

| Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2017 |
Tagesmotto: "Wurzelgemüse" mit Christian Lohse



Jennifer Färber

Wurzelgemüse mit Orangen, Granatapfel und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

250 g Topinambur
 250 g Karotten
 2 Frühlingzwiebeln
 1 Zehe Knoblauch
 ¼ rote Schote Chili
 ½ Orange
 ½ Granatapfel
 ½ Bund Minze
 20 g Walnüsse
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Pflanzenöl
 1 Prise Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten, Rüben und Topinambur abbrausen und schälen. Karotten und Rüben in dünne Spalten schneiden, Topinambur in dicke Scheiben zerteilen. Die Frühlingzwiebeln abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischoten abbrausen und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken flach drücken. Die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Die Kerne des Granatapfels ausbrechen. Die Minze abbrausen, trocken wedeln und die Blätter klein schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Frühlingzwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Karotten, Topinambur und Rube dazugeben, mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen, danach nochmals ca. 10 Minuten ohne Deckel garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen; Granatapfelkerne, Minze und Orangefilets dazugeben und unter Schwenken kurz erhitzen. Walnüsse in einer Pfanne anrösten und darüber streuen.

Für den Reis:

100 g Jasminreis
 200 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle

Reis in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Reis in einem Servierring auf Tellern anrichten, das Wurzelgemüse daneben drapieren, mit Minze garnieren und servieren.



Bernd Stehle

Buntes Karottengemüse mit Pastinaken-Pommes und Hackfleisch-Bällchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Karottengemüse:

10 bunte Karotten
 1 Zwiebel
 1 Bund krause Petersilie
 1 Zweig Liebstöckel
 1 EL Butter
 100 ml Sahne
 1 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Zwiebeln, Petersilie und Liebstöckel in Butter in einer Pfanne dünsten. Karottenwürfel und Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Für die Pastinaken-Pommes:

8 Pastinaken
 500 ml Frittier Öl
 100 g Panko
 100 g Mehl
 3 Eier
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die rohen Pastinaken mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Pastinaken-Scheiben erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Panko wenden und kurz in der Fritteuse garen. Rausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Hackfleisch-Bälle:

400 g gemischtes Hackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Bund krause Petersilie
 2 Eier
 1 getrocknetes Brötchen
 100 ml Milch
 1 EL Butter
 150 g Schweineschmalz
 1 TL Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken und zusammen mit den Zwiebeln in einer Pfanne in Butter dünsten. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in die Pfanne geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Das Brötchen in Milch einweichen, wie einen Schwamm ausdrücken und zu dem Hackfleisch geben. Alles gut durchmischen und in kleine Küchle formen. Eine weitere Pfanne mit Schmalz aufsetzen und das Hackfleischküchle darin scharf anbraten. Anschließend im Ofen gar ziehen lassen.

Das Karottengemüse mittig auf einem Teller anrichten, die Pastinaken-Pommes und die Hackfleisch-Bälle daneben platzieren und servieren.



Silvia Seither

Wurzelgemüse-Risotto mit Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für das Wurzelgemüse-Risotto:

150 g Risottoreis
 500 ml Gemüsefond
 1 Schalotte
 1 Zehe Knoblauch
 150 g Karotten
 150 g Petersilienwurzel
 300 g Rote Bete
 100 g Parmesan am Stück
 1 Bund glatte Petersilie
 2 EL Olivenöl
 50 ml Wermut
 1 EL Butter
 1 Bund Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten, Petersilienwurzel und Rote Beete abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser kochen. Fond in einem Topf erhitzen und warm halten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Karotten, Petersilienwurzel und gekochten Rote Bete zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitdünsten. Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und vollständig einkochen lassen. Gerade so viel Fond zugießen, dass der Reis bedeckt ist und offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten garen. Dabei immer wieder Fond aufgießen.

In der Zwischenzeit 1 EL Öl und ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das restliche Gemüse und den Thymian bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Die Hälfte des Parmesans und ½ EL Butter unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gremolata:

1 Zehe Knoblauch
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Zitrone
 Chili, aus der Mühle

Für das Gremolata Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und mit der abgeriebenen Zitronenschale und Chiliflocken mischen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und untermischen.

Risotto mit gebratenem Gemüse, Gremolata und restlichem gehobeltem Parmesan bestreut servieren.



Niklas Klein

Pastinaken-Herzoginkartoffeln mit Entenbrust, Karotten-Gemüse und Orangen-Ingwer-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Herzoginkartoffeln:

150 g mehligkochende Kartoffeln
 150 g Pastinake
 2 Eigelbe
 1 EL Butter
 1 TL Cayennepfeffer
 1 Muskatnuss
 Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Anschließend die Pastinake schälen, kleinschneiden, hinzugeben und 10 Minuten mitkochen. Wasser abgießen und etwas abkühlen lassen. Mit der Kartoffelpresse zerkleinern, Butter und ein Eigelb hinzufügen und mit Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in Spritzbeutel füllen und Herzoginkartoffeln auf Backblech spritzen. Diese mit zweitem Eigelb bestreichen und im Backofen goldbraun backen.

Für die Entenbrust mit Sauce:

1 Entenbrustfilet à 150 g
 3 Schalotten
 4 Orangen
 100 ml Wasser
 1/8 Knolle Ingwer (ca. 1-2 cm)
 2 Lauchzwiebeln
 1 EL Zucker
 1 EL Mehl
 1 EL Sojasauce

Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. Das Filet von beiden Seiten salzen und pfeffern. Auf der Hautseite anbraten bis diese knusprig ist. Kurz von der anderen Seite braten. Währenddessen Ingwer schälen, Lauchzwiebel kleinschneiden und zusammen mit dem Saft von zwei Orangen sowie dem Wasser in die Auflaufform geben und mit geschlossenem Deckel im Backofen erhitzen. Wenn die Entenbrust fertig angebraten ist, diese ebenfalls in die Auflaufform geben und für 10-14 Minuten mitgaren. In der Zwischenzeit Schalotten abziehen, fein kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Eine Mehlschwitze erzeugen, den Sud aus der Auflaufform hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Entenbrust in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Orangenfilets aus den übrigen 2 Orangen schneiden und in die Pfanne hinzugeben. Mit Zucker, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Für das Karotten-Gemüse:

300 g Babykarotten
 50 g Butter
 1 EL Zucker
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babykarotten, abbrausen und in Stifte schneiden. In einer Pfanne mit Butter leicht anbraten und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pastinaken-Herzoginkartoffeln mit der Entenbrust, den Karotten und der Prangen-Ingwer-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.