

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2020** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Franziska Steiner

**Kalbsfilet mit fränkischer Majoran-Rauchbier-Sauce,
Kartoffelrösti-Muffin, gebackenem Apfelring und grünem
Spargel**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet, à ca. 200 g
 2 EL Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und in einer höheren Pfanne im Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Kalbsfilet im Ofen für 20-25 Minuten fertig garen. Kalbsfilet danach herausnehmen und die Fleischpfanne für die Sauce bereitstellen.

Für die Sauce:

3 Streifen Bacon
 1 Schalotte
 ½ Knoblauchzehe
 50 ml Sahne
 200 ml Kalbsfond
 200 ml Bamberger Rauchbier
 2 Zweige Majoran
 1 EL getrockneter Majoran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und in der Pfanne vom Kalbsfilet glasig braten. Kalbsfond angießen, Rauchbier dazugeben und alles einköcheln lassen. Sauce mit getrocknetem Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne verfeinern.

Bacon in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben, mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und 3-4 Minuten kross braten.

Majoran abbrausen, trockenwedeln, Blätter fein hacken und das Gericht damit garnieren. Bacon ebenfalls als Garnitur verwenden.

Für den Kartoffelrösti-Muffin:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 70 g milder Schnittkäse
 1 Ei
 1 Muskatnuss
 Butter, zum Einfetten
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kurz stehen lassen und etwas ausdrücken. Käse reiben. Muskatnuss reiben und eine Messerspitze auffangen. Kartoffelraspel mit Gouda und einem Ei vermischen und mit Salz und Muskat würzen.

Mulden der Muffinform mit Butter einfetten und die Kartoffelmasse in den Mulden verteilen. Mit etwas übrigem Gouda bestreuen. Im heißen Ofen bei ca. 175 Grad 25 Minuten backen.

Für den Apfelring:

1 großer, süß-säuerlicher Apfel
 1 Ei
 3 EL Milch
 60 ml Bier
 1 EL Pflanzenöl
 100 g Mehl
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Bier, 1 EL Öl, Mehl und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Ei und eine Prise Salz hinzugeben und den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.

Apfel schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

Apfelringe durch den Teig ziehen und im heißen Pflanzenöl in der Fritteuse frittieren. Goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den grünen Spargel: Spargel nur an den Enden schälen und solange in Olivenöl braten, bis er etwas Farbe annimmt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Balsamicoessig und Zucker in der Pfanne bissfest ziehen lassen.

100 g grüner Spargel
1 Schuss dunkler Balsamicoessig
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Jäger

Gebratener Lachs mit Pfannengemüse und Graupenrisotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilets waschen und trockentupfen. Filet quer in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen und den Fisch ca. 4 Minuten auf mittlerer Hitze auf der Haut braten. Zum Schluss kurz wenden. Für 5 Minuten im Ofen zu Ende garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pfannengemüse:

1 Zucchini
1 Karotte
1 Paprika
6 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Gemüsefond, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zucchini und Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Paprika schälen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen. Zuerst die ganzen, geschälten Schalotten kurz in Olivenöl in der Pfanne braten. Rosmarin und Knoblauch hinzufügen. Karotten, Paprika und Zucchini hinzufügen. Mit etwas Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Fond abschmecken.

Für das Graupenrisotto:

125 g Graupen
15 g Schalotten
1 Frühlingszwiebel
10 g Parmesan
300 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in Olivenöl und Butter anschwitzen und etwas Zucker und Salz dazugeben. Graupen kurz mit anbraten. Ein Lorbeerblatt zusammen mit einer Nelke zu den Graupen geben. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Das Ganze wie ein Risotto leicht bedeckt kochen.

Parmesan reiben. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Frühlingszwiebeln und etwas Parmesan unter das fertig gekochte Risotto heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Seidenspinner

Rinderfilet mit Bulgursalat und Schnittlauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rinderfilets waschen und trockentupfen. Rinderfilets von beiden Seiten in Olivenöl medium anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Bulgursalat:

200 g Bulgur
2 Tomaten
1 rote Paprika
½ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Gemüsefond
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Ras el Hanout

Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Gemüsefond und Ras el Hanout zusammen im Topf erhitzen und den Bulgur darin bissfest garen. Circa 10 Minuten quellen lassen. Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Gurke in eine Schüssel geben. Bulgur dazugeben und mit dem Dressing (siehe unten) vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss 1 EL gehackte Petersilie unterheben.

Für das Dressing:

1 Zitrone
1 TL Sambal Oelek
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Olivenöl, Sambal Oelek, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und zu einem Dressing verrühren.

Für den Schnittlauch-Dip:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
200 g saure Sahne
2 EL Crème fraîche
½ TL scharfer Senf
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit der sauren Sahne und Crème fraîche vermengen. Schnittlauch unterrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Brennhöfer

Hähnchen-Schaschlik-Spieß mit tomatiger Sauce, belgischen Pommes frites und Pommessauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Schaschlik-Spieße:

300 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
4 Schalotten
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Paprika waschen und entkernen. Schalotten abziehen und beides in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Hähnchenbrust und Gemüse in Öl braten und anschließend abwechselnd auf einem Holzspieß schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die tomatige Sauce:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
5 EL Tomatenmark
½ Glas Kapern
50 ml Weißwein
Zucker, zum Würzen
Paprikapulver, zum Würzen
Chilipulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Butter in einem großen Topf schmelzen und das Tomatenmark dazugeben. Knoblauchzehe und die Schalotte abziehen, würfeln und mit den Kapern dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Chilipulver, Zucker, Salz und Paprikapulver würzen.

300 ml Wasser dazugeben und weitere 10 Minuten einkochen lassen.

Danach im Topf mit dem Mixstab durchmischen.

Den fertigen Spieß dazugeben und 5 Minuten in der entstandenen Sauce mitköcheln lassen.

Für die belgischen Pommes frites:

500 g mehligkochende Kartoffeln
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 15 mm dicke Pommes schneiden. Pommes in einer Schüssel mit kaltem Wasser durchschwenken, so dass sich die übrige Stärke von der Kartoffel löst.

In einer Fritteuse bei ca. 130 Grad 10 Minuten in Öl frittieren, dabei regelmäßig schwenken, damit sie nicht zusammenkleben. Danach die Pommes ruhen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Pommes ein zweites Mal für ca. 5 bis 10 Minuten bei 170 Grad frittieren. Mit Salz leicht würzen.

Für die Pommessauce:

1 Zwiebel
1 Gewürzgurke
2 Eier
1 TL Senf
1 EL Curryketchup
150 ml Pflanzenöl
1 EL Balsamicoessig
1 TL Currypulver
2 TL Zucker

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Eier trennen und die Eigelbe bereitlegen. Zwiebeln und Eigelbe mit Gewürzgurke, Senf Currypulver, Zucker, Balsamicoessig und Curryketchup zusammen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren. Das Öl nach und nach dazugeben, dabei weiter mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Schubert

Schweinefilet im Baconmantel mit Parmesansauce, Fenchel-Tomaten-Gemüse und Knödel-Soufflé

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet im Baconmantel:

- 2 Schweinefilets, á 200 g
- 100 g Bacon, in Scheiben
- 2 EL scharfer Senf
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Knödel-Soufflé:

- 40 g gemahlene Mandeln
- 60 g weiche Butter
- 40 g Parmesan
- 2 Eier (Größe L)
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ TL Backpulver
- 1 Muskatnuss
- Butter, zum Einfetten

Für die Parmesansauce:

- 2 EL griechischer Joghurt
- 200 ml Kochsahne
- 50 g Parmesan
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse:

- 1 Knolle Fenchel
- 200 g Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Olivenöl, zum Braten
- 1 Msp. Zimt
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Filets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Filets mit Senf bestreichen und mit Bacon umwickeln. Eingewickelte Schweinefilets scharf in der Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Pfanne für die Sauce beiseitelegen. Filets für 15 Minuten in den Ofen geben.

Soufflé-Schälchen mit Butter einfetten. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben. Rosmarin, Muskat, Parmesan, Mandeln, 60 g Butter, Eier und Backpulver vermengen und in die Schälchen geben. 20 Minuten im Ofen backen.

Parmesan reiben. Fleischpfanne mit Sahne ablöschen. Joghurt und Parmesan hinzufügen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Paprika entkernen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Fenchel und Tomaten hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hinzugeben. Mit Zimt, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Pfeiffer

Kung Pao Huhn - Maispoularde mit Erdnuss-Chili-Sauce, Basmati und Hühnerhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Chilimischung:

- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote mittelscharfe Chilischoten
- 2 cm Ingwer
- 1 TL gemahlener Szechuan Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Alles in einer kleinen Schale vermengen und etwas Szechuan Pfeffer hinzugeben.

Für die Sauce:

- 150 ml Geflügelfond
- 2 EL Reissessig
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Rohrzucker

Geflügelfond, Reissessig, dunkle Sojasauce, Rohrzucker und Sesamöl vermengen. In einer kleinen Schale beiseitestellen.

Für die Maispoularde und den Chip:

- 2 Maispoulardenbrüste, à 150 g, mit Haut
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 1 TL helle Sojasauce
- 1 TL Reiswein
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Erdnussöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Maispoularde waschen, trockentupfen, häuten und parieren. Für den Haut-Chip die Haut salzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Haut in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Mit einem Stück Backpapier bedecken und mit einem Topf beschweren. Bräunen lassen, bis ein flacher Chip entsteht.

Das Fleisch in 2 x 2 cm große Stücke schneiden und mit etwas Speisestärke bestäuben. Für die Marinade Sojasauce, Reiswein, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schale vermengen. Fleisch darin marinieren. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, in schräge Ringe schneiden und ebenfalls beiseitestellen.

In einem Wok Erdnussöl erhitzen. Die angefertigte Chilimischung (siehe oben) darin anrösten. Marinierte Hähnchenwürfel hinzufügen und anbraten. Dann vom Rand beginnend die hergestellte Sauce (siehe oben) hinzugeben. Die Hälfte der Erdnüsse und die Frühlingszwiebeln ebenfalls unterheben. Restliche Erdnüsse unter den gegarten Reis heben.

Für den Reis:

- 100 g Basmatireis
- Salz, aus der Mühle

Etwa 250 ml gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis hinzugeben und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen.

Für die Garnitur:

- 1 Limette
- 1 Zweig Koriander

Limette waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen,.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Limettenabrieb und Korianderblättern garnieren. Den Haut-Chip drapieren und das Gericht servieren.



Björn Freitag

Cappuccino vom Sellerie

Zutaten für zwei Personen

Für den Cappuccino vom Sellerie:

½ Knolle Sellerie
2 Zwiebeln
¼ Salzzitrone
100 ml Sahne
100 ml Milch
500 ml Gemüsefond
4 cl Kräuternessig
50 g Butter
1 Muskatnuss
Chili, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sellerie schälen und würfeln. In einem Topf Butter bräunen und mit Sellerie anschwitzen. Mit weißem Pfeffer und Chili würzen. Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und hinzufügen. Mit Gemüsefond ablöschen. Salzzitrone fein schneiden und zum Sellerie in den Topf geben. Einen Schuss Kräuternessig hinzufügen. Circa 15 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben, mit Muskatnuss würzen und anschließend mit dem Mixstab pürieren.

Die Milch separat in einem Topf erwärmen und aufschäumen. Selleriesuppe zum Schluss in ein Glas gießen und den Milchschaum darüber geben.

Das Gericht in Gläsern anrichten und servieren.