

# DIE KÜCHEN SCHLACHT



DAS BESTE AUS 15 JAHREN



# INHALT

Vorwort	6
Was die Küchenschlacht so besonders macht	8

<b>META HILTEBRAND UND ROBIN PIETSCH PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>VORSPEISEN</b>	10
Die besten Rezepte	12

<b>RALF ZACHERL UND BJÖRN FREITAG PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>LIEBLINGSKLASSIKER</b>	28
Die besten Rezepte	30

<b>TARIK ROSE UND SARAH HENKE PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>FRISCH GEANGELT - FISCH &amp; MEERESFRÜCHTE</b>	46
Die besten Rezepte	48

<b>MARIO KOTASKA UND VIKTORIA FUCHS PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>BEST OF FLEISCH &amp; GEFLÜGEL</b>	64
Die besten Rezepte	66

<b>ALI GÜNGÖRMÜS UND ZORA KLIPP PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>VEGGIE &amp; VEGAN AUF TOPNIVEAU</b>	82
Die besten Rezepte	84



<b>MILENA BROGER UND CORNELIA POLETTO PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>PASTA, PASTA!</b>	<b>100</b>
Die besten Rezepte	<b>102</b>
<b>RICHARD RAUCH UND ALEXANDER KUMPTNER PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>DESSERTS &amp; SÜSSES</b>	<b>118</b>
Die besten Rezepte	<b>120</b>
<b>NELSON MÜLLER UND MAX STROHE PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>LET'S CELEBRATE - FÜR GÄSTE &amp; FESTE</b>	<b>136</b>
Die besten Rezepte	<b>138</b>
<b>JOHANN LAFER UND CHRISTOPH RÜFFER PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>ERFOLGSREZEPTE</b>	<b>154</b>
Die besten Rezepte	<b>156</b>
<b>THOMAS MARTIN UND KARLHEINZ HAUSER PRÄSENTIEREN:</b>	
<b>HEIMATKÜCHE UNSERER KÜCHENSCHLACHT-PROFIS</b>	<b>172</b>
Die besten Rezepte	<b>174</b>
Register	<b>210</b>
Bildnachweis	<b>214</b>
Impressum	<b>216</b>





# R-E-S-P-E-C-T



Ob in der Mediathek oder täglich um 14:15 im ZDF, wenn Aretha Franklin ihre Stimme erhebt, sitzen Millionen Menschen vor den Bildschirmen und verfolgen 45 Minuten lang grandiose Hobbyköche. Und dabei ist R-E-S-P-E-C-T von Aretha Franklin nicht zufällig die Titelmelodie der Küchenschlacht. Obwohl es hier um einen Wettbewerb geht, der im Normalfall am fünften Tag einen Wochengewinner kürt, steht das Miteinander, das Den-Sieg-gönnen-Können, das Sich-Respektieren weit im Vordergrund. Für die Köchinnen und Köche ist es das, was bleibt. R-E-S-P-E-C-T! Klar, die bekanntesten Profis des Landes am Herd kennenzulernen ist aufregend, eine Fernsehshow hinter und in den Kulissen zu erleben ist außergewöhnlich, seine Kochkünste einem Millionenpublikum präsentieren zu können ist verrückt – aber nahezu unglaublich ist, wie es die Kandidatinnen und Kandidaten der Woche zusammenschweißt. Die eben auch kochen können, die es einem auch gönnen, wenn man eine Runde weiterkommt, die auch im Wettlauf gegen die Uhr das Beste geben, um vor der Jury des Tages zu bestehen.

Da bilden sich Freundschaften, da werden Rezepte und Kontakte ausgetauscht, da ergeben sich manchmal sogar berufliche Chancen oder Veränderungen, wenn sich als nächste Station des Lebens ein Praktikums- oder Ausbildungsplatz bei einer der besten Köchinnen oder einem der begnadetsten Köche des deutschsprachigen Raumes ergibt. Das geht nur mit R-E-S-P-E-C-T. Unsere Kandidatinnen und Kandidaten leben es vor, und wir sind begeistert von Euch allen. Vielen Dank, Euch Heldinnen und Künstlern der Küche, die ihr in 15 Jahren diese Sendung zu diesem besonderen Stück Fernsehgeschichte gemacht und zu diesem unglaublichen Erfolg geführt habt.

**Dieses Buch ist für Euch.**

# WAS DIE KÜCHENSCHLACHT SO BESONDERS MACHT

**Es sagt sich so leicht: »Hier passieren die verrücktesten Dinge«, »Das Team ist das allerbeste«, »Wir sind eine große Familie«, »Der Erfolg spricht für sich«. Aber wenn es doch stimmt?**

Es ist außergewöhnlich, dass in der heutigen, schnelllebigen Zeit eine Sendung 15 Jahre am Stück im Fernsehen läuft, von Jahr zu Jahr immer erfolgreicher wird und den Zuschauern einfach Freude bereitet. Die großen Geheimnisse dieses Erfolges sind natürlich der Wettbewerb, die fantastisch moderierenden Köchinnen und Köche sowie die herausragenden Jurorinnen und Juroren. Aber der allerwichtigste Punkt sind die Kandidatinnen und Kandidaten, die sich mit ihren Gerichten der Herausforderung stellen, diese auch noch in 35 Minuten auf den Teller zu bringen. Und das in einem einzigartigen Miteinander. »Es ist, als würde man am Tag der Teilnahme der Küchenschlacht zu einem Familienmitglied werden«, hat eine Kandidatin mal gesagt. Und als Team hinter den Kulissen ist es eine Freude, diese vielen Familienmitglieder kennenzulernen.

Nehmen wir Teilnehmerin Jennyfer Grossmann. Ihre Tattoos bestehen nicht aus Drachen, Schlangen oder Vornamen der Kinder, sondern aus Lebensmitteln und Küchenwerkzeugen. Seit ihrer Teilnahme 2020 ist sie um ein besonderes Tattoo reicher: eine Gabel mit Nudeln als Hommage an unsere Pasta-Königin Cornelia Poletto, die moderierte, als Jennyfer angetreten ist.

Gründungsmitglied Cornelia Poletto scheint eh immer eine große Inspiration für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu sein. Mit Kandidat Pepe Palme kam es sogar zu einer kurzen Gesangskarriere mit dem Song »Wir lieben die Küchenschlacht«, diese wurde jedoch zugunsten ihrer eigentlichen Stärken am Herd auch recht schnell

wieder beendet. Profitiert haben beide: Pepe schaffte es in die Championsweek der Küchenschlacht, Conny ist jetzt mit ihrer Musik bei YouTube zu bewundern. Emotional sind diese Begegnungen immer – übrigens genauso, wie die Gerichte es sein sollten.

In den Interviews mit den Köchinnen und Köchen in diesem Buch gibt es kaum eine oder einen, der das nicht erwähnt hat. Das und den Zusammenhalt zwischen Team und Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Obwohl sie gegeneinander antreten, führen die Künste am Nachbarherd immer wieder zu Bewunderung und Komplimenten. Man gönnt es der oder dem Besseren und bleibt verbunden, auch nach der Sendung. Man tritt in Fanclubs ein und bleibt auf den Social Media Plattformen in Kontakt. Da wird gepostet, gelobt, geteilt, da werden Fan-Treffen or-

## Zahlen-Check

**Von 2008 – Jahr 1 der Sendung – bis Ende des Jahres 2023 machten über 4.000 Kandidatinnen und Kandidaten bei der Küchenschlacht mit. Rekordhalter unter den Moderatoren ist Johann Lafer: Stolze 607mal stand er dafür vor der Kamera.**

ganisiert und Ehemaligen-Treffen mit Kochevents geplant, oder es wird gleich ein ganzes Restaurant bei Starköchen wie Tarik Rose gemietet, um gemeinsam essen zu gehen und am Ende selbst Jury zu spielen. Tarik Rose kann ein Lied davon singen. »Bei mir gewinnen die Köchinnen und Köche, die mit Liebe kochen«, sagt er im Interview, und das haben zwei Küchenschlacht-Teilnehmende wörtlich genommen. Katharina Ley und Yassin M'Harzi sind sich sehr innig verbunden geblieben und haben sich ineinander verliebt. Wahrscheinlich überraschen sie sich gegenseitig nun regelmäßig mit köstlichen Menüs, und irgendwann kommt es vor dem Herd zum Antrag. Liebe geht eben auch durch den Magen, und ein leckeres Gericht zur richtigen Zeit sagt mehr als tausend Worte.

Andere nutzen ihren Auftritt in der Küchenschlacht, um ihr Hobby zum Beruf zu machen. Marcel Juhas beispielsweise kocht sich bis heute durch diverse weitere Fernsehsendungen. Auch für einen wie Simon Maus hat sich seit der Teilnahme 2020 das Leben geändert. Er machte ein Praktikum im Sternerestaurant Mural in München, arbeitet nebenberuflich als Koch in seiner Heimat Eichstätt und begleitete Johann Lafer schon bei großen Events. Ähnlich fand Dennis Straubmüller seinen Weg vom Küchenschlacht-Studio in die Welt. Beeindruckt von seinem Können holte ihn Karlheinz Hauser für eine Reise mit in seine Catering-Crew, die das McLaren-Team bei Formel 1-Rennen verköstigt. Jetzt beginnt Dennis Straubmüller sogar eine Ausbildung bei Alexander Herrmann.

All das nur ein paar stellvertretende Geschichten, die zeigen, wie viel Kochkunst und gutes Essen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedeutet. Hier werden nicht nur Rezepte ausgetauscht, sondern auch vielerlei



We are family! Ein schönes Miteinander steht bei der Küchenschlacht immer an erster Stelle – wie hier bei Kandidat Timon Voigt und Nelson Müller.



Der Traum aller Küchenschlacht-Kandidatinnen und -Kandidaten: das Finale gewinnen und zum Hobbykoch des Jahres gekürt werden wie Lubina Jeschke, die es 2019 schaffte und ihr Glück kaum fassen konnte.

Tricks, die auch immer wieder in diesem Buch zu finden sind. Niemand, der es gesehen hat, wird vergessen, wie Stefan Grabler sein Wiener Schnitzel mit Wasser aus einer Sprühflasche in Form gebracht hat. Die Begeisterung war groß. Man lernt nie aus, und das gilt sogar für unsere moderierenden und bewertenden Profis. Da fragt ein Star seines Fachs wie Johann Lafer nach der Aufzeichnung den Hobbykoch schon mal nach dem Rezept aus der Sendung. Und der Kandidat fragt, von welchem Lieferanten die Kolleginnen der Requisite denn diese oder jene Zutat herbekommen haben. Übrigens: Ohne dieses großartige Team der Requisite wäre die Küchenschlacht auch nicht das, was sie ist. Es kümmert sich auch um das sehr wichtige Thema der Nachhaltigkeit, zu dem es immer wieder Nachfragen von Zuschauerinnen und Zuschauern gibt. Die verwendeten Lebensmittel kommen, wenn möglich, aus der Umgebung. Und was am Ende des Tages übrig bleibt, geht im Normalfall an die Alimaus, eine Tagesstätte für Obdachlose und bedürftige Menschen, oder an die Hamburger Tafel.

Danke also an alle, die die Küchenschlacht zu dieser unglaublich erfolgreichen Kochshow im ZDF gemacht haben. Danke an das beste Team hinter dieser großen Familie und an all die Köchinnen und Köche, Kandidatinnen und Kandidaten, die Tag für Tag für all diese verrückten Dinge verantwortlich sind.



# TATAKI UND THAI-SPARGEL

## mit Glasnudeln und Mango-Curry-Mayonnaise

*Zubereitet von Hobbyköchin Laura Steinkopf*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DAS RINDER-TATAKI:

2 EL Öl  
150 g Rinderfilet (Zimmertemperatur;  
s. Tipp)  
1 EL Sesamöl  
je 20 g schwarzer und weißer Sesam

#### FÜR DIE MANGO-CURRY-MAYONNAISE:

½ reife Mango  
1 Eigelb  
3 EL Weißweinessig  
½ TL mittelscharfer Senf  
½ EL rote Currypaste  
½ TL Currypulver  
1 Msp. brauner Zucker  
125 ml Erdnussöl

#### FÜR DEN THAI-SPARGEL:

150 g Thai-Spargel  
2 EL Öl

#### FÜR DIE FRITTIERTEN GLASNUDELN:

200 ml neutrales Öl zum Frittieren  
30 g Glasnudeln

#### AUSSERDEM:

Salz  
10 Physalis, Currykraut-Blüten und  
Shiso-Kresse zum Garnieren

#### FÜR DAS RINDER-TATAKI:

Das Öl in einer Grillpfanne heiß werden lassen. Rinderfilet darin von allen Seiten ca. 30 Sek. scharf anbraten. Danach für 2–3 Sek. in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen. Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und 10–15 Min. ruhen lassen. Dann mit dem Sesamöl dünn bepinseln und von allen Seiten leicht salzen. Schwarzen und weißen Sesam mischen und das Rindfleisch darin wenden, dann mit einem scharfen Messer in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden.

#### FÜR DIE MANGO-CURRY-MAYONNAISE

Mangohälfte schälen, ggf. entsteinen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Mangowürfel mit Eigelb, 1 ½ EL Essig, Senf, Currypaste, Currypulver und Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Unter ständigem Pürieren das Erdnussöl langsam dazugießen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Die Mayonnaise mit Salz und übrigem Essig abschmecken und in eine Dosierflasche füllen. Restliche Mangowürfel für die Deko beiseitestellen.

#### FÜR DEN THAI-SPARGEL:

Thai-Spargel waschen, abtropfen lassen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin scharf anbraten, dann mit Salz abschmecken.

#### FÜR DIE FRITTIERTEN GLASNUDELN:

Das Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Die Glasnudeln mit einer Schere in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Die Glasnudeln ungekocht in das heiße Öl geben und aufgehen lassen, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nudeln mit Salz würzen.

#### ZUM SERVIEREN:

Rinder-Tataki mit gebratenem Thai-Spargel, Mango-Curry-Mayonnaise und Glasnudeln anrichten und mit restlichen Mangowürfeln, Physalis, Currykraut-Blüten und Kresse garnieren.





# »TOTE OMA«

## mit Kartoffel-Espuma, Grützwurst und Kohlsalat

Zubereitet von Robin Pietsch

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DIE KARTOFFEL-ESPUMA:

150 g kleine Kartoffeln (Grenaille)  
200 g Sahne  
200 ml Milch  
1 EL Butter  
frisch geriebene Muskatnuss

#### FÜR DIE GRÜTZWURST:

ca. 300 g Grützwurst (Blutwurst; vom Fleischer des Vertrauens; s. Tipp)  
1 kleine Schalotte  
1 säuerlicher Apfel  
50 g Butter  
15 g frische Majoranblättchen

#### FÜR DAS KARTOFFEL-STROH:

1 große festkochende Kartoffel  
200 ml Pflanzenöl

#### FÜR DEN SPITZKOHLSALAT:

200 g Spitzkohl  
Apfel-Balsamicoessig  
1 TL Honig

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

#### FÜR DIE KARTOFFEL-ESPUMA:

Kartoffeln waschen und mit Schale grob würfeln, dann mit Sahne und Milch in einen Topf geben und weich kochen. Kartoffeln mit einem Pürierstab fein mixen. Butter unterrühren und die Kartoffelmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Mischung durch ein Sieb in eine 0,5-l-Espuma-Flasche geben und diese mit zwei Kapseln versehen.

#### FÜR DIE GRÜTZWURST:

Grützwurst grob würfeln. Schalotte schälen und würfeln. Apfel schälen und halbieren. Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Grützwurst, Schalotten- und Apfelwürfel darin anbraten. Majoran abbrausen, trocken tupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Grützwurst-Mischung mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### FÜR DAS KARTOFFEL-STROH:

Die Kartoffel schälen und in hauchdünne Scheiben, anschließend in feine Streifen schneiden. Fett in einem Topf auf 180 Grad erhitzen und die Kartoffelstreifen darin goldgelb frittieren. Das Kartoffel-Stroh auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

#### FÜR DEN SPITZKOHLSALAT:

Den Spitzkohl putzen und in feinste Streifen schneiden oder hobeln. Kurz vor dem Anrichten mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer anmachen.

#### ZUM SERVIEREN:

Für jede Portion 1-2 EL Grützwurst-Mix in eine Vorspeisenschale oder auf einen Teller geben, darauf oder daneben etwas Spitzkohlsalat verteilen. Kartoffel-Espuma und Kartoffel-Stroh mit anrichten und alles mit restlichen Majoranblättchen garnieren.



#### MEIN PROFI-TIPP

Grützwurst ist eine herzhafte Wurstsorte, die aus Blut, Fleisch und Hafergrütze oder Gerste hergestellt wird. Im Vergleich zu anderen Blutwurstsorten ist die Grützwurst oft fester und hat eine grobkörnigere Textur. Sie wird oft mit Gewürzen wie Majoran und Zwiebeln aromatisiert.





# RALF ZACHERL UND BJÖRN FREITAG PRÄSENTIEREN



**Lieblingsklassiker**

### **Was ist für Dich das Besondere an der Küchenschlacht, Björn?**

Die Küchenschlacht ist anders als viele anderen Formate, weil sie keine Ellenbogen-Show ist. Wir sind alle ein Team. Ich habe hier wunderbare Kollegen kennenlernen dürfen, mit denen ich seitdem auch privat in Kontakt stehe. Und die Sendung ist zeitgemäß, da wir alle sehr auf Nachhaltigkeit achten: Wir sehen zu, dass es keine Fische gibt, die auf der roten Liste stehen, es wird auf Haltungsformen geachtet, und wir versuchen, saisonale und regionale Produkte zu verwenden.

### **Wie schnell merkst Du, da ist eine Kandidatin oder ein Kandidat, die bzw. der in seiner Leistung heraussticht?**

Im Grunde schon am ersten Tag, wenn ich sehe, wie jemand am Herd steht, wie er die Pfannen und Töpfe bedient, wie aufgeräumt er arbeitet. Das sind meist auch die Teilnehmer, die hoch komplexe Gerichte zubereiten und alles andere als 08/15 kochen. Die Stärken und Schwächen sind schnell zu erkennen. Die richtig Guten fliegen erst raus, wenn ihnen ein gravierender Fehler unterläuft.

### **Als Moderator der Küchenschlacht bekommst Du das alles mit. Wie schwer ist es als Profi, nicht einzugreifen?**

(Lacht) Anfangs wurde mir gesagt, ich hätte viel zu viel eingegriffen, da gab es dann schon mal Schelte. Ich finde aber, wenn ein Kandidat im Tunnel ist, musst Du ihm helfen, weil er vieles gar nicht mehr wahrnimmt. Es ist eben Fernsehen, und auch, wenn es ein großes Studio ist, für jeden allein ist es dann doch nur eine megakleine Kochstelle. Mit alledem müssen die Kandidatinnen und Kandidaten zusätzlich zu ihrer Aufregung klarkommen. Ich fühle mich immer als Anwalt meiner Hobbyköche, und wenn die am Ende etwas vergessen oder bei der Zubereitung einen Fehler machen, hoffe ich immer, dass der Juror es nicht bemerkt.

### **Bist Du als Juror in den vielen Jahren Küchenschlacht an Deine Grenzen gekommen?**

(Verzieht das Gesicht) Ich muss leider zugeben: Für mich waren die schlimmsten Tage die, an denen es Innereien gab. Ich kann mich an einen Tag erinnern, da gab es Kalbsleber, und ich habe sie einfach nicht runterbekommen. Seitdem gucke ich mir immer vor der Aufzeichnung an, welche Gerichte heute gekocht werden, um mich seelisch darauf vorzubereiten ... (lacht)

### **Ralf, Du bist quasi ein Gründungsmitglied der Küchenschlacht, hast demnach viele Kandidaten kommen und gehen sehen, hält man da auch mal Kontakt?**

Besser sogar: Ich habe vor ein paar Jahren mal in meinem Restaurant ein Küchenschlacht-Treffen organisiert, und da kamen sage und schreibe 80 Ehemalige. Das war auch für mich absolut spektakulär.

### **Kannst Du als Juror schon aufgrund des Anrichtens erkennen, wie gut das jeweilige Gericht ist?**

Für mich steht an Platz eins immer der Geschmack, auf Platz zwei steht der Geschmack und auf Platz drei auch. Denn was nützt es mir, wenn der Teller toll aussieht, es am Ende aber nicht schmeckt?

### **Die Kandidaten haben in der Sendung nur 35 Minuten Zeit. Wie ist in dieser kurzen Zeit ein gutes Gericht hinzubekommen?**

Ich stand mit den anderen Profi-Kolleginnen und -Kollegen während der Pandemie selbst in der Sendung am Herd, da haben wir unter denselben Bedingungen gekocht, und ich muss sagen, der Zeitfaktor hat mich sehr gestresst. Da muss jeder Handgriff sitzen, und das geht nur mit Gerichten, die du in- und auswendig kennst. Ich habe großen Respekt vor den Kandidaten, die sich diesem Druck aussetzen und ihm auch standhalten.

### **Was muss man kochen, um Dich zu begeistern?**

Mich begeistert immer ein Heiß-kalt-Spiel, wenn es unterschiedliche Texturen gibt. Am Ende muss eine Gesamtharmonie auf dem Teller sein. Eine knusprige Lachshaut z. B. und dazu ein knackiges Gemüse, das ist schon die halbe Miete. Aber man kriegt mich auch mit einem perfekten Semmelknödel.

### **Damit sind wir beim folgenden Kapitel, bei den Lieblingsklassikern. Welche sind das für Dich? Außer natürlich Semmelknödel?**

Also für Kartoffelgnocchi könnte ich töten (lacht), aber bei den Semmelknödeln muss ich bleiben und dazu Pfifferlingsrahm, für mich ist das der Klassiker schlechthin.

### **Zum Schluss noch eine indiskrete Frage: Stimmt es eigentlich, dass Du früher in den Sendungen vor laufender Kamera immer das Messer abgeleckt hast?**

Ja, das stimmt (lacht). Das wurde mir immer wieder vorgeworfen, und es hat ewig gedauert, bis ich mir das abgewöhnt habe. Im Nachmittagsfernsehen, wenn Kinder zuschauen, geht das eben nicht (lacht).



# WIENER SCHNITZEL

## mit Kartoffel-Gurken-Salat und Vogerlsalat

*Zubereitet von Hobbykoch Stefan Grabler*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DEN KARTOFFEL-GURKEN-SALAT:

150 g festkochende Kartoffeln  
1 Schalotte  
100 ml Gemüsefond  
100 g Salatgurke  
1 Eigelb  
etwas Senf  
1 Schuss Rapsöl  
Kürbiskernöl und Apfelessig zum Abschmecken

#### FÜR DEN VOGERLSALAT:

50 g Vogerlsalat (Feldsalat)  
2-3 EL Zitronensaft  
1 Schuss Kürbiskernöl  
Apfelessig zum Abschmecken

#### FÜR DIE SCHNITZEL:

4 Kalbsschnitzel (à ca. 70 g; vom Metzger aus dem Kalbsrücken schneiden lassen)  
2 Eier (M)  
50 g griffiges Mehl  
120 g Paniermehl  
je 150 g Butterschmalz und Rapsöl zum Ausbacken

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer  
Sardellenfilets, Preiselbeer-Konfitüre (aus dem Glas) und Zitronenscheiben zum Garnieren

#### FÜR DEN KARTOFFEL-GURKEN-SALAT:

Die Kartoffeln mit der Schale in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen, dann die Kartoffeln heiß pellen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und klein schneiden. Den Fond erhitzen. Die Kartoffeln mit dem heißen Fond und den Schalotten vermischen und durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Gurke schälen, putzen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften quer in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und zu den Kartoffeln geben. Aus Eigelb, Senf, Rapsöl und Salz ein würziges Dressing herstellen und unter den Salat heben. Zum Schluss den Salat mit Kürbiskernöl, Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

#### FÜR DEN VOGERLSALAT:

Den Feldsalat gründlich waschen und evtl. von Wurzelresten befreien. Feldsalat gut abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und evtl. etwas Apfelessig ein würziges Dressing herstellen und den Salat damit kurz vor dem Servieren anmachen.

#### FÜR DIE SCHNITZEL:

Die Kalbsschnitzel vom Fettrand befreien und dünn klopfen. Mit Salz würzen und jedes Schnitzel mit ein wenig Wasser (aus einer Wassersprühflasche) besprühen. Eier, Mehl und Paniermehl jeweils in eine breite, flache Schüssel füllen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen, das Paniermehl mit Salz vermischen. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden und panieren (s. Tipp).

Das Butterschmalz mit dem Rapsöl in einer Pfanne mit hohem Rand langsam heiß werden lassen. Wenn das Fett (ca. Stufe 7-8 von insgesamt 10) die richtige Temperatur erreicht hat, die frisch panierten Schnitzel darin in ca. 2 Min. pro Seite goldbraun ausbacken. Anschließend die Schnitzel kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### ZUM SERVIEREN:

Die gebackenen Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat und Vogerlsalat anrichten und sofort servieren. Jede Portion mit 1 Zitronenscheibe, 1 Sardellenfilet und 1 Klecks Preiselbeer-Konfitüre garnieren.



#### **MEIN PROFI-TIPP**

Damit ein Schnitzel gut souffliert und die Panade Wellen wirft, das panierte Fleisch vorsichtig in das heiße Fett geben und durch gleichmäßige Vor- und Zurück-Bewegungen der Pfanne die Schnitzel mit dem Fett berziehen, eventuell mit einem Löffel zusätzlich heißes Fett über die Schnitzel gießen. Nach ein bis zwei Minuten das Schnitzel wenden und eine weitere Minute mit derselben Technik auf der anderen Seite weiterbraten.



# GLASIERTER BLACK COD

## mit Espuma, Edamame-Spinat und Miso-Mayo

*Zubereitet von Hobbyköchin Katharina Ley*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DEN FISCH:

2 Black-Cod-Filets ohne Haut  
(à ca. 250 g; s. Tipp)  
je 50 ml Sake und Mirin  
4 EL weiße Miso-Paste  
3 EL Zucker  
Öl zum Anbraten

#### FÜR DEN EDAMAME-SPINAT:

20 g schwarzer Sesam  
100 g Baby-Blattspinat  
100 g ausgelöste Edamame-Bohnen  
40 g Tahin (Sesampaste)  
10 ml Sojasauce  
½ EL Zucker

#### FÜR DIE KARTOFFEL-ESPUMA:

300 g mehligkochende Kartoffeln  
150 g Sahne

#### FÜR DIE MISO-MAYO:

3 Eigelb  
20 g weiße Miso-Paste  
100 ml neutrales Öl

#### AUSSERDEM:

Salz | Zucker

#### FÜR DEN FISCH:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und evtl. verbliebene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Sake, Mirin, Miso-Paste und Zucker vermengen und in einem kleinen Topf kurz erhitzen. Die Filets mit der Marinade übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen, dann herausnehmen. Marinade sorgfältig abstreichen und kurz beiseitestellen. Die Fischfilets in einer Pfanne in heißem Öl 1–2 Min. pro Seite anbraten, mit etwas Marinade bestreichen und 10–15 Min. im heißen Ofen (Mitte) weitergaren. Ggf. den Fisch flambieren.

#### FÜR DEN EDAMAME-SPINAT:

Den schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten. Reichlich Salzwasser aufkochen. Spinat verlesen und mit den Edamame-Bohnen ca. 3 Min. im kochenden Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Tahin, Sojasauce, gerösteten Sesam und Zucker in einer Schüssel zu einer Sauce verrühren, Spinat und Edamame untermischen und ggf. mit etwas mehr Sojasauce abschmecken.

#### FÜR DIE KARTOFFEL-ESPUMA:

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und ca. 15 Min. in Salzwasser weich kochen, dann abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln im heißen Topf vollständig ausdämpfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne und etwas Kochwasser dazugießen und alles zu einer glatten, recht flüssigen Masse vermengen. Die Kartoffelmasse durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Kartoffelmasse in eine Espuma-Flasche füllen. Die Flasche mit einer Kapsel versehen, gut schütteln und bis zum Servieren in warmem Wasser warm halten.

#### FÜR DIE MISO-MAYO:

Die Eigelbe mit der Miso-Paste glatt rühren. Etwas Öl dazugeben. Mischung mit dem Pürierstab mixen und nach und nach das restliche Öl dazugeben und untermixen. Die Mayonnaise mit Salz abschmecken.

#### ZUM SERVIEREN:

Kartoffel-Espuma auf Teller aufsprühen. Die Fischfilets, den Edamame-Spinat und die Miso-Mayo daneben oder darauf anrichten.



#### MEIN PROFI-TIPP

Black Cod ist in Deutschland nur sehr schwer und wenn, dann nur eingefroren zu bekommen. Sein leicht nussiger Geschmack und seine Konsistenz mit hohem Fettanteil sind dafür ziemlich einzigartig, wie aber auch der Preis: Ein Kilo kostet etwa 120 Euro. Eine gute Alternative ist der Heilbutt. Auch er hat einen hohen Fettanteil, muss allerdings vorsichtiger und sanfter gegart werden. Bei 54 Grad Kerntemperatur ist er schön glasig.





# BARBARIE-ENTENBRUST

## mit Balsamico-Zwetschgen, Kohl und Gratin

*Zubereitet von Mario Kotaska*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DIE ENTENBRUST:

2 Barbarie-Entenbrustfilets mit Haut  
(s. Tipp)  
2 Zweige Thymian  
5 Wacholderbeeren

#### FÜR DAS GRATIN:

200 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
10 g Butter (+ Butter für die Form)  
100 g Sahne  
100 ml Milch  
frisch geriebene Muskatnuss  
50 g Parmesan

#### FÜR DIE ZWETSCHGEN:

6 Zwetschgen  
20 g Zucker  
100 ml gereifter Balsamicoessig  
40 ml Armagnac

#### FÜR DEN SPITZKOHL:

½ Spitzkohl  
10 g Butter  
4 Zweige Majoran

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

#### FÜR DIE ENTENBRUST:

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets von Sehnen befreien und die Haut vorsichtig rautenförmig einritzen, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Thymian abbrausen und trocken wedeln. Die Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne ohne Fett zuerst auf der Haut kross braten, dann Thymian und Wacholderbeeren in die Pfanne geben. Die Filets wenden, kurz auf der Fleischseite weiterbraten, dann im heißen Ofen (Mitte) auf einem Gitter über einem Backblech in ca. 25. Min. rosa garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat (Fleischthermometer!). Die Pfanne noch nicht säubern. Vor dem Servieren darin evtl. die Hautseite der Entenbrustfilets noch mal kross braten.

#### FÜR DAS GRATIN:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter, Sahne und Milch in einen Topf geben. Etwas Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Die Kartoffeln in der Mischung ankochen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Gratinform mit Butter fetten. Die angekochten Kartoffeln samt Butter-Sahne-Mischung hereingeben und im heißen Backofen (Mitte) gratinieren. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Kartoffeln mit Parmesan bestreuen und goldgelb fertig backen.

#### FÜR DIE ZWETSCHGEN:

Die Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. Den Zucker karamellisieren und mit Balsamico und Portwein ablöschen, dann die Flüssigkeit reduzieren. Die Zwetschgenviertel dazugeben und in der Balsamico-Portwein-Mischung weich schmoren lassen.

#### FÜR DEN SPITZKOHL:

Den Spitzkohl putzen, in feinste Streifen schneiden und mit Salz leicht ankneten. Butter in einem Topf erhitzen. Spitzkohl samt Flüssigkeit hereingeben und weich dünsten. Majoran abbrausen, trocken wedeln und hacken. Spitzkohl mit Majoran und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

#### ZUM SERVIEREN:

Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit Balsamico-Zwetschgen, Kartoffelgratin und Spitzkohl auf Tellern anrichten.



**MEIN PROFI-TIPP**

Wenn man die Barbarie-Entenbrust kauft, sollte man die Filets von weiblichen Tieren bevorzugen. Sie sind zarter als die der Erpel. Wichtig ist, um das Fleisch schön rosa zu bekommen, es nach dem Garen ruhen zu lassen.





# ALI GÜNGÖRMÜS UND ZORA KLIPP PRÄSENTIEREN



**Veggie & Vegan  
auf Topniveau**

### **Zora, worin unterscheidet sich für Dich die Küchenschlacht von anderen Kochshows?**

Dadurch, dass es fünf Ausgaben pro Woche sind, lernt man die Kandidatinnen und Kandidaten so gut kennen. Man entwickelt als Zuschauer ein Gefühl für seine Favoritinnen und Favoriten, und deshalb schaltet man immer wieder ein, um anzufeuern und mitzufiebern. Das macht die Sendung für mich besonders spannend.

### **Was ist Deine besondere Herangehensweise als Jurorin?**

Als Erstes achte ich immer auf die Optik. Daran erkennt man schon oft, ob das Gericht was geworden ist, ob die Zeit gereicht hat und wie talentiert die Hobbyköchin oder der Hobbykoch ist. Und danach kommen natürlich die einzelnen Komponenten. Passt alles zusammen? Sind alle einzelnen Bestandteile gut abgeschmeckt? Und letzten Endes auch: Ergibt das alles einen Sinn, was da auf dem Teller serviert wird?

### **Wie schwer ist es, das richtige Urteil zu fällen?**

Leicht fällt mir die Beurteilung, wenn ich die einzelnen Bestandteile gut nachvollziehen kann und auch kenne. Schwer, wenn ich Kritik äußern muss, mich selbst aber nicht bis ins letzte Detail damit auskenne. Ich habe z. B. keine Erfahrung mit Morcheln, und als sie mir mal vorgesetzt wurden, fiel mir die Bewertung schwer, weil ich gar nicht wusste, wie Morcheln schmecken. Aber generell gilt: Alle Kandidaten geben sich viel Mühe, sind aufgeregt und live dabei, wenn wir bewerten, daher versuche ich, in meiner Bewertung immer fair zu sein.

### **Hast Du schon mal gedacht, so gut hätte ich das nicht hinbekommen?**

Auf jeden Fall. Ich hatte einmal eine Vorspeise wie von einem anderen Planeten. So schön angerichtet und ausgearbeitet, das hätte ich nicht so hinbekommen. Das kommt immer wieder vor.

### **Der Umgang mit *unserem* Planeten ist Dir ja auch wichtig. Die vegane und vegetarische Küche ist Dein Steckenpferd ...**

(Schmunzelt) Auf jeden Fall. Der Bezug zur Umwelt spielt bei mir eine wichtige Rolle. Dazu kommt, dass ich diese Küche auch geschmacklich sehr mag. Sie hat mit ihrer bunten Vielfalt einfach extrem viel zu bieten, erfordert aber auch viel Kreativität. Es gibt so viele tolle Farben, Geschmäcker und Zubereitungsarten, da kann man sich richtig austoben! Die vegetarische Küche wird in den nächsten Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnen, da bin ich mir sicher.

### **Hat sich das Kochniveau in der Sendung im Laufe Deiner Küchenschlacht-Jahre eigentlich verändert, Ali?**

Ja, auf jeden Fall! Ich bin seit über zehn Jahren dabei und muss sagen, die Gerichte von damals sind mit den heutigen kaum vergleichbar. Das Thema »Anspruchsvoll zu Hause kochen« ist bei Hobbyköchinnen und -köchen einfach riesig geworden. Das ist dann oftmals auch viel mehr als nur ein Hobby, und so habe ich als Juror schon Gerichte probiert, die ohne Wenn und Aber in Sterneres-taurants serviert werden könnten.

### **Fragst Du nach der Sendung auch mal nach, wie die Hobbyköche das hinbekommen haben?**

Ja, aber ich kopiere es nicht, es muss immer ihr Gericht bleiben. Ich war 2022 vier Wochen in Amerika unterwegs und habe viele Burger gegessen, aber: Den Burger meines Lebens bekam ich in der Küchenschlacht. Der war perfekt. Und klar wollte ich am Ende wissen, wie der Kandidat den hinbekommen hat. Es war kompliziert, da es jede Menge Geheimtipps gab. Eine entscheidende Sache war, die Burger-Sauce maximal einzukochen ...

### **Bei der Küchenschlacht spielt ja die Bandbreite eine große Rolle. Vom Burger auf der einen zur vegetarischen oder veganen Küche auf der anderen Seite ...**

Stimmt. Wir haben uns in meiner Kindheit in der Türkei zu 80 % vegan und vegetarisch ernährt, weil Fleisch einfach zu teuer war – meistens gab es Gemüse-, Bohnen- oder Linseneintöpfe. Es gab auch Tage, da haben wir uns nur von Joghurt mit Tomaten ernährt. Erst in Deutschland kam der Wohlstand, und es gab dann auch vermehrt Fleisch. Vor ein paar Jahren habe ich mich dann wieder rückbesonnen und meine Ernährung umgestellt. Ich esse jetzt deutlich weniger Fisch und Fleisch. Auch wenn mir das guttut, ganz verzichte ich noch nicht darauf.

### **Vegetarische und vegane Rezepte liegen im Trend. Glaubst Du, das wird sich in den nächsten Jahren noch verstärken?**

Man muss differenzieren: Ich sehe die vegane Küche in der Breite noch nicht so ausgeprägt wie die vegetarische, die sich ganz sicher immer weiter durchsetzen wird. Früher gab es in Restaurants für Vegetarier manchmal einfach nur die Beilagen des Hauses und dazu ein Spiegelei (lacht). Heute ist das glücklicherweise ganz anders: Vegetarische und vegane Gerichte sind unglaublich vielfältig und anspruchsvoll geworden, wie man auf den folgenden Seiten sieht.



# VEGANE ERDNUSS-RAMEN

## mit selbst gemachten Ramen-Nudeln und Tofu

Zubereitet von Hobbykoch Klaus Jordan

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DIE RAMEN-NUDELN:

½ EL Backpulver  
185 g griffiges Weizenmehl

#### FÜR DIE RAMEN-SUPPE:

2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (1–2 cm)  
2 EL Olivenöl  
150 g braune Champignons  
2 EL Erdnussbutter  
300 ml Gemüsefond  
150 g Tofu  
1 EL Rohrzucker  
1 TL Reisessig  
1 TL Sesamöl  
2 EL Sojasauce

#### FÜR DIE GARNITUR:

2 EL ungesalzene Erdnusskerne  
½ Bund Koriandergrün  
1 Frühlingszwiebel  
1 rote milde Chilischote  
1 TL Chili-Öl

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

#### FÜR DIE RAMEN-NUDELN:

100 ml Wasser aufkochen, Backpulver unterrühren und beiseitestellen. Mehl und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine vermischen und langsam das gekochte Wasser dazugeben und unterkneten. Den Teig ca. 3 Min. kneten, dann im Kühlschrank ca. 20 Min. ruhen lassen. Den Teig in einer Nudelmaschine mit dem passenden Aufsatz zu Nudelplatten ausrollen, zusammenlegen und weitere Male bis Stärke 5 der Nudelmaschine walzen. Teig teilen und mit einem Bandnudel-Aufsatz durch die Maschine drehen. Kurz vor dem Servieren die frischen Nudeln kurz in reichlich Salzwasser kochen, dann abgießen.

#### FÜR DIE RAMEN-SUPPE:

Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und in etwas Olivenöl anbraten. Die Champignons klein schneiden und mit andünsten. Erdnussbutter dazugeben und alles gut vermengen. Den Gemüsefond erhitzen und angießen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, in einer Extra-Pfanne im restlichen Öl anbraten und zur Ramen-Suppe geben. Eine Würzsauce aus Rohrzucker, Reisessig, Sesamöl und Sojasauce anrühren.

#### FÜR DIE GARNITUR:

Die Erdnüsse hacken. Koriandergrün abbrausen, trocken wedeln und hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und klein hacken. Chili waschen, putzen und klein schneiden.

#### ZUM SERVIEREN:

Die Würzsauce auf zwei Bowl-Schalen verteilen und mit heißer Ramen-Suppe aufgießen. Die frisch gekochten Nudeln in die Suppe geben und ca. 2 Min. darin ziehen lassen. Erdnüsse, Koriander, Frühlingszwiebel, Chili und Chili-Öl als Topping auf der Suppe verteilen.





# TAGLIATELLE ALLA POLLONARA

## mit Hähnchenknusper und Liebstöckel

*Zubereitet von Cornelia Poletto*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DAS LIEBSTÖCKEL-ÖL:

4 Zweige Liebstöckel  
150 ml neutrales Öl

#### FÜR DIE TAGLIATELLE ALLA POLLONARA:

2 Maishähnchenbrustfilets mit Haut  
Brathähnchengewürz  
80 g Parmesan  
1 Eigelb  
1 Ei (M)  
frisch geriebene Muskatnuss  
100 g Pfifferlinge  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
150 g Baby-Blattspinat  
2 TL Butter  
200 g Tagliatelle  
1 EL fein geschnittene Liebstöckelblätter

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

#### FÜR DAS LIEBSTÖCKEL-ÖL:

Liebstöckel abbrausen, trocken schleudern und fein schneiden. Mit dem Öl in einen Topf geben, alles auf 60 Grad erhitzen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Kräuter und Öl im Mixer fein pürieren, dann durch ein Passiertuch passieren und abkühlen lassen.

#### FÜR DIE TAGLIATELLE ALLA POLLONARA:

Die Haut von der Maishähnchenbrust abziehen, flach auf ein Holzbrett legen und mehrmals mit einer dünnen Rouladennadel einstechen. Die Haut zwischen zwei Lagen Backpapier in eine Pfanne legen, mit einem Topf beschweren und auf diese Weise bei mittlerer Hitze knusprig braten. Haut auf Küchenpapier erkalten lassen, mit Brathähnchengewürz würzen und klein hacken.

Den Parmesan reiben. Eigelb und ganzes Ei mit dem Parmesan verrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Pfifferlinge putzen und säubern. Das Maishähnchenfleisch in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Den Thymian abbrausen und trocken wedeln. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern oder tupfen.

1 TL Butter mit der angedrückten Knoblauchzehe in einer Pfanne aufschäumen. Die Hähnchenwürfel salzen, pfeffern und mit den Kräutern in der schäumenden Butter kurz anbraten. Die Pfifferlinge dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Knoblauch und die Kräuterzweige entfernen, das Fleisch und die Pilze abschmecken und für kurze Zeit in einer Schüssel warm halten. Die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen. 1 TL Butter hineingeben und aufschäumen, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ebenfalls warm stellen.

Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente kochen. Die Pasta mit einer Pastazange direkt in eine Wokpfanne geben. Mit der Ei-Parmesan-Mischung verrühren (s. Tipp), ggf. mit etwas Pastawasser verdünnen und abschmecken. Zuletzt den fein geschnittenen Liebstöckel, die Hähnchen-Pfifferling-Mischung und den Spinat unterheben.

#### ZUM SERVIEREN:

Die Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die knusprige Hähnchenhaut darüberstreuen und das Gericht mit Liebstöckel-Öl garnieren.



#### **MEIN PROFI-TIPP**

Bei der Pollonara – wie auch bei der Carbonara – darauf achten, dass die Käse-Ei-Mischung nicht zu heiß wird. Wir wollen ja ein Pasta- und kein Rührei-Gericht! Das gelingt am besten, wenn man beim Durchschwenken nach und nach ein bisschen Pastawasser in die Mischung gibt.



# WALDVIERTLER MOHNNUDELN

## mit Zwetschgenröster

*Zubereitet von Alexander Kumptner*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DEN ZWETSCHGENRÖSTER:

1 Bio-Orange  
 200 g Zwetschgen  
 1 EL Butter  
 3 EL Zucker  
 100 ml Pflaumensaft  
 100 ml Pflaumenwein  
 40 ml Rum  
 1 Beutel Earl-Grey-Tee  
 1 Stange Zimt  
 1 Vanilleschote  
 ggf. 1 EL Maisstärke

#### FÜR DIE MOHNNUDELN:

250 g mehligkochende Kartoffeln  
 150 g Kartoffelstärke  
 1 Eigelb  
 Mehl für die Arbeitsfläche  
 1 EL Butter  
 100 g geschroteter Graumohn (am besten aus dem Waldviertel)  
 80 g Puderzucker

#### AUSSERDEM:

Salz

#### FÜR DEN ZWETSCHGENRÖSTER:

Die Orangenschale fein abreiben. Die Orange halbieren und auspressen. Die Zwetschgen halbieren und den Stein entfernen, dann vierteln. Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwetschgen dazugeben. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Alles mit Pflaumensaft, Pflaumenwein und Rum ablöschen. Den Earl-Grey-Tee im Beutel, die Zimtstange und die aufgeschnittene Vanilleschote dazugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Den Zwetschgenröster, falls notwendig, mit der in etwas Wasser angerührten Stärke andicken. Vor dem Servieren alles mit abgeriebener Orangenschale und Orangensaft abschmecken. Teebeutel, Zimtstange und Vanillestange vor dem Servieren aus dem Zwetschgenröster entfernen.

#### FÜR DIE MOHNNUDELN:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abseihen und ausdämpfen lassen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend Kartoffelstärke und das Eigelb zur Kartoffelmasse geben und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Je weniger der Teig geknetet wird, desto besser. Den Teig zu einer Rolle formen und kurz ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit Wasser in einem Topf aufkochen und salzen, nach Belieben auch etwas Zucker und Rum dazugeben (s. Tipp). Von der Kartoffelteigrolle Taler abschneiden, diese jeweils zu einer Kugel formen und auf einer bemehlten Fläche mit der Handinnenseite zu 15–20 mm langen Schupfnudeln formen. Die Schupfnudeln ins kochende Wasser geben, einmal aufkochen und dann bei kleinerer Hitze so lange ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

In einer beschichteten Pfanne die Butter aufschäumen, den Graumohn darin schwenken und etwas Puderzucker dazugeben, restlichen Puderzucker zum Bestäuben verwenden. Die fertigen Schupfnudeln mit einem Sieblöffel aus dem Wasser nehmen und zur Mohnmischung geben. Die Schupfnudeln darin schwenken.

#### ZUM SERVIEREN:

Die Mohnnudeln sofort mit dem Zwetschgenröster anrichten und mit dem restlichen Puderzucker bestäuben.



**MEIN PROFI-TIPP**

Für mehr Aroma neben dem Salz auch ein wenig Zucker und Rum in das Kochwasser geben, damit die Nudeln nicht nur im Wasser schwimmen.





# KRAUTWICKEL »DE LUXE«

## mit Pflaumen-Portwein-Sauce

*Zubereitet von Hobbykoch Jan Klose*

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DIE KRAUTWICKEL:

1 großes Wirsingblatt  
je 4 Zweige Thymian und Rosmarin  
¼ Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
1 Rehrückenfilet ohne Knochen  
(ca. 300 g)  
Olivenöl zum Anbraten  
1 Schalotte  
150 g kleine braune Champignons  
½ EL Butter  
70 ml Gemüsefond  
70 g Sahne

#### FÜR DIE HERZOGIN-KARTOFFELN:

300 g Kartoffeln  
1 Eigelb  
50 g Butter  
frisch geriebene Muskatnuss

#### FÜR DIE SAUCE:

250 ml Portwein  
250 ml Wildfond  
150 g Backpflaumen  
2 rote Zwiebeln  
ggf. 1 Prise Zucker  
4 EL Pflaumenmus  
30 g sehr kalte Butter

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer  
2 Zweige glatte Petersilie zum Garnieren

#### FÜR DIE KRAUTWICKEL:

Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Wirsingblatt in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Knoblauch schälen. Das Rehfleisch salzen, pfeffern und mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch in Olivenöl scharf anbraten. Schalotte schälen und würfeln. Die Pilze putzen, fein würfeln und mit den Schalotten in aufgeschäumter Butter anbraten. Fond und Sahne angießen und fast vollständig einkochen lassen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie zupfen, hacken und unterrühren. Pilzmasse auf das Wirsingblatt streichen, das angebratene Rehfilet aus der Pfanne nehmen und daraufsetzen. Fleisch und Pilze im Wirsingblatt einrollen. Krautwickel in der Pfanne scharf anbraten, dann im heißen Ofen (Mitte) garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat (Fleischthermometer!).

#### FÜR DIE HERZOGIN-KARTOFFELN:

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, klein würfeln und in kochendem Salzwasser garen. Die Kartoffeln abgießen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelb und Butter hinzufügen, bis die Masse cremig genug ist, dass man mit einem Spritzbeutel kleine Rosetten spritzen kann. Dann die Kartoffelmasse mit Salz und Muskat würzen. Aus der Masse kleine Rosetten auf ein Backblech mit Backpapier spritzen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 12 Min. goldgelb backen.

#### FÜR DIE SAUCE:

Den Bratensatz des Rehrückens in der Pfanne mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Den Fond dazugeben und erneut einkochen lassen. Danach die Backpflaumen vierteln. Die roten Zwiebeln schälen und in kleine Spalten schneiden. Beides zur Sauce geben und alles köcheln lassen, bis die Backpflaumen und die Zwiebeln weicher werden. Kurz vor Schluss die Sauce noch mal kräftig mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Das Pflaumenmus in einem kleinen Topf erwärmen, dann unterrühren. Zum Schluss die sehr kalte Butter unterrühren.

#### ZUM SERVIEREN:

Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Krautwickel portionieren und mit Sauce, Herzogin-Kartoffeln und Petersilie anrichten.





# LAMMHÜFTE

## in Ingwer-Honig geschmort mit Püree

*Zubereitet von Johann Lafer*

### FÜR 2 PERSONEN

2 Scheiben Lammfleisch (aus der Hüfte;  
à 180 g)  
Olivenöl zum Anbraten  
1 rote Chilischote  
20 g Ingwer  
1 EL Honig  
100 ml Pflaumenwein

### FÜR DAS PÜREE:

300 g lila Karotten  
100 g Kichererbsen (aus der Dose)  
1 Schalotte  
Olivenöl zum Braten  
25 g Butter  
2 EL Zitronensaft

### FÜR DIE SAUCE:

Bratensud (vom Fleisch; s.o.)  
1 EL weißer Sesam  
25 g eiskalte Butter

### FÜR DIE GARNITUR:

½ Bund Koriandergrün  
1 lila Karotte  
3 EL Olivenöl

### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

### FÜR DAS FLEISCH:

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (s. Tipp). Die Lammscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter 1 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Die Chili waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Honig, Ingwer und Chili zum Fleisch in den Bräter geben und alles mit dem Pflaumenwein ablöschen. Den Bräter in den heißen Ofen (Mitte) geben. Das Fleisch in ca. 15 Min. rosa garen und dabei zweimal wenden.

### FÜR DAS PÜREE:

Die lila Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel, Karotten und Kichererbsen in einem Topf in 1 EL Olivenöl anschwitzen. 120 ml Wasser angießen und die Karotten zugedeckt in ca. 15 Min. weich kochen. Die Butter und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und alles fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas Butter untermixen und das Püree warm halten.

### FÜR DIE SAUCE:

Den Bräter aus dem Ofen und das Fleisch aus dem Sud nehmen. Das Fleisch zugedeckt warm stellen. Den Bratensud mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sesam dazugeben. Den Sud aufkochen und mit der eiskalten Butter zu einer leichten Sauce aufmontieren.

### FÜR DIE GARNITUR:

Den Koriander abbrausen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen. Die Karotte schälen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Karottenstreifen in einer Pfanne im Olivenöl bei großer Hitze kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

### ZUM SERVIEREN:

Die Lammscheiben aufschneiden mit dem Karottenpüree auf Tellern anrichten. Die Ingwer-Honig-Sauce darüberträufeln und alles mit dem Koriandergrün und den Karottenstreifen garnieren.



#### MEIN PROFI-TIPP

Durch das langsame Garen bei 80 Grad bleiben die zarten Aromen des Lammfleisches und auch die unterschiedlichen Geschmacksnuancen der Gewürze erhalten. Durch aggressive Hitze würden sie zerstört.





# LOUP DE MER

## mit Artischocken à la barigoule und Aioli

Zubereitet von Thomas Martin

### FÜR 2 PERSONEN

#### FÜR DIE ARTISCHOCKEN:

4 kleine Artischocken  
 4 EL Zitronensaft  
 1 Zweig Thymian  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 Olivenöl zum Andünsten  
 50 ml Weißwein  
 300 ml Gemüsesfond  
 1 frisches Lorbeerblatt  
 1 EL weißer Balsamicoessig  
 je 50 g Karotte und Staudensellerie  
 50 g Lauch (nur weißer Teil)  
 50 g Champignons  
 2 vollreife Tomaten

#### FÜR DIE AIOLI:

4 Safranfäden  
 1 Eigelb  
 ½ TL Senf  
 1 Spritzer weißer Balsamicoessig  
 1 Knoblauchzehe  
 100 ml Sonnenblumenöl  
 Cayennepfeffer  
 Zitronensaft zum Abschmecken

#### FÜR DEN FISCH:

2 Portionsstücke Loup de Mer mit Haut  
 (à 140 g)  
 25 ml Olivenöl  
 2 Zweige Thymian  
 30 g sehr kalte Butter

#### FÜR DIE ARTISCHOCKEN:

Von Artischocken das obere Drittel abschneiden, dann die äußeren Blätter entfernen. Mit einem Messer den Boden und Stiel sauber freiputzen. Artischocken nach Belieben halbieren und mit einem Kugelausstecher die Härchen im Inneren der Artischocken entfernen. Während der Zubereitung Artischocken immer wieder mit Zitronensaft beträufeln. Thymian und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Petersilie fein hacken. Kräuter beiseitelegen. Schalotten und Knoblauch schälen. Knoblauch der Länge nach halbieren und Schalotten längs in Streifen schneiden. Beides in etwas Olivenöl glasig andünsten, mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, dann mit Gemüsesfond auffüllen. Artischocken, Lorbeer, weißen Balsamico und Thymianzweig dazugeben und alles simmern lassen, bis die Artischocken fast gar sind. Karotte und Staudensellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden. Karotten- und Staudenselleriewürfel zu den knapp gegarten Artischocken geben. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Lauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten blanchieren, abschrecken und häuten, dann vierteln, entkernen und würfeln. Kurz vor dem Servieren die Artischocken mit Lauch, Champignons, Tomatenwürfeln, Petersilie und reichlich Olivenöl mischen und alles noch einmal erhitzen.

#### FÜR DIE AIOLI:

Die Safranfäden in 1 EL Wasser einweichen. Eigelb, Senf und Balsamico in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Salz zerreiben. Erst tröpfchenweise, dann langsam das Öl unter die Eigelbmischung rühren. Knoblauch und Safran dazugeben. Aioli mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

#### FÜR DEN FISCH:

Fischstücke leicht salzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Fischstücke mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze braten, dabei nicht wenden (s. Tipp). So wird die Haut kross und gleichmäßig goldbraun. Dann Thymian abbrausen, trocken wedeln und auf die Fischstücke legen, den Fisch wenden und die Butter in die Pfanne geben. Fischstücke kurz in der Pfanne schwenken, dann sofort anrichten und mit Pfeffer übermahlen. Die Filets sollen innen noch glasig sein.



#### MEIN PROFI-TIPP

Wenn man einen frischen Fisch in die Pfanne legt, dann biegt er sich, weil die Haut spannt. Ich lege einen sauberen Topf darauf, um das zu verhindern. Auf diese Weise entspannt sich die Haut, und der Fisch wird gleichmäßig gebraten.

#### FÜR DAS BASILIKUM:

Sonnenblumenöl zum Frittieren  
einige Zweige Basilikum mit großen Blättern

#### FÜR DIE CROSTINI:

1 Knoblauchzehe  
2 Scheiben Baguette (ca. ½ cm dick)  
Olivenöl  
2 Scheiben Jamón Ibérico

#### AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

#### FÜR DAS BASILIKUM:

Reichlich Öl in einem Topf erhitzen. Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Blätter abzupfen und im heißen Öl frittieren.

#### FÜR DIE CROSTINI:

Knoblauch schälen und halbieren. Baguettescheiben in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Baguettescheiben mit Knoblauch leicht abreiben. Die Baguettescheiben mit dem Schinken belegen und mit Safran-Aioli und etwas Basilikum dekorieren.

#### ZUM SERVIEREN:

Artischocken à la barigoule mit Sud und Gemüse auf zwei tiefe Teller verteilen. Den Fisch daraufsetzen und nach Belieben mit frittiertem Basilikum garnieren. Die Crostini dazu reichen.

# WOW – 15 JAHRE KÜCHENSCHLACHT!

**Höchste Zeit, der erfolgreichen Kochsendung Tribut zu zollen und 15 Jahre Kochkunst Revue passieren zu lassen!**  
Deswegen ganz frisch auf den Tisch das ultimative Kochbuch mit den besten Hobbykoch-Rezepten sowie den genialsten Tipps der Profiköche. Und obendrauf gibt's leckerste Goodies: spannende Interviews mit allen 20 Profiköchen und ihre ganz persönlichen Küchenschlacht-Jubiläums-Rezepte – exklusiv entwickelt für dieses Buch!  
**Auf in die beste Küchenschlacht aller Zeiten!**



**PEFC**  
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9174-8



[www.gu.de](http://www.gu.de)