

| Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juni 2017 |
Leibgericht mit Johann Lafer



Phylicia Whitney

Frikadellen mit Kräuterseitlingen und Süßkartoffel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

150 g Hackfleisch vom Schwein
 180 g Hackfleisch vom Rind
 1 Brötchen vom Vortag
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 100 g Sahne
 ½ TL gerebelter Majoran
 1 Bund krause Petersilie
 1 EL Olivenöl
 3 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anrösten und zur Seite stellen. Das Brötchen in Sahne einweichen, ausdrücken und zusammen mit Zwiebel-Gemisch, Hackfleisch, Majoran, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.

Aus der Hackfleischmasse die Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten von jeder Seite anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp ablegen.

Für den Salat:

70 g magere Katenschinkenwürfel
 2 mittelgroße Süßkartoffeln
 100 g Mais
 150 g Schafskäse
 1 EL flüssiger Orangenhonig
 100 g Crème fraîche
 50 g Pinienkerne
 500 ml Geflügelfond
 3 Zweige Rosmarin
 1 Bund Schnittlauch
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Den Mais mit Crème fraîche in eine Salatschüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Chili würzen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben vierteln und für ca. 6 Minuten im Geflügelfond kochen. Die Süßkartoffeln abseihen, ausdampfen lassen und zur Marinade geben.

Katenschinkenwürfel in einer Pfanne ohne Öl knusprig ausbacken.

Den Schafskäse grob zerbröseln und mit etwas Geflügel-Kochsud und Orangenhonig über den Salat geben.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und mit dem Schnittlauch über den Salat streuen.

Für die Kräuterseitlinge:

150 g Kräuterseitlinge
 3 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze sorgfältig putzen, abbürsten und die Pilze halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin auf der Schnittfläche etwa 3 Minuten zusammen mit dem Rosmarin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Frikadellen mit Kräuterseitlingen und Süßkartoffel-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Jochen Röder

Schneller Sauerbraten mit glasierten Möhrchen und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 100 g
 30 g Sultaninen
 1 rote Zwiebel
 20 g kalte Butter
 250 ml trockener Rotwein
 2 EL Zuckerrübensirup
 2 TL Balsamico-Essig
 1 ½ EL Zucker
 3 EL neutrales Pflanzenöl
 grobes Meersalz, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter in kleine Würfel schneiden und einfrieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Rinderfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl von beiden Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch im Ofen warmstellen.

Zwiebeln mit dem restlichen Öl im Bratensatz andünsten. 1 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Wein, Zuckerrübensirup und Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sultaninen zugeben, alles aufkochen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butterwürfel nach und nach in die Sauce einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Filets in der Sauce erneut erwärmen.

Für die Möhren:

250 g junge Möhren
 10 g kalte Butter
 500 ml Gemüsefond
 2 EL Puderzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Butter, Puderzucker und Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen und bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei, davon das Eigelb
 20 g warme Butter
 500 ml Milch
 Muskat, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, abspülen und grob würfeln. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin für 20 Minuten gar kochen. Milch und Butter in einem großen Topf erwärmen. Kartoffeln hineingeben und mit einem Stampfer zerkleinern. Eigelb hinzufügen und alles gut verrühren. Muskatnuss reiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sauerbraten mit glasierten Möhrchen und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.



Silvia Gersin

Schweinemedallions mit Meerrettich-Kruste, Bohnen im Speckmantel und Kartoffel-Topinambur-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Meerrettichkruste:

100 g geriebener Meerrettich
1 Ei
120 g Butter
20 g Semmelbrösel
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Meerrettich von den Enden befreien, schälen und mit einer Reibe reiben. Die Butter bei Zimmertemperatur in einer Schüssel schaumig rühren. Das Ei aufschlagen und Eigelb von Eiweiß trennen. Eigelb zur Butter geben, Petersilie, Semmelbrösel und Meerrettich zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet à 600 g
1 EL Dijon-Senf
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke mit der Hand leicht flach drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und darin beidseitig für ca. 1,5 Minuten anbraten.

Das Fleisch in eine Auflaufform legen, dünn mit Dijon-Senf bestreichen und die Meerrettichmasse auftragen. Den Ofen auf die Grillfunktion einstellen und das Fleisch hellbraun mit der Kruste überbacken.

Für die Sauce:

120 g Sahne
40 ml trockener Weißwein
120 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bratensatz mit Wein, Fond und Schlagsahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten aufkochen lassen.

Für die Bohnen:

300 g grüne Bohnen
10 Scheiben Bacon
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen waschen und von den Enden befreien.

Zwiebel abziehen und fein hacken, Knoblauch abziehen und mit der Hand andrücken. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen und die Bohnen darin bissfest garen, anschließend abseihen. Jeweils 6 Bohnen fest mit Speck umwickeln.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig andünsten, angedrückten Knoblauch dazugeben und die Bohnen im Speckmantel darin anbraten bis der Speck knusprig ist.

Für die Chips: Das Fett in einer Fritteuse auf 200 Grad vorheizen.

2 Topinambur-Knollen	Die Topinambur-Knollen gut waschen, von Enden befreien und in dünne
2 mehligkochende Kartoffeln	Scheiben hobeln. Die Kartoffeln waschen, schälen, dünn hobeln und in
½ TL rosenscharfes Paprikapulver	eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, anschließend abseihen und mit
Salz, aus der Mühle	Küchenpapier trocken tupfen.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	Die Chips portionsweise in das heiße Fett geben, warten bis sie an die
	Oberfläche kommen und leicht braun sind, dann herausnehmen und auf
	Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer
	abschmecken.

Die Schweinemedallions mit Meerrettich-Kruste, Bohnen im Speckmantel und Kartoffel-Topinambur-Chips auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Dengler

Rotes Hähnchen-Thai-Curry mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati
2 Teebeutel Jasmin-Tee
Salz, aus der Mühle

Den Reis zusammen mit den Teebeuteln und zwei Teilen gesalzenem Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser komplett aufgenommen wurde, ist der Reis fertig gegart.

Für das Curry:

2 Hähnchenbrüste à 200 g
2 festkochende Kartoffeln
1 rote Spitzpaprika
150 g Brokkoli
75 g frische Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Limette, davon der Saft
50 g Cashewkerne
50 g rote Currypaste
400 g Kokosmilch
250 ml Gemüsefond
2 EL Rapsöl
20 ml Sojasauce
10 ml Fischsauce
1 EL brauner Zucker
1 Kaffir-Limettenblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer Wok-Pfanne Öl erhitzen und die Currypaste darin auflösen, aber nicht anbrennen lassen (wird sonst bitter). Currypaste mit $\frac{1}{3}$ der Kokosmilch ablöschen, dann reduzieren lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in 5 mm feine Streifen schneiden. Das obere Grün für die Garnitur beiseitelegen.

Paprika halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in Rauten schneiden. Brokkoli waschen, halbieren, Strunk entfernen und die Rosen herausschneiden. Bei den Zuckerschoten die Enden abschneiden. Kartoffeln schälen und in etwa zentimetergroße Würfel schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in Sojasoße marinieren.

Reduzierte Kokos-Curry-Mischung erneut mit $\frac{1}{3}$ der Kokosmilch angießen und weiter köcheln lassen. Das Limettenblatt dazugeben. Sojasauce, in der das Hähnchen mariniert wurde, abgießen. Wok-Pfanne mit der restlichen Kokosmilch aufgießen und Hähnchen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Zuckerschoten, Brokkoli und Kartoffeln dazugeben und ca. 10 Minuten gar köcheln lassen. Cashew-Kerne in einer Pfanne anrösten. Wok-Pfanne bis zur gewünschten Konsistenz mit Gemüsefond aufgießen. Mit Fisch-, Sojasauce, etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das rote Hähnchen-Thai-Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit dem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Sabine Müller

Geschmälzte Maultaschen mit Röstzwiebeln und Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Maultaschen: Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Eier und Mehl mit etwas Salz zu einem Nudelteig vermengen. Mit einer Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen. Brät, Hackfleisch, Spinat, Röstzwiebeln, Salz und Pfeffer zu einer Füllung vermengen. Teig auf einer bemehlten Fläche auslegen und mit der Spinathackfleischfüllung füllen und zu Maultaschen formen. Maultaschen in einem Topf mit Salzwasser 15 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne mit etwas Butter anschmälzen.

125 g feines Bratwurstbrät
 125 g gemischtes Hackfleisch
 100 g aufgetauter Blattspinat
 2 weiße Zwiebeln
 2 Eier
 200 g Mehl
 1 TL Röstzwiebeln
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelsalat: Zwiebel abziehen und fein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Kartoffeln anschließend schälen und in feine Scheiben schneiden. Fond in einem Topf erhitzen. In einer Schüssel die Kartoffeln mit Fond, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Senf und Zwiebeln abschmecken.

500 g festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 300 ml Rinderfond
 1 EL heller Balsamico Essig
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 TL mittelscharfer Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

1 Zweig Schnittlauch

Die geschmälzten Maultaschen mit Röstzwiebeln und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



Matthias Dahmen

Cordon bleu mit gebratenem Spargel und Kartoffel-Frischkäse-Dip

Zutaten für zwei Personen

- Für das Cordon Bleu:** Das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit einem Fleischplattierer hauchdünn klopfen.
- 2 dünne Schweineschnitzel à 180 g
 - 50 g Bergkäse
 - 50 g gekochter Schinken
 - 25 g frischer Meerrettich
 - ½ TL scharfer Senf
 - 1 Ei
 - 1 EL Mehl
 - 4 EL Semmelbrösel
 - 4 EL Butterschmalz
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Bergkäse fein reiben. Meerrettich schälen und fein reiben. Fleisch mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. In einer Schüssel Meerrettich mit dem Bergkäse vermengen und auf den Schnitzeln verteilen. Kochschinken auf die Schnitzel legen. Fleisch zusammenklappen und mit einem Zahnstocher oder Metallspies fixieren. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Fleisch zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Cordon Bleu bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.
- Für den Spargel:** Spargel waschen, schälen und in Rauten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin für 2 Minuten anbraten. Mit Salz würzen. Butter und Cocktailtomaten hinzugeben und weiter garen bis beides goldbraun ist. Spargel und Tomaten auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel und Tomaten in eine Schüssel geben und mit Petersilie und 2 TL Zitronensaft vermengen.
- 100 g grüner Spargel
 - 100 g weißer Spargel
 - 1 Zitrone, davon der Saft
 - 6 rote Cocktailtomaten
 - 1 TL Butter, zum Braten
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
- Für den Dip:** Die Kartoffeln schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel zugedeckt gar kochen. Kartoffel abgießen und Kochwasser auffangen. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch und Kerbel abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Frischkäse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Currypulver würzen und die abgetropften heißen Kartoffelwürfel und Kräuter unterrühren. Mit Kochwasser gewünschte cremige Konsistenz herstellen.
- 100 g festkochende Kartoffeln
 - 5 Stiele Petersilie
 - 5 Stiele Basilikum
 - 5 Stiele Kerbel
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 100 g sahniger Frischkäse
 - ¼ TL Purple Currypulver
 - 1 Prise Puderzucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Petersilie abrausen und trockenwedeln. Zitrone in Scheiben schneiden.
- 1 Zweig glatte Petersilie
 - 1 Zitrone

Das Cordon bleu mit gebratenem Spargel und Kartoffel-Frischkäse-Dip auf Tellern anrichten und servieren.