

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. November 2022** ▪
Finalgericht von Björn Freitag



**Sauerbraten vom Rinderfilet mit Sauerkirschen,
gebratenem Kokos-Rotkohl und Mini-Knödeln**

Zutaten für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 150 g
2 EL dunklen Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rinderfilets mit Balsamico, Agavendicksaft, Nelken und Lorbeerblatt in einem Beutel vakuumieren und bei 50 Grad für 20 Minuten in ein Wasserbad legen. Danach aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Grillpfanne bei maximaler Hitze grillen. Das Fleisch sollte innen leicht rosa sein.

Für die Mini-Knödel:

2 dicke mehligkochende Kartoffeln
1 EL Butter
1-3 EL Kartoffelstärke
1-3 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Anschließend durch eine Presse drücken und mit Stärke und Mehl eine Art Gnocchi-Masse herstellen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Etwa 2-3 cm kleine Knödel formen und in Salzwasser pochieren. Zum Schluss einmal in Butter schwenken.

Für Sauerkirschen:

1 kleine Zwiebel
2 EL getrocknete Sauerkirschen
500 ml dunklen Kalbsfond
1 EL Crème fraîche
1 Päckchen Soßenkuchen/Lebkuchen
2 EL Balsamicoessig
1 EL Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Öl anschwitzen, mit Fond ablöschen und ein wenig einkochen. Sauerkirschen, Crème fraîche und Zucker dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit einem Teil des Soßenkuchens abbinden.

Für den Kokos-Rotkohl: Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden, mit Salz und Zucker kräftig in den Händen kneten. In einer Pfanne mit Butterschmalz kräftig sautieren. Anschließend mit Deckel etwa 5 Minuten köcheln. Kokosnuss knacken, etwas Fruchtfleisch (ca. 2 EL) kleinschneiden und zum Schluss unter den Kohl geben.

¼ Rotkohl
1 Kokosnuss, zum Knacken
1 EL Butterschmalz
1 TL Zucker
1 TL Salz

Zusatzzutaten von Katharina: Katharina mischte das Ei für einen besseren Halt unter die Knödelmasse und panierte die Knödel anschließend in Panko, bevor sie sie in Butter schwenkte. Mit Madeira löschte sie die Sauce ab.

Ei
Panko
Madeira

Zusatzzutaten von Marko: Marko nahm das Ei zur Bindung der Knödelmasse. Den Rosmarin gab er in die Pfanne zur Butter, in der er die Knödel schwenkte. Mit dem Zimt schmeckte er den Rotkohl ab.

Ei
Rosmarin
Zimt

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. November 2022** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Dreierlei vom Blumenkohl: Thailändisches Blumenkohl-Süppchen & Blumenkohl-Crumble & Blumenkohl-Tempura

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Süppchen:

- 1 Blumenkohl
- 3 cm Ingwer
- 1 Zitrone
- 100 ml Kokoswasser
- 300 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 EL Currypulver

Muskatnuss, zum Reiben nach Belieben
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Ca. 1/3 des Blumenkohls in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Kokoswasser und Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Mit 1 Prise Currypulver würzen. Zitronengras mit einem Messer in der Mitte spalten und mit in den Topf geben. Sahne hinzugeben und klein geschnittenen Ingwer. Den Saft einer Zitronenhälfte in die Suppe geben, mit Salz würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und bei Bedarf vor dem Servieren durchsieben.

Für die Blumenkohl-Crumble:

- 50 g Panko
- 100 g Butter

Muskatnuss, zum Reiben nach Belieben
Salz, aus der Mühle

1/3 des Blumenkohls in kleine Röschen unterteilen und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Panko untermischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für Blumenkohl-Tempura:

- 100 g Mehl
- 100 g Stärke

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Mehl und Stärke miteinander vermengen und nach und nach ca. 250 ml kaltes Wasser untermischen bis ein glatter Teig entsteht. Salzen. Restlichen Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und diese einzeln durch den Teig ziehen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.