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen und die Kartoffeln darin weichkochen. Kürbis schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Kürbis in den zweiten Topf geben und kochen lassen, bis er weich ist. Anschließend Wasser beider Töpfe abgießen. Kartoffeln kalt abspülen und pellen. Kürbis und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eier trennen. Kartoffel-Kürbis-Masse mit Mehl, geriebenem Parmesan und zwei Eigelben vermischen und gut durchkneten. Bei Bedarf Stärke hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wasser mit etwas Salz erneut im Topf zum Kochen bringen. Kartoffel-Kürbis-Masse gut durchkneten und daraus eine lange Rolle formen. Ca. 1,5 cm große Stücke abschneiden und zu Gnocchi formen. Mit Mehl bestäuben und mit der Gabel Rillen-Muster eindrücken. Gnocchi in das kochende Salzwasser geben. Sobald sie oben schwimmen, sind sie fertig.

Für die Salbei-Butter:
2 Zweige Salbei
60 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen. Salbeiblätter fein hacken. Die fertigen Gnocchi in Butter schwenken und den Salbei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:
100 g Parmesan
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben, mit Paprikapulver vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Auf einem Backbleck Backpapier auslegen und einen großen EL der Parmesanmischung kreisrund darauf verteilen. 5-7 Minuten im Ofen ausbacken, bis der Chip goldbraun ist.

Für den Chicorée-Apfel-Salat:
2 Chicorée
1 Apfel, Braeburn
1 Schalotte
3 g Ingwer
½ Zitrone, Saft
50 ml Apfelsaft
3 Zweige Petersilie
50 g Walnüsse
1 TL Honig
2 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chicorée und Apfel mit Schalotten in eine Schüssel geben und vermengen.

Ingwer schälen und klein schneiden. Ingwer mit Apfelsaft und 2 EL Zitronensaft, Oliven- und Walnussöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.

Walnusskerne grob hacken. Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls hacken. Das Dressing zum Salat geben und mit Walnüssen und Petersilie verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dana Burde kocht das Gericht von Bartholomäus Rymek

Janssons frestelse mit veganen Köttbullar, Cranberry-Sauce und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die veganen Köttbullar:
100 g vegetarisches Hackfleisch
150 g braune Champignons
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
70 g Haferflocken
150 g Walnusskerne
1 Zweig Petersilie
3 EL Sojasauce
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Neutrales Öl, zum Braten
1 TL Salz, aus der Mühle
1 TL Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220-250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel ca. 3 Minuten darin glasig anbraten. Knoblauch abziehen, fein würfeln, hinzufügen und für eine weitere Minute anrösten. Pilze klein schneiden und mit dem Kreuzkümmel hinzufügen. Braten, bis die Pilze weich sind.

Walnusskerne grob hacken. Haferflocken in einen Multizerkleinerer geben und zu Mehl mixen. Die gebratene Zwiebel-Pilz-Mischung, vegetarisches Hackfleisch, Walnüsse, Petersilienblätter, Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mixen, bis die Masse grob gehackt, aber nicht püriert ist. Die Köttbullar-Masse für 10 Minuten beiseitestellen und danach mit feuchten Händen zu Bällchen formen. In einer Pfanne in Öl knusprig anbraten.

Für die Cranberry-Sauce:
200 g frische Cranberries, alternativ TK
3 Orangen, Saft & Abrieb
½ Bund glatte Petersilie
100 g Zucker
½ TL Zimt
¼ TL Nelkenpulver
¼ TL gemahlenen Muskat

Zwei Orangen auspressen und etwa 180 ml Saft auffangen.

Orangensaft mit Cranberries und Zucker in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Sauce 8-10 Minuten einkochen lassen. Dabei die Seiten abkratzen. Hitze abschalten, mit Zimt, Nelke und Muskat würzen. Schale der übrigen Orange abreiben und Orangenabrieb unterrühren.

Petersilienblätter fein hacken. Köttbullar direkt in die Cranberry-Sauce geben. Einmal gut umrühren, den Deckel auflegen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Für Janssons frestelse (schwedischer Kartoffelauflauf):
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
10 Anchovis
500 ml vegane Sahne
2 EL vegane Butter, für die Form
½ Bund glatte Petersilie
3 EL Semmelbrösel
Neutrales Öl, zum Anbraten

Kartoffeln schälen und fein reiben. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Auflaufform mit Butter einfetten.

Anchovis in einen Behälter abgießen. Den Sud auffangen und mit der Hälfte der Sahne mischen.

Zwiebelringe in einer tiefen Pfanne mit Öl andünsten. Die geriebenen Kartoffeln und die Sahne hinzufügen und 9 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffel-Mischung abwechselnd mit den Anchovis in die Form schichten. Sahne-Anchovisud-Mischung über das Geschichtete gießen und die Semmelbrösel darüber verteilen. Etwa 25 Minuten in den Ofen geben. Petersilienblätter fein hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie garnieren.

Für den Feldsalat:
100 g Feldsalat
1 Lauchzwiebel
1 Orange, Saft & Filets
40 g Walnusskerne
2 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup
1 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwa 3 EL Orangensaft auspressen und mit Weißweinessig, Ahornsirup und Walnussöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Feldsalat waschen und trocknen. Lauchzwiebel putzen und klein schneiden. Aus der übrigen Orange Filets herausschneiden und Walnusskerne grob hacken. Nüsse über den Salat streuen, mit dem Dressing beträufeln und mit den Orangenfilets garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicolas Heuss kocht das Gericht von Christine Lisku

Graupen-Wirsing-Eintopf mit pochiertem Ei und Hafer-Gorgonzola-Dattel-Schnitten

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:
200 g Perlgraupen
500 g Wirsing
250 g Cocktailtomaten
150 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
1 Zitrone
2 EL Tomatenmark
2 L Gemüsefond
6 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
2 EL scharfes Paprikapulver
Muskatnuss, zum Reiben
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Wirsing in Streifen schneiden. Graupen, Zwiebel und Wirsing in Olivenöl andünsten. Tomatenmark, getrocknete Tomaten und Cocktailtomaten hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsefond ablöschen und Lorbeerblätter, Thymian und Paprikapulver unterrühren. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das pochierte Ei:
2-4 Eier
3 EL Weißweinessig
Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Essig dazu geben. Den Herd auf geringe Hitze reduzieren und mit einem Stiel vom Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Ei geöffnet in eine Suppenkelle geben und in den Strudel gleiten lassen. Nach 4-5 Minuten herausholen und auf Backpapier legen. Mit einer Prise Salz würzen.

Für die Schnitten:
100 g feine Haferflocken
100 g Mehl, Type 405
50 g Panko
1 Ei
100 g pikanter Gorgonzola
50 g Parmesan
100 g Datteln ohne Kern
1 TL Honig
2 TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer, Pfeffer aus der Mühle

Parmesan fein reiben und Datteln würfeln. Haferflocken, Panko, Mehl, Ei, Öl, Gorgonzola, Parmesan und Datteln zu einem Teig verkneten und Kreuzkümmel, Honig, Salz und Pfeffer zugeben. Teig auf einem Backblech mit Backpapier dünn ausrollen. 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Schnitten-Form zerteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christine Liskus kocht das Gericht von Dana Burde

Lachs mit Rucola-Walnusskruste, zweierlei Kürbis, Paprika-Cashew-Sauce und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für das Zweierlei vom Kürbis:
½ mittelgroßen Hokkaido-Kürbis
50 g Butter
Chiliöl, zum Abschmecken & Bepinseln
Salz, aus der Mühle

Den Backofen für den Kürbis auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ofen für den Lachs auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kürbis entkernen, ⅔ in grobe Stücke schneiden, ⅓ in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Kürbisstücke mit etwas Salz würzen und ca.15 Minuten im Backofen backen, bis sie weich sind. Die groben Stücke in eine Schüssel geben, die Butter hinzufügen, pürieren und mit Chiliöl und Salz abschmecken, anschließend warm stellen.

Kürbisspalten mit etwas Chiliöl bepinseln und ebenfalls warm stellen.

Für die Sauce:
1-2 rote Spitzpaprika
100 g naturbelassene Cashewkerne
400 ml Kokosmilch
Salz, aus der Mühle

Spitzpaprika putzen und in Würfel schneiden. Gemeinsam mit Cashewnüssen und Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend in einem Mixer zu einer feinen Sauce pürieren und abschmecken.

Für den Lachs:
2 Lachsfilets à 150 g, mit Haut
100 g Rucola
50-100 g Walnüsse
50 g Parmesan
50 g Butter
3 EL Semmelbrösel
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan fein reiben und Walnüsse hacken. Rucola, Parmesan, Semmelbrösel, Butter, und Walnüsse mit etwas Öl und Salz pürieren.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, scharf auf der Hautseite anbraten, bis diese knusprig ist.

Lachs anschließend mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die pürierte Krustenmasse reichlich auf der Fleischseite des Fischs verteilen und ca. 5 Minuten in den Backofen geben bzw. so lange, bis die Kruste Farbe genommen hat.

Für den Rucola:
100 g Rucola
mind. 1 Liter Rapsöl

Öl in einem Topf erhitzen. Rucola darin frittieren, bis er knusprig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus den folgenden Gebieten zu empfehlen *(Stand Oktober 2023):*

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