▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. April 2022 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag

Kris Santa

Lammlachs mit Möhrenpüree, Chat-Masala-Kartoffeln, Tamarinden-Ketchup und Minz-Pistazien-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:
2 Lammlachse à 200 g
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
Lamm rundherum mit Salz würzen und in einer heißen Pfanne in etwas Öl, auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten.
Knoblauch abziehen. Fleisch mit Thymian und Knoblauch in Alufolie wickeln und im Ofen auf mittlerer Schiene, 7 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und 2 Minuten ruhen lassen.

Für das Möhrenpüree:
500 g Möhren
4 cm Ingwer
200 ml Gemüsefond
50 ml Mangosaft, 35% Fruchtgehalt
8-10 Tropfen Sriracha Sauce
150 g kalte Butter
Salz, aus der Mühle

Ingwer fein schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Fond, Mangosaft, Ingwer und Sriracha weichkochen. Mit einem Mixer fein pürieren und nach und nach die kalte Butter untermixen.
Ggf. mit Sriracha, Salz und Mangosaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:
350 g kleine Frühkartoffeln
1,5 TL Chat Masala Gewürz
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Schwarzkümmelsamen
Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl, Chat Masala, Muskatnussabrieb, Kreuzkümmel, Kurkuma Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
Kartoffeln samt Schale in 1 cm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln 6 Minuten lang kochen. Abgießen, trocken tupfen und mit der Marinade in der Schüssel mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20 Minuten im 200 Grad heißen Ofen rösten. Schwarzkümmelsamen als Garnitur verwenden.

Für den Tamarinden-Ketchup:
1 EL Tamarindenpaste
1 TL Zucker
½ TL Chat Masala Gewürz

In einer Schüssel, Tamarindenpaste mit 2 TL Wasser, Zucker und Chat Masala mit einem Schneebesen verrühren.

Für das Minz-Pistazien-Topping:
20 g Pistazien
½ Bund frische Minze
4 TL flüssiger Honig
2 EL Limettensaft
5 EL Traubenkernöl
Fleur de Sel Flocken, zum Würzen

Minze abbrausen und trockenwedeln. Pistazien, Minze, Limettensaft und Salz im Mixer mixen. Das Öl hinzugießen und alles nochmals emulgieren lassen. Honig dazu geben und alles ggf. abschmecken. Das Möhrenpüree und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Lamm in Scheiben schneiden und auf das Püree geben. Etwas Tamarinden-Ketchup über die Kartoffeln geben und mit Schwarzkümmelsamen bestreuen. Etwas Minz-Pistazien-Topping über die Lammscheiben träufeln und servieren.

Claudia Zelinka

„Holandak“: Holländisches Schnitzel mit Kartoffelpüree und Mamas Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:
200 g gewolfter Schweinebauch, ohne Haut
100 g mittelalter Gouda
1 Zitrone, Abrieb
2 Eier
30 g Mehl
80 g Semmelbrösel
30 g Panko
200 g Butterschmalz
200 ml neutrales Öl
¼ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Käse reiben. Schweinebauch mit dem Gouda, gehackter Petersilie, einem Ei und dem Abrieb einer halben Zitrone vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Aus der Masse gleichgroße Portionen formen.

Mehl, verquirltes Ei, Semmelbrösel und Panko zu einer Panierstraße bereitstellen.

Schnitzel erst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Semmelbrösel-Panko-Mischung panieren.

Öl mit Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen.

Schnitzel bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten von beiden Seiten goldgelb frittieren.

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

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen.

Kochwasser abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben um sie „ausdampfen“ zu lassen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit der Milch und der Butter mischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Salat:
10 mittelgroße Tomaten
1 rote Zwiebel
2 Stiele Schnittlauch
50 ml tschechischer heller Essig
2 EL Sonnenblumenöl
3 TL Zucker
2 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. In einem Topf 100 ml Wasser, Salz, Öl, Essig und Zucker aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

Dressing über die Tomaten gießen, mit Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Für die Garnitur:
4 Stiele Schnittlauch
6 tschechische Essiggurken

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gurken in dünne Scheiben hobeln.

Das Kartoffelpüree mit dem Schnitzel auf einen Teller anrichten, mit frischem Schnittlauch und Essiggurken garnieren und servieren.

Borwin Julius Adler

Zweierlei Flammkuchen und Mango-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:
200 g Mehl
1 Msp. Backpulver
3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Knetteig aus Mehl, Backpulver, Olivenöl, 125 ml Wasser und Salz zubereiten. Mit einem Nudelholz ganz dünn auf Backpapier ausrollen.

Für die Sauce:
200 g Crème fraîche
1 TL getrockneter Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian abschmecken. Auf dem Teig gleichmäßig verteilen.

Für den Belag 1:
1 roter Apfel
1 vorgegarte Rote Bete
2 Frühlingszwiebeln
70 g Ziegenkäserolle
50 g Rucola
75 g Parmaschinken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel und Rote Bete in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe und Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und alles auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 10-15 Minuten backen. Rucola waschen und trockenschleudern. Nach dem Backen mit Rucola und Parmaschinken belegen.

Für den Belag 2:
1 Birne
70 g Gorgonzola
30 g Walnusskerne
2 EL flüssiger Honig
4 Zweige Rosmarin

Gorgonzola würfeln. Birne in feine Scheiben schneiden und Walnusskerne grob hacken. Gleichmäßig den Teig mit Gorgonzola, Birne und Walnüssen belegen. Im vorgeheizten Backofen etwa 10-15 Minuten backen. Anschließend mit Rosmarin und etwas Honig garnieren und auf einer länglichen Platte anrichten.

Für den Salat:
1 reife Mango
100 g Rucola
½ rote Zwiebel
150 g Feta
20 g helle Sesamsaat

Sesam goldbraun in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Mango filetieren und grob würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln und Feta grob zerbröseln. Rucola waschen.

Für das Dressing:
1 Zitrone
1 Limette
1 EL flüssiger Honig
5 EL Olivenöl
¼ TL Currypulver
Salz, aus der Mühle

20 g Mango (von oben) mit dem Saft einer halben Zitrone sowie dem Saft einer ganzen Limette, Honig, Salz und Currypulver in einen Rührbecher geben und pürieren. Olivenöl nach und nach untermischen. Rucola, Mango, Zwiebel, Feta und Dressing mischen. Anrichten und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dina Siegfried

Tagliatelle alla carbonara mit grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:
50 g Hartweizenmehl Type 00
50 g Hartweizengrieß
1-2 Eier
1 EL Olivenöl
½ TL Salz

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Eiern, Olivenöl und Salz einen Nudelteig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und etwas ruhen lassen.

Nudelteig auswellen, Tagliatelle herstellen.

Wasser kochen, salzen und Nudeln darin kurz kochen. Abgießen und das Wasser auffangen.

Für die Carbonara:
100 g luftgetrockneter Schinkenspeck, Guanciale
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 frische Eier
100 g mittelalter Pecorino
Nudelwasser, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck, Zwiebel und Knoblauch zerkleinern. Käse reiben.

Eier trennen und Eigelb mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer vermengen.

Speck anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben.

Nudeln und ein wenig Nudelwasser dazugeben. Eimasse unterrühren und abschmecken.

Für den Salat:
100 g Feldsalat
20 g Pinienkerne
¼ Granatapfel
3 EL Olivenöl
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Honig
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Honig, Senf, Thymian, Salz, Pfeffer zu einem Dressing vermengen und abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Salat marinieren und mit Granatapfelkernen und Pinienkernen anrichten.

Für die Garnitur:
¼ Granatapfel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Granatapfelkerne herausklopfen. Das Gericht mit Granatapfelkernen und Parmesan anrichten. Mit Pfeffer übermahlen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Liebl

Chili-Lemon-Chicken mit Reis, Raita und würziger Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili-Lemon-Chicken:
2 große Hähnchenbrustfilets
1 Knoblauchzehe
3 Lauchzwiebeln
25 g Ingwer
3 Limetten
8 EL helle Sojasauce
2 EL Hühnerfond
½ TL Sambal Oelek
Öl, zum Braten
1 TL brauner Zucker

Den Ofen zum Teller vorwärmen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.
Ingwer schälen und ganz fein reiben.
Knoblauch abziehen, fein würfeln und das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten. Fleischstreifen in den Wok geben und kräftig anbraten. Nun alle übrigen Zutaten, bis auf die Lauchzwiebeln, dazu geben und ca. 10 Minuten durchgaren.
Evtl. nochmals mit Zucker, Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und unterrühren.

Für den Reis:
300 g Reis, Langkorn & Wildreis Mix
Reisessig, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Reis waschen, in einen Topf mit der doppelten Menge heißem Wasser geben. Wasser nach dem kochen salzen. Gegebenenfalls noch mit Salz und Reisessig nachwürzen.

Für die Gremolata:
½ Bund glatte Petersilie
1 rote Chilischote
1 gelbe Chilischote
5 EL Olivenöl

Chilischoten entkernen und in feine Würfel schneiden.
Petersilie fein hacken.
Alle Zutaten vermengen und zum Schluss über das ganze Gericht geben.

Für den Raita:
1 Salatgurke
12 g Ingwer
1 Zitrone
300 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
4 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entnehmen. Anschließend in einer groben Reibe die Gurke in eine Schüssel raspeln.
Minze zerdrücken, um das Aroma zu entfalten. Kleinhacken und mit dem Joghurt vermischen, die Zitrone halbieren und den Saft zugeben. Ingwer reiben und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

Für die Garnitur:
1 EL weißen geschälten Sesam

Sesam in einer Pfanne rösten und am Ende über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.