▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Oktober 2020 ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner

Sabine Trinks

Schweinemedaillons mit Weißwein-Sahnesauce, glasierten Möhren und Süßkartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedaillons:
300 g Schweinefilet
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzweig
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Hand etwas plattdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und den Rosmarinzweig und den Knoblauch hinzufügen. Schweinemedaillons hineingeben und darin scharf anbraten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die Fleischpfanne für die Sauce bereitstellen.

Für die Weißwein-Sahnesauce:
1 mittelgroße Zwiebel
200 ml Sahne
1 EL Honig
200 ml Kalbsfond
150 ml trockener Weißwein
1 EL Kartoffelstärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Im Bratensatz vom Schweinefilet anrösten und mit Wein ablöschen. Kalbsfond hinzufügen und alles durch ein Sieb geben. Sahne hinzufügen und die Sauce aufkochen lassen. Mit Salz Pfeffer und Honig abschmecken und mit etwas Stärke andicken.

Für die Möhren:
300 g Fingermöhren mit Grün
80 g Butter
100 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie
1 Vanilleschote
1 EL Kokosblütenzucker
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und das Grün bis auf 1 cm abschneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, anschließend fein hacken.

Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen. Die Möhren dazugeben und andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und die Möhren darin bissfest garen.

Die Vanilleschote halbieren und das ausgekratzte Mark zu den Möhren geben. Den Kokosblütenzucker über die Möhren streuen und karamellisieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die gehackte Petersilie darüber geben und kurz durchrühren.

Für den Süßkartoffel-Stampf:
2 große Süßkartoffeln
1 mittelgroße mehligkochende Kartoffel
150 ml Sahne
200 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendes Salzwasser geben und weichkochen. Wasser abgießen und die Butter zu den Kartoffeln geben. Alles stampfen, so dass ein paar grobe Stücke übrig bleiben. Sahne einrühren um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Zindel

Reh mit Mandel-Marzipan-Kruste, Rotwein-Zwiebeln, Sellerie-Pastinaken-Kartoffelpüree und Nusscrunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Reh mit Mandel-Marzipan-Kruste:
300 g Rehfleisch aus der Oberschale
50 g Marzipan-Rohmasse
40 g gemahlene Mandeln
100 g Butter
1 Zweig Thymian
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Marzipan und Mandeln mit der Butter zu einer glatten Masse kneten. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Marzipanmasse gleichmäßig auf das Fleisch auftragen, auf ein Rost geben und für 20 Minuten im heißen Ofen garen. Anschließend bei Grillfunktion die Marzipankruste leicht andunkeln.

Für die Rotwein-Zwiebeln:
4 kleine rote Zwiebeln
150 ml trockener Rotwein
1 EL Apfelessig
30 g Butter
2 EL Zucker

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Die roten Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in der Butter bei etwas höherer Temperatur andünsten, den Zucker hinzugeben.

Apfelessig und Rotwein hinzufügen und alles einkochen lassen, bis die Masse eine dickere Konsistenz bekommt.

Für das Sellerie-Pastinaken-Kartoffelpüree:
100 g Knollensellerie
100 g kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln
100 g Pastinake
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Zwiebel
200 ml Milch
30 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

In einem weiteren Topf Milch aufwärmen und die Butter darin schmelzen.

Sellerie, Kartoffeln und Pastinake schälen und in kleine Stücke schneiden Knoblauch abziehen und vierteln. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Gemüse mit Zwiebel und Knoblauch zusammen in Salzwasser weichkochen. Anschließend alles in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in einen Mixer geben.

Alles gut durchmixen und die Milch-Butter-Mischung hinzugeben, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Nusscrunch:
60 g gemischte Nüsse
1 EL Ahornsirup
½ TL gemahlener Zimt
1 TL Zucker

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die Nüsse grob hacken und mit Ahornsirup, Zimt und Zucker vermischen.

Auf einem Backblech auf Backpapier verteilen und im Ofen 10 Minuten goldbraun backen. Die Nüsse herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Zum Schluss über das Püree streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker

Zanderfilet mit Tahini-Joghurt-Haube, Pinienkernen, grünen Bohnen und Graupenrisotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander mit Tahini-Joghurt-Haube und Pinienkernen:
2 Zanderfilets à 80-100 g
½ Zitrone
2 TL helle Tahini-Sesampaste
100 g griechischer Joghurt
50 g Pinienkerne
2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200-220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen. Tahini mit Joghurt und 2 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Den Fisch mit Tahini-Joghurt bedecken, mit Pinienkernen bestreuen und im Ofen 5-10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

PROFI TIPP

Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen** und **MSC-zertifiziert** sein. *(Stand: Januar 2020)*

Für das Graupenrisotto:
100 g Perlgraupen
1 Schalotte
70 g Parmesan
75 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond
½ TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte schälen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Graupen zufügen, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Aufkochen und den Großteil vom Gemüsefond zufügen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mehr Fond hineingeben. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, und Pfeffer würzen. Parmesan hineinreiben und erneut abschmecken.

Für die grünen Bohnen:
100 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
2 EL helle Sesamkörner
Chiliflocken, aus der Mühle
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen putzen und in Salzwasser 8-10 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und mit etwas Olivenöl und Sesam erhitzen. Die Bohnen hineingeben und 1-2 Minuten darin braten. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus

Kalbsschnitzel „Münchner Art“ mit Bratkartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsschnitzel:
2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale à 130 g
1 Zitrone
2 Eier
50 g Mehl
100 g Semmelbrösel
50 g mittelscharfer Senf
50 g Tafelmeerrettich (mind. 52 %)
250 g Butterschmalz, zum Ausbraten
25 g kalte Butter, zum Ausbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Anschließend die großen Schnitzel halbieren, so dass 4 kleine Schnitzel entstehen.

Danach den mittelscharfen Senf mit dem Tafelmeerrettich 1:1 in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Senf-Meerrettich-Mischung gut verteilen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wenden.

Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb frittieren und kurz vor Beenden des Kochvorgangs ein wenig Butter in die Mitte der Pfanne geben und durchschwenken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zitrone aufschneiden, achteln und zum Anrichten dazureichen.

Für die Bratkartoffeln:
400 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
60 g durchwachsener Speck
2 rote Zwiebeln
½ Bund glatte Petersilie
50 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und anschießend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In den Topf geben und 10 Minuten im Wasser kochen. Danach abgießen und auf einem Küchentuch kurz trocknen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen und mit dem Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck kurz in einer Pfanne anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Daraufhin die Zwiebeln im Fett des Specks andünsten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne Butterschmalz erhitzen und eine Handvoll der gekochten Kartoffelscheiben gut verteilen. Von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Zwiebeln und den Speck wieder dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. 1 Esslöffel über den Kartoffeln verteilen, den Rest zum Garnieren verwenden.

Für den Gurkensalat:
1 Salatgurke
1 Schalotte
50 ml Sauerrahm
2 EL milder Balsamico Bianco
1 Bund Dill
1 TL Zucker
2 EL neutrales Öl
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel großzügig entfernen. Daraufhin die Gurke in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten stehen lassen, anschließend das Wasser herausdrücken. Danach die Gurkenscheiben mit den gehackten Schalotten vermengen.

Sauerrahm, Balsamicoessig und Öl zu einem Dressing anrühren. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken und über den Gurkensalat geben. Etwas Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter den Gurkensalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jasmin Fuchs

Gefüllte Putenröllchen in Basilikum-Sahnesauce mit Linsengemüse, Ofentomaten und Schupfnudeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenröllchen:
2 dünne Putenschnitzel à 150 g
10 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
100 g Frischkäse
2 EL Tomatenmark
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Getrocknete Tomaten würfeln, das Öl aufbewahren.

Getrocknete Tomaten mit Tomatenmark, gehackten Kräutern und Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel damit bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

In der Pfanne das Öl der getrockneten Tomaten hineingeben und die Putenröllchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten.

Für die Basilikum-Sahnesauce:
200 ml Sahne
100 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum
3 TL getrockneter Basilikum
2 EL Stärke
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Wein und Fond mit der Hälfte der Basilikumblätter nun zu den Putenröllchen in die Pfanne geben und 20 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend die Röllchen herausnehmen, die Zahnstocher entfernen und warm stellen.

Nun die Sahne in die Pfanne dazugeben, aufkochen lassen und die übrigen Basilikumblätter und getrockneten Basilikum hinzufügen, mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb geben.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Stärke abbinden.

Für das Linsengemüse:
100 g rote Linsen
1 Karotte
½ Zwiebel
5 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsefond
3 EL Rotwein
5 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Currypulver
½ TL Ras El Hanout
1 EL Olivenöl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, würfeln und glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und mit Essig und Rotwein ablöschen. Gemüsefond aufgießen und aufkochen lassen.

Karotten schälen, sehr klein schneiden und mit den Linsen hinzufügen. Beides 15 Minuten garen und zum Schluss mit Zucker, Salz, Pfeffer, Curry, Ras El Hanout und Essig abschmecken.

Für die Schupfnudeln:
125 g mehligkochende, möglichst kleine Kartoffeln
1 Ei
2 Zweige Thymian
8 EL Mehl
4 EL Butterschmalz
3 EL Stärke
1 Muskatnuss
100 g Mehl, zum Ausrollen
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und danach heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Auf einem Teller ausdampfen lassen. Das Ei hinzufügen und mit den Kartoffeln glattrühren. Salzen und Muskatnuss hineinreiben. Mehl und Stärke hinzufügen, mit der Gabel und mit Hilfe der Hände zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen. Danach in Stücke schneiden und zu Schupfnudeln formen.

In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zum Schluss die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butterschmalz und Thymian braten und durchschwenken.

Für die Ofentomaten:
20 g Cocktailtomaten am Strauch
1 Knoblauchzehe
2 TL Honig
4 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tomaten in eine Auflaufform legen. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und hacken.

Honig, Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und über die Tomaten geben. Für circa 15 Minuten in den Ofen schieben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mardiros Tavit

Lammkarree mit Honig-Chili-Glasur, mediterranem Gemüse, Tsatsiki und Korinthen-Pinienkern-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree mit Honig-Chili-Glasur:

1 Lammkarree mit 6 Stielen
1 Zitrone
3 EL Honig
25 g Süßrahmbutter
2 Rosmarinzweige
2 Msp. scharfes Chilipulver
1 Muskatnuss
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammkarree parieren, waschen, trockentupfen und längs am Knochen eine Tasche einschneiden.

Eine Pfanne mit Öl bedecken und Chilipulver, Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Schale der Zitrone abschneiden, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Zitronenschale und Rosmarinzweig in das gewürzte Öl geben und von allen Seiten darin scharf anbraten.

Gebratenes Lammkarree in eine Backschale legen, Rosmarinzweig und Zitronenschale in die eingeschnittene Tasche drücken und Butter oben auf das Fleisch geben.

Gewürz-Öl aus der Pfanne über das Karree gießen und in den Backofen auf mittlere Schiene schieben. 20 Minuten im Ofen garen, dabei immer wieder das Fleisch mit dem Gewürz-Öl überschütten und mit Honig einstreichen. Die Fleischpfanne mit dem Bratensatz für das Gemüse zur Seite stellen.

Lammkarree aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Zum Anrichten das Karree aufschneiden.

Für den Korinthen-Pinienkern-Reis

150 g Langkornreis
25 g Korinthen
25 g Pinienkerne
40 g Butter
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser erhitzen.

Korinthen in Wasser einweichen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und wieder herausnehmen.

Butter in einen Topf geben, Reis dazugeben und darin kurz anbraten. Dabei umrühren, bis die Körner glasig sind.

Mit heißem Wasser aufgießen bis der Reis vollständig bedeckt ist.

Gut salzen und warten bis das Wasser nochmal aufkocht. Danach die Hitze reduzieren, mit dem Deckel verschließen und den Reis weiter quellen lassen. Nach ca. 8 Minuten Butter und Korinthen in den Reis einrühren. Nach 15 bis 20 Minuten, sobald das Wasser aufgezogen ist, den Herd ausschalten. Geröstete Pinienkerne nun in den Korinthen-Reis unterrühren.

Für das mediterrane Gemüse:

1 Aubergine
1 Zucchini
2 rote Paprika
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian

Aubergine und Zucchini in kleine dreieckige Stücke schneiden.

Rote Paprika entkernen, Schalotten abziehen und beides in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Chilipulver, Salz und Pfeffer erhitzen.

Knoblauch abziehen und grob andrücken. Chili entkernen und kleinhacken. Knoblauch und Chili ins Öl geben und kurz mit anbraten.

Schalotten, Aubergine, Paprika und Zucchini dazugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitronensaft auspressen. Kräuter und 1 TL Zitronensaft zum Gemüse in die Pfanne geben.

Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten.

Für den Tsatsiki:
1 kleine Gärtnergurke
1 Limette
200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL Olivenöl
1 Bund Dill
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt in eine Schale geben. Gurke schälen und reiben. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette auspressen.

Gurke, gehackte Kräuter, 1 TL Limettensaft und Olivenöl in den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.