

## „Die Küchenschlacht im ZDF“

### 1. Sendung – Meine Leibgerichte

„Chili-Frikadellen mit Pfälzer Mandelpesto und Sahnekartoffeln“  
„Blutwurststrudel auf Gewürztraminer-Rahmkraut“

„Chili-Frikadellen mit Pfälzer Mandelpesto und Sahnekartoffeln“

- **Zutaten für zwei Personen**

250 g Tatar vom Rind,  
1 Scheibe Toastbrot,  
1 Ei,  
1 TL Senf,  
2 kleine Peperoncini getrocknet,  
Salz, Prise Zucker,  
3 Stängel glatte Petersilie,  
2 EL Butterfett oder Ghee.

3 EL Mandelblättchen,  
1 Eigelb,  
1 Scheibe Toastbrot,  
4 EL Olivenöl,  
1 Knoblauchzehe,  
50 ml Sahne,  
Salz, Pfeffer.

4 sehr kleine Kartoffeln,  
50 ml Sahne,  
1 Eiweiß,  
1 EL geriebener Emmentaler,  
Salz, Pfeffer.

- **Zubereitung**

Petersilie fein hacken, kleine Chilischoten zerbröseln, zusammen mit allen übrigen Zutaten, außer dem Butterfett, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Sechs Frikadellen formen und in heißem Butterfett knusprig braun braten.

Knoblauchzehe schälen, Toastbrot zerbröseln, zusammen mit den Mandelblättchen, dem Eigelb und der Sahne in ein hohes Rührgefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, Olivenöl langsam dazugeben, aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 10 Minuten kochen, abgießen und in eine flache eingölte Form geben. Sahne mit Eiweiß, Salz, Pfeffer und geriebenem Käse gut verrühren und über die Kartoffeln geben. Im Backofen bei 200 Grad ca 10 Minuten gratinieren lassen.

## „Blutwurststrudel auf Gewürztraminer-Rahmkraut“

- **Zutaten für zwei Personen**

2 Yufkateigblätter groß,  
200g Blutwurst ohne Grieben (in der Pfalz gibt es die „Blunz“, eine mit Nelkenpfeffer gewürzte Blutwurst ohne Grieben – kann bei Bedarf mitgebracht werden),  
etwas Macis,  
20 g Butter,  
1 Eiweiß.

200 g Sauerkraut,  
¼ l Gewürztraminer,  
1 EL getrocknete Suppenkräuter,  
1 kleine Karotte,  
50 g gewürfelter Katenschinken,  
50 ml Creme fraîche,  
1 EL Butter.

- **Zubereitung**

Strudelteigblätter teilen, jeweils zwei Hälften mit flüssiger Butter bestreichen, die restlichen zwei Hälften jeweils kreuzweise darüber legen. Blutwurst grob hacken, mit etwas Macis würzen, je zur Hälfte in die Mitte des Strudelteiges geben. Freigebliebenen Strudelteig mit Eiweiß bestreichen und über der Blutwurst zu Beutelchen falten, zudrehen wie bei einem Pompadour. Im Backofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten knusprig backen.

Gewürztraminer in einen Topf gießen, Sauerkraut zufügen und so lange kochen lassen, bis der Wein eingekocht ist. In der Zwischenzeit Karotte schälen und würfeln und zusammen mit den Suppenkräutern und dem Katenschinken in der Butter dünsten. Sauerkraut zugeben, gut vermischen, zum Schluss die Creme fraîche unterziehen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## 2. Sendung – Meine Vorspeisen

„Roquefort-Trüffel auf Parmaschinken mit lauwarmer Piemonteser Mostarda“  
„Knusprige Kartoffelpuffertürmchen mit Thunfischcreme und Pistou“

„Roquefort-Trüffel auf Parmaschinken mit lauwarmer Piemonteser Mostarda“

- **Zutaten für zwei Personen**

100 g Roquefort,  
100 g sahniger Frischkäse,  
50 g weiche Butter,  
6 dünne Scheiben Parmaschinken,  
2 EL gemahlene geschälte Mandeln.

½ grüne Paprikaschote,  
1 getrocknete Peperoncini rot,  
4 getrocknete Tomaten ohne Haut und Öl,  
6 getrocknete Aprikosen,  
2 Orangen,  
1 Vanillestange ,  
1 TL Senfpulver,  
100 g Gelierzucker.

- **Zubereitung**

Roquefort, Frischkäse und Butter zu einer Creme rühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen. Danach 6 Trüffel-Kugeln formen (mit nassen Händen), in den gemahlenden Mandeln wälzen und jeden Trüffel auf eine zur Rosette geformten Scheibe Parmaschinken legen.

Paprikaschote schälen und zusammen mit den Tomaten und Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Orangen auspressen, Saft mit dem gewürfelten Gemüse und der zerbröselten Peperoncini und der aufgeschlitzten Vanillestange gar ziehen lassen. Vanillestange entfernen, Gelierzucker unterrühren, kochen lassen, bis die Mostarda leicht geliert, Senfpulver unterrühren, mit etwas Salz und eventuell Cayennepfeffer nachwürzen.

„Knusprige Kartoffelpuffertürmchen mit Thunfischcreme und Pistou“

- **Zutaten für zwei Personen**

2 große Kartoffeln,  
1 Ei,  
Salz, Pfeffer,  
Butterfett zum Braten.

100 g Thunfisch (Dose) ohne Öl,  
100 g sahniger Frischkäse,  
Salz, Pfeffer.

½ Bund Basilikum,  
2 Knoblauchzehen,  
50 ml Sahne,

4 EL Olivenöl,  
20 g Pinienkerne,  
Salz, Pfeffer.

- **Zutaten für zwei Personen**

Kartoffeln schälen, raspeln, Ei aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen, Kartoffelraspel leicht ausdrücken, zu der Ei-Masse geben.  
In heißem Butterfett 6 kleine Kartoffelpuffer ausbacken.

Thunfisch abtropfen lassen, mit der Gabel zerpfücken und zusammen mit dem Frischkäse mit dem Stabmixer zu einer Creme rühren.  
Basilikum waschen und trocken schütteln, Knoblauchzehen schälen, zusammen mit den Pinienkernen und dem Olivenöl in einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer zu einer Creme pürieren, Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils drei kleine Kartoffelpuffer mit der Thunfischcreme zu Türmchen zusammensetzen, hellgrüne Pistou darum herum träufeln.

### 3. Sendung – Meine Hauptgerichte

„Pochiertes Lammfilet in Buttermilchschaum, dreifarbige Balsamico-Mousse und Minz-Couscous“

„Rinderfilet sauté mit Moutarde-du-Pape-Soße und Sahnepolenta“

„Pochiertes Lammfilet in Buttermilchschaum, dreifarbige Balsamico-Mousse und Minz-Couscous“

- **Zutaten für zwei Personen**

4 Lammfilets,  
150 ml Buttermilch,  
100 ml kräftiger Fleischfond,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Zwiebel,  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt,  
2 EL Öl,  
20 g eiskalte Butter,  
Salz, Pfeffer,  
ev. 1 Tropfen Lecithin.

100 ml Sahne,  
50 ml Vanille Balsamico di Modena,  
½ Päckchen Sofortgelatine,  
50 g getrocknete Tomaten farci (geschälte gewürfelte getrocknete Tomaten ohne Öl),  
1 EL Tomatenmark,  
½ Bund Basilikum,  
20 g Pinienkerne,  
20 g Parmesan,  
1 Knoblauchzehe groß (oder zwei kleine),  
4 EL Olivenöl,  
Salz, Pfeffer.

4 EL Instant-Couscous-Gries,  
50 ml Gemüsefond,  
50 ml Sahne,  
marokkanische Minze,  
Couscous-Gewürz,  
Salz.

- **Zubereitung**

Zwiebeln hacken, Thymianzweig hacken, beides in Öl andünsten, mit Brühe und Buttermilch ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen, Lammfilets in die kochende Brühe geben und Topf vom Herd nehmen. Ca 6 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, fest in Alufolie wickeln und im Backofen bei 90 Grad warm halten.  
Sud absieben, reduzieren lassen, die kalte Butter zugeben und mit dem Stabmixer schaumig schlagen. Eventuell einen Tropfen Lecithin zugeben, um den Schaum zu stabilisieren.

Sahne mit dem Vanille-Balsamico in ein hohes Rührgefäß geben und mit der Sofort-

Gelatine schaumig aufschlagen. Hälfte der Masse abnehmen, mit den Tomaten farci und dem Tomatenmark vermischen, in einen Gefrierbeutel geben. Restliche Masse ebenfalls in einen Gefrierbeutel füllen. Jeweils die Spitze abschneiden und zuerst die rote, dann die helle Masse in zwei kleine Edelstahlringe spritzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und zusammen mit dem Olivenöl, dem zerbröckelten Parmesan, der Knoblauchzehe und den Pinienkernen mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne Masse ebenfalls in einen Spritzbeutel füllen und als letzte Schicht in die Edelstahlringe füllen. Sehr kalt stellen.

Gemüsefond mit Sahne aufkochen lassen, 1 EL Butter dazugeben, über den Couscous-Gries geben, mit Couscous-Gewürz, Salz und Pfeffer abschmecken, quellen lassen, Minze fein hacken und unterheben, in Edelstahlringe füllen.

## „Rinderfilet sauté mit Moutarde-du-Pape-Soße und Sahnepolenta“

- **Zutaten für zwei Personen**

2 Scheiben Rinderfilet à 150 g,  
10 schwarze Pfefferkörner,  
1 Zweig Thymian,  
1 große Zwiebel,  
1 Lorbeerblatt,  
1 Knoblauchzehe,  
Salz, Pfeffer,  
¼ l Rotwein,  
¼ l Rindfleischfond,  
50 ml Portwein,  
2 EL Moutarde-du-Pape (violetter Senf aus dem Perigord),  
Butterfett, Fleur de Sel, eventuell etwas Zitronensaft.

100 ml Gemüsefond,  
100 ml Sahne,  
6 EL Instant-Polenta,  
1 EL Butter,  
Salz, Pfeffer.

- **Zubereitung**

Rinderfiletscheiben in heißem Butterfett scharf auf beiden Seiten anbraten, fest in Alufolie wickeln und im Backofen bei 100 Grad nachziehen lassen. Fett abgießen oder mit Küchentuch abtupfen, Bratensatz aufbewahren. Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne rösten bis sie duften, mörsern. Zwiebel, Knoblauchzehe und Thymian grob hacken. Zusammen mit dem Pfeffer und einem Lorbeerblatt zu dem Bratensatz geben, mit Rotwein, Fond und Portwein aufgießen, alles sehr reduzieren lassen, absieben und mit dem violetten Senf vermischen, mit Fleur de Sel abschmecken. Eventuell noch ein paar Spritzer Zitronensaft zugeben, um der Süße die Spitze zu nehmen.

Gemüsefond mit Sahne aufkochen, Instant-Polenta einrühren, 1 Minute kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Polenta zu fest werden, noch etwas Sahne zugeben. Pinienkerne in der Butter rösten und beim Servieren über die Polenta geben.

#### 4. Sendung – Meine Hauptgänge und meine Desserts

„Binnenländers Bouillabaisse“ mit  
„Espresso-Mousse mit Amaretti-Sahne und Amarettini-Krokant“ als Dessert

„Kartoffelsalat mit Steinpilz-Dressing und süß-scharfen Hähnchenfilet Streifen“  
mit „Limoncello-Creme“ als Dessert

„Binnenländers Bouillabaisse“ mit  
„Espresso-Mousse mit Amaretti-Sahne und Amarettini-Krokant“ als Dessert

- **Zutaten für zwei Personen**

½ rote Paprikaschote,  
1 kleine Zucchini,  
1 kleine Kartoffel,  
1 kleine Aubergine,  
1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
1 kleine Karotte,  
1 Zweig Rosmarin,  
1 Zweig Thymian,  
1 EL Tomatenmark,  
2 - 3 Fäden Safran,  
½ l Gemüsefond,  
¼ l Weißwein trocken,  
1 Schuss Pastis,  
1 getrocknete Peperoncini rot,  
1 Lorbeerblatt,  
200 g festes Fischfilet (z.B. Pangasius) +  
6 Riesengarnelen geschält und entdarnt,  
Salz, Prise Zucker.

1 Scheibe Toastbrot,  
50 ml Sahne,  
4 EL Olivenöl ,  
4 Knoblauchzehen,  
Cayennepfeffer, Salz.

1 doppelter Espresso,  
1 EL Zucker,  
150 ml Sahne,  
½ Päckchen Sofortgelatine,  
½ Tasse Amarettinis,  
1 EL Mandelblättchen,  
1 EL Zucker,  
1 EL Butter,  
etwas Öl für die Förmchen (neutral),  
100 ml Sahne,  
20 ml Amaretto (Likör),  
eine kleine Prise Zimt.

- **Zubereitung**

Gemüsefond und Weißwein mit dem Zweig Rosmarin und dem Lorbeerblatt aufkochen lassen und etwas reduzieren. In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe, den Thymianzweig hacken, Rosmarin und Lorbeerblatt aus der Brühe nehmen, gewürfeltes Gemüse, gehackten Knoblauch und Thymian sowie die zerriebene Peperoncini und die Safranfäden hineingeben und bissfest garen lassen. Mit Salz Tomatenmark und Pastis abschmecken. Aufkochen lassen. In Würfel geschnittenes Fischfilet und Garnelen hineingeben, vom Herd nehmen und ca. 5 – 6 Minuten gar ziehen lassen.

Aus Toastbrot, Sahne, Olivenöl, Knoblauchzehen, Cayennepfeffer und Salz in einem hohen Rührgefäß mit dem Stabmixer eine Paste rühren.  
Zum Servieren die Bouillabaisse in tiefe Teller geben, je einen Löffel der scharfen Knoblauchpaste in die Mitte setzen.

Espresso zusammen mit der Sahne und dem Zucker in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät die Sofortgelatine unterrühren. So lange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht. In geölte Förmchen füllen und für 15 Minuten sehr kalt, am besten ins Tiefkühlfach stellen.

Sahne mit dem elektrischen Rührgerät halbfest schlagen, Amaretto und Prise Zimt unterrühren, als Soße zu der Espresso-Mousse reichen.

Amarettini zerbröseln (am besten mit der Teigrolle und einem Tiefkühlbeutel)  
Butter und Zucker in der Pfanne schmelzen lassen, zerbröselte Amarettini und Mandelblättchen zugeben und zu Krokant verarbeiten. Auf Alufolie geben, etwas erkalten lassen, nochmals zerkleinern und über Espresso-Mousse und Amaretto-Sahne streuen.

## **„Kartoffelsalat mit Steinpilz-Dressing und süß-scharfen Hähnchenfilet Streifen“ mit „Limoncello-Creme“ als Dessert**

### **• Zutaten für zwei Personen**

5 kleine Kartoffeln festkochend,  
15 g getrocknete Steinpilze,  
50 ml Gemüsefond,  
Salz, Prise Zucker,  
3 Stängel glatte Petersilie,  
weißer Pfeffer,  
1 EL Apfelessig oder Granatapfelessig,  
4 EL Keimöl,  
30 g getrocknete Tomaten (ohne Haut und Öl),  
2 Lauchzwiebeln.

2 EL Zucker,  
1 getrocknete Peperoncini rot,  
Salz,  
etwas Butter,  
200 g Hähnchenbrustfilet.

50 ml Limoncello,  
100 ml Sahne,  
1 Bio-Limone,  
½ Päckchen Sofortgelatine,  
eventuell 1 EL Zucker (je nach Süße des Limoncello), etwas Zitronenmelisse.



- **Zubereitung**

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen, abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüsefond erhitzen, getrocknete Steinpilze zugeben, ziehen lassen, durch ein Sieb geben und die heiße Einweichbrühe über die Kartoffelscheiben geben. Aus Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und Essig eine Marinade rühren, dabei mit dem Schneebesen schlagen, damit sie cremig wird. Über die Kartoffelscheiben geben und vermischen. Petersilie hacken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden (nur das weiße), getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und über den Salat geben.

Hähnchenbrustfilet in sehr feine Streifen schneiden.  
Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen, Fleisch dazugeben und unter Rühren Farbe annehmen lassen. Zerbröselte Peperoncini dazugeben (oder Cayennepfeffer), ebenso etwas Butter und mit Salz abschmecken.

Kartoffelsalat in die Tellermitte geben, süß-scharfe Hähnchenfiletstreifen darum anrichten.

Schale der Bio-Limone abreiben. Limone in dünne Scheiben schneiden.  
Sahne und Limoncello sowie die Hälfte der abgeriebenen Limonenschale in einen Rührbecher geben und mit einem elektrischen Rührgerät auf höchster Stufe die Sofortgelatine untermischen, cremig schlagen, eventuell nachsüßen.  
Creme in hochstielige Gläser füllen und sehr kalt stellen.  
Vor dem Servieren mit der restlichen abgeriebenen Limonenschale bestreuen, Limonenscheibe auf den Rand des Glases stecken und mit Zitronenmelisse garnieren.