

| Die Küchenschlacht-Promiwoche - Menü am 11. November 2016 |
Finale mit Johann Lafer



Final-Vorspeise: „Karotten-Orangen-Salat mit marinierten Riesengarnelen“ von Johann Lafer

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen
2 TL Currypulver
½ Bund Koriander
1 Schale Kresse
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

80 g vorgegarte Kichererbsen
3 kleine Karotten
1 Orange
1 Schalotte
1 TL Honig
1 EL Weißer Balsamico
1 EL Walnussöl
1 Msp. Chiliflocken
2 EL Olivenöl
grobes Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kichererbsen waschen, auf einem Küchentuch trocknen und in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Olivenöl, etwas Meersalz und Chiliflocken mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und im Backofen auf dem mittleren Einschub 13 Minuten rösten.

Die Karotten waschen, putzen und schälen. Die Karotten längs in dünne Streifen hobeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen darin zwei Minuten anbraten, anschließend beiseite stellen.

Die Orange so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets mit einem dünnen, scharfen Messer heraustrennen. Den abtropfenden Saft auffangen, die Fruchtfleischreste gut auspressen.



Für das Dressing die Schalotte abziehen und klein würfeln. Anschließend Schalotten, Honig, Orangensaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren. Das Walnussöl unterrühren und

das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Karottenstreifen und Orangenfilets mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnelen diese längs am Kopfende einschneiden, mit einem Esslöffel Olivenöl und dem Currypulver marinieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Koriander waschen.

Die Garnelen auf dem Karotten-Orangen-Salat anrichten, mit Korianderblättchen, Kresse und den Kichererbsen garnieren, anschließend servieren.



Final-Hauptgang: „Rotes Linsencurry mit gebackenen Lammsatés“ von Johann Lafer

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

1	kleine Süßkartoffel
1	Schalotte
80 g	rote Linsen
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Ingwer
½	Limette
½ Bund	Schnittlauch
1 TL	rote Currypaste
100 ml	Kokosmilch
100 ml	Gemüsefond
1 EL	Olivenöl

Für die Satés:

1	Lammlachs, 300 g
1	Ei
1 TL	grober Senf
1 TL	Raz el hanout
3 EL	Mehl
100 g	Panko
	Erdnussöl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Curry die Süßkartoffel waschen, schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Süßkartoffeln, Schalotten, Knoblauch und Ingwer in der Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen. Die Linsen waschen, zugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Für die Satés den Lammlachs längs in vier Streifen schneiden, wellenartig auf Bambusspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf das Erdnussöl (etwa zehn Zentimeter hoch einfüllen) auf 170 Grad erhitzen.

Das Ei aufschlagen und mit dem Senf und Raz el hanout verquirlen. Die Satés in Mehl wenden, durch die Ei-Mischung ziehen und zuletzt im Panko wenden. Im vorbereiteten Erdnussöl etwa zwei Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend salzen.

Das Curry mit Salz, Pfeffer und etwas ausgepresstem Limettensaft würzen. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über das Curry streuen.

Rotes Linsencurry mit gebackenen Lammsatés auf Tellern anrichten und servieren.



Zusatzgericht: „Zürcher Geschnetztes mit Kartoffelrösti“ von Johann Lafer

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzte:

300 g	Kalbfleisch aus der Nuss
1	Zwiebel
150 g	braune Champignons
25 g	Butterschmalz
10 g	Mehl
75 ml	Weißwein
100 ml	Sahne
½ Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rösti:

500 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	Butter
1 EL	Butterschmalz
	feines Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Geschnetzte die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Champignons säubern und die Stiele kürzen. Die Pilze fein schneiden. Das Kalbfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Mehl darüber streuen und kurz anrösten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebelwürfel und Champignons in derselben Pfanne in etwas Butterschmalz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazu gießen und mit dem Weißwein verrühren. Das Fleisch zugeben und drei Minuten köcheln lassen. Das Geschnetzte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter hacken. Petersilie unter das Geschnetzte rühren und zum Rösti servieren.

Für das Rösti die Kartoffeln gründlich waschen, in eine großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Einen halben Teelöffel Salz zugeben, nicht zu weich kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kartoffeln pellen und grob raspeln. Mit etwas Salz mischen und in zwei Portionen teilen.

Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen. Eine Portion Kartoffelraspel hineingeben und unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Kartoffelmasse mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben. Mit einem entsprechend

großen Teller, der genau in die Pfanne passt, beschweren. Die Rösti bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Dann die Rösti mithilfe eines



Geschirrtuchs samt Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten, dabei die Butter in kleinen Flöckchen vom Rand dazugeben. Im Backofen bei 60 Grad warmstellen. Mit der übrigen Kartoffelmasse eine zweite Rösti in Butterschmalz braten.

Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.