

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Januar 2023** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



**Entenfrikadellen mit süß-scharfer Pflaumensauce und
Frühlingsröllchen mit bunter Gemüse-Pilz-Füllung**

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenfrikadellen:

400 g Entenbrust
 2-3 EL Hoisinsauce
 Chilipulver, zum Würzen
 3 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Entenbrust samt Haut in Streifen schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Entenbrust mit der Hoisinsauce gründlich mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen.

Die Fleischmasse zu vier Frikadellen formen (2 pro Person). Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
 15 g Ingwer
 150 g Pflaumenmus
 75 ml Pflaumenwein
 1 EL Sesamöl
 2 EL Reissirup
 2 EL Reissessig
 Chilipulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel und Ingwer in Sesamöl anschwitzen. Mit Pflaumenwein ablöschen, dann Pflaumenmus, Reissirup und Reissessig hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Chili abschmecken.

Für die Frühlingsrollen:

6 Blätter (TK-)Frühlingsrollenteig
 80 g Möhren (gerne bunt)
 50 g Knollensellerie
 ½ Stange Lauch
 80 g Shiitakepilze
 50 g Sojasprossen
 1 kleine rote Zwiebel
 10 g Ingwer
 ½ rote Chilischote
 1 EL Sesamöl
 30 ml Sojasauce
 1 EL Currypulver
 30 g Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Möhren und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen. Lauch putzen und waschen, Pilze putzen. Alles in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

Sesamöl in einem großen Wok erhitzen und die Gemüse- und Pilzstreifen darin nach und nach scharf anbraten. Ingwer, Chili und Sprossen dazugeben. Mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Curry würzen. Mix abkühlen lassen.

Ein Frühlingsrollenteigblatt mit einer Ecke nach oben auf die Arbeitsfläche legen und etwas Füllung auf den unteren Teil geben. Dann den Teig über die Füllung klappen: Erst die beiden Seiten zur Mitte hineinschlagen, sodass sich die Spitzen berühren. Die untere Ecke darüberlegen und dann von unten nach oben aufrollen. Das Ende gut festdrücken, damit die Rolle beim Braten nicht aufgeht. Die übrigen Frühlingsrollen ebenso zubereiten.

Das Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Frühlingsrollen darin portionsweise rundum ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und am besten sofort mit der Pflaumensauce servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Roby: *Roby schmeckte die Pflaumensauce mit Zimt und etwas Limettensaft ab. Gemahlener Zimt Koriander arbeitete er in die Gemüsefüllung ein.*
Limette
Koriander

Zusatzzutaten von Isabelle: *Isabelle schmeckte die Pflaumensauce mit Zimt und etwas Limettensaft ab. Die Sprossen arbeitete sie in die Gemüsefüllung ein und verwendete einige als Garnitur.*
Gemahlener Zimt
Limette
Sprossen

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Januar 2023 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Seeteufel-Medaillons im Blumenkohlschaum mit Speck-Walnuss-Frühlingslauch-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für die Seeteufel-Medaillons:

4 Seeteufel-Medaillons à 50 g, ohne Haut
 20 g Butter
 2-3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Seeteufel in Olivenöl langsam und gleichmäßig glasig braten. Zwischendurch wenden. Butter hinzugeben und schmelzen.

Fisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Pfanne für den Crumble aufgestellt lassen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und als echte Delikatesse betrachtet werden. Sollten Sie ihn dennoch zubereiten wollen, dann empfiehlt WWF Fische aus folgenden Gebieten (Stand: November 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangelinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

Für den Blumenkohlschaum:

200 g Blumenkohl
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 50 g Butter
 100 ml Sahne
 4 cl Wermut
 200 ml Fischfond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob schneiden. In 50 g Butter farblos anschwitzen. Chili grob schneiden und hinzugeben.

Blumenkohl putzen. Strunk und Röschen zu den Schalotten und Knoblauch geben und alles andünsten. Mit Wermut ablöschen.

Einkochen lassen, bis der Alkohol verdunstet ist. Fond und Sahne

angießen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles fein mixen und durch ein Sieb streichen. Vor dem Servieren aufschäumen.

Für den Crumble:

50 g Speck
 2 Frühlingszwiebeln
 50 g Walnüsse
 1 EL Panko
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in Streifen schneiden. Walnüsse hacken.

Speck und Walnüsse in die Pfanne zur Butter geben (Pfanne, in der zuvor der Fisch gebraten wurde).

Frühlingszwiebeln putzen und schneiden. Frühlingszwiebeln und Panko in die Pfanne geben und alles durchschwenken. Crumble mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Kerbel

Gericht mit Kerbel garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.