

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juni 2019** ▪
Tagesmotto „Leichte Sommerküche“ mit Alexander Kumptner



Wolfgang Domma

Meeresfrüchte-Päckchen mit mediterranem Gemüse, Bruschetta und Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

200 g Kabeljaurücken (ohne Haut)
 4 große Rotgarnelen (ohne Schale)
 4 Jakobsmuscheln
 1 Zitrone
 2 Zweige Basilikum
 fleur de sel Flocken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch, die Garnelen und die Jakobsmuscheln abbrausen und trockentupfen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Garnelen und Jakobsmuscheln zart salzen und pfeffern und mit Basilikum belegen.

Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote
 1 grüne Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 1 kleine Zucchini
 1 Fenchelknolle
 2 Tomaten
 6 Knoblauchzehen
 10 schwarze Oliven
 4 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Basilikum
 50 ml Olivenöl
 etwas Rosmarinpulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Paprikaschoten waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Fenchel, Zucchini und Tomaten waschen. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und kleinhacken.

2 Blatt Backpapier in einem tiefen Teller auslegen und zuerst eine Hand voll Gemüse auf das Papier geben. Etwas salzen, pfeffern und mit Rosmarinpulver bestreuen.

Nun den Fisch, jeweils 2 Jakobsmuscheln und 2 Garnelen auflegen. 2 Rosmarinzwige, Oliven und etwas Basilikum dazu geben. Etwas Olivenöl darüber träufeln.

Die Päckchen rund formen, zusammendrücken und mit Küchengarn zubinden. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben.

Für die Aioli:

200 ml Milch (3,5 %)
 10 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 500 ml Rapsöl
 2 g Safran
 Chilipulver, aus der Mühle
 fleur de sel
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch in einen hohen Becher geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ein paar Spritzer Zitronensaft zugeben und mit dem Pürierstab vermischen bis es schäumt. Nun nach und nach das Öl zugeben bis die Masse langsam fest wird.

Knoblauch abziehen und mit etwas fleur de sel fein zerdrücken. Die Menge des Knoblauchs nach eigenem Geschmack bestimmen.

Mit Safran, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nochmal kurz pürieren und beiseite stellen.

Für das Bruschetta: Knoblauch abziehen und halbieren. Baguette in dünne Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und mit Knoblauchzehen einreiben.

1 Baguette
2 Tomaten
5 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum
50 ml Balsamicoessig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Balsamicoessig und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen schneiden und zugeben. Auf dem Brot verteilen und servieren.

Aioli in ein kleines Gefäß füllen. Auf einen Teller stellen und das geröstete Bruschettabrot danebenlegen. Das Meeresfrüchtepäckchen auf einen separaten tiefen Teller legen und mit einer Haushaltsschere aufschneiden. Die gegarten Rosmarin- und Basilikumsträußchen entnehmen und durch frisches Basilikum ersetzen. Das Päckchen wieder zusammendrücken. Der Gast muss das Päckchen selbst öffnen um den Duft zu riechen!



Johannes Muhr

Lammkoteletts mit Taboulé und Joghurtsauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Taboulé:

- 200 g Bulgur
- 1 große Rispentomaten (120 g)
- 1/3 Salatgurke ca. 100 g
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zweig Minze
- 1 Frühlingszwiebel samt Grün
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Petersilie und Minze abbrausen und trockenwedeln.

Einen Topf mit 400 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Bulgur einrühren und 5 Minuten zugedeckt kochen.

Bulgur vom Herd nehmen und falls noch viel Wasser im Topf ist, absieben und zurück in den Topf leeren. Bulgur im Topf zugedeckt 5 Minuten quellen lassen und in eine große Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Frühlingszwiebel samt einigen grünen Stängeln putzen, das Grün in feine Ringe schneiden und die Zwiebel feinkwürfeln.

Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Tomaten und Gurke fein würfeln. Von der Petersilie die dicken Stiele abschneiden und den Rest gemeinsam mit den Minzblättern mit einem Messer feinhacken. Alle zerkleinerten Zutaten unter den Bulgur mengen. Zitrone auspressen, Saft auffangen und 1/2 Esslöffel Zitronensaft und das Olivenöl über das Taboulé gießen und gut durchmischen.

Für das Lamm:

- 2 Lammkoteletts à 200 g mit Stiel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und in ganz feine Streifen schneiden. Mit Salz und Öl den Thymian und Rosmarin zum Knoblauch geben und gut miteinander vermengen.

Lammkoteletts unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in die Marinade geben. Etwas durchziehen lassen.

In eine beschichtete Pfanne Öl geben und die Lammkoteletts von allen Seiten für 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Lamm in den Ofen zum Nachgaren geben.

Für die Joghurtsauce:

- 200 g Naturjoghurt
- 2 Zweige Minze
- 1 Orange
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Orange und Limette waschen und trockentupfen. Abrieb zur Sauce geben. Zitrone und Limette halbieren und Saft auspressen. Saft zum Joghurt geben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Pollack

Involtini vom Kalb mit leichter Tomatensauce und Rosmarin-Süßkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffeln:

1 große Süßkartoffel
1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 TL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Süßkartoffel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Blätter vom Rosmarinzweig entfernen und grob hacken. Knoblauchzehen abziehen und mit der Messer-Rückseite zerdrücken.

Süßkartoffel zusammen mit Knoblauch, Rosmarin, Paprikapulver, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben.

Für ca. 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Kalbsinvoltini:

4 dünne Kalbsschnitzel à ca. 80 g
6 Scheiben Parmaschinken
½ Bund Basilikum
125 g Mozzarella
25 g getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsschnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten würfeln.

Kalbsschnitzel mit Basilikum, Mozzarella, Parmaschinken und getrockneten Tomaten belegen und aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Involtini darin ca. 10 Minuten braten. Mehrmals wenden.

Für die Tomatensauce:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
½ EL weißer Balsamico
100 ml Weißwein
1 TL getrocknete italienische Kräuter
400 g gestückelte Tomate
1 EL Tomatenmark
½ Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Braunen Zucker sowie das Tomatenmark hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein und weißem Balsamico ablöschen. Gestückelte Tomaten hinzufügen und die italienischen Kräuter und das Basilikum einrühren.

Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.