

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juni 2019** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Anne-Katrin Elster

Hähnchensticks mit Rotkrautsalat, Kartoffelecken, Hot Ketchup und Green Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für die Chicken Tenders:

6 Hähncheninnenfilets
 300 ml Buttermilch
 200 g Mehl
 2 TL Speisestärke
 1 TL Cayennepfeffer
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Paprikapulver
 1 TL getrockneter Thymian
 ½ TL Salz

Sonnenblumenkernöl, zum Anbraten

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Hähncheninnenfilets mit Buttermilch, Cayennepfeffer, Knoblauch und Salz in einen Gefrierbeutel geben, etwas durchkneten und ziehen lassen.

Mehl, Speisestärke, Paprikapulver und getrockneten Thymian mischen. Mariniertes Hähnchen gut in der Mehlmischung wenden und alles bedecken.

Eine Pfanne mit Sonnenblumenkernöl erhitzen und paniertes Fleisch darin ausbraten. Pfanne immer wieder schwenken und die Tenders darin wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rotkrautsalat:

½ Rotkohl
 1 Apfel
 100 ml Rotweinessig
 100 ml Wasser
 3 TL Zucker
 1 TL Senfsaat
 1 Stück Ingwer
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL Salz

Rotkohl und Apfel waschen und beide Zutaten fein reiben. In einer großen Schüssel auffangen.

In einem Topf 100 ml Wasser, Rotweinessig, Zucker, Senfsaat, Thymian und Salz erhitzen. Ingwer schälen, einen Teelöffel fein reiben und in den Topf hinzugeben. Solange köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sud über Kohl und Apfel gießen und gut durchkneten.

Für die Kartoffelecken:

6 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 1 TL Knoblauchpulver
 1 TL Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Sonnenblumenkernöl, zum Bestreichen

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in Spalten schneiden und in einen Gefrierbeutel füllen. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu den Kartoffelspalten in den Gefrierbeutel geben. Beutel schließen und gut durchkneten. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen. Marinierte Kartoffeln auf dem Backblech verteilen und für 20 Minuten backen.

Für den Hot Ketchup

6 EL Ketchup
 1 TL scharfe Chili-Sauce

Ketchup und Sriracha-Sauce miteinander vermischen.

Für die Green Sour Cream: Petersilie, Schnittlauch und Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Hälfte der Kräuter mit einem Pürierstab zerkleinern. Restliche Kräuter fein hacken. Knoblauch abziehen und in einer Knoblauchpresse auspressen.

200 g Magerquark
1 Bund krause Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
1 Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Magerquark, Knoblauch, Essig mit den gehackten Kräutern vermischen und die pürierten Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sven Koch

Fisch-Curry mit Jasmin-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Gewürzpaste:

15 g Ingwer
 ½ rote Chili
 ½ EL Koriandersaat
 ¼ TL Kümmel
 ¼ TL Pfefferkörner
 ¼ TL Kurkumapulver
 15 g Kokosraspeln
 20 g Tamarindenpaste
 Salz, aus der Mühle

Für die Gewürzpaste die Schale vom Ingwer abschaben. Ingwer fein würfeln. Chili putzen und mit den Kernen fein hacken. Koriandersaat, Kümmel, und Pfefferkörner im Mörser fein zermahlen. Ingwer, Chili und Salz zugeben und fein zerreiben. Kurkumapulver, Kokosraspel und Tamarindenpaste unterrühren. Gewürzpaste beiseite stellen.

Für die Röstzwiebeln:

120 g Zwiebeln
 2 EL Mehl
 300 ml neutrales Öl

Für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben hobeln und in ein Sieb geben. Mit Mehl bestäuben, gut mischen und überschüssiges Mehl abschütteln. Öl in einem kleinen Topf stark erhitzen und die Zwiebeln darin portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Fisch-Curry:

300 g Kabeljau
 100 g Möhren
 60 g Zuckerschoten
 50 g Champignons
 2 TL Currypulver
 250 ml Gemüsefond
 100 ml Kokosmilch
 2 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle

Für das Fisch-Curry Möhren schälen, von den Enden befreien und quer in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einem Bräter (ersatzweise in einem großen Topf) erhitzen und die Gewürzpaste darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren 3-4 min. rösten.

Währenddessen den Reis aufsetzen (s.u.).

Gemüsefond zu der Gewürzpaste in den Bräter geben und etwas Salz zugeben. Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 min. kochen lassen. Zuckerschoten und Champignons zugeben und 5 min. garen. Kabeljau in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kokosmilch und Kabeljaustücke zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze weitere 5 min. garen.

Für den Reis:

125 g Jasminreis
 ½ Bund Dill

Für den Dill-Reis Jasminreis unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abspülen. 600 ml Salzwasser kurz aufkochen. Reis zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 12-15 min. garen. Abgedeckt warm stellen.

Für den Dill-Reis Dill mit den feinen Stielen fein schneiden und unter den fertig gegarten Reis heben. Mit Fisch-Curry und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silvia Fernandes

Frango à moda do alentejana e uma salada - Huhn mit Kartoffeln, Knoblauch und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Huhn mit Kartoffeln und Knoblauch:

1 kleines küchenfertiges Huhn, mit Haut
 300 g festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 6 kleine Rosmarinzwige
 6 Knoblauchzehen
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Huhn waschen, Brust und Keule auslösen, salzen und scharf in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, salzen und in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch nicht abziehen und nur mit einem Messer andrücken.

Hühnerfile, Kartoffeln, Zwiebeln, Rosmarin in eine große ofenfeste Form geben. Vermischen, dann Olivenöl darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Knoblauchzehen darüber streuen.

Die Form in den Backofen geben und etwa 20-25 Minuten garen lassen.

Für den Salat:

3 EL Olivenöl
 1 Zitrone
 1 Kopfsalat
 1 Endiviensalat
 1 Bund Brunnenkresse
 1 große Oxshenherz-Tomate
 1 rote Zwiebel
 8 schwarze entsteinte Oliven
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Öl, einen Esslöffel Zitronensaft sowie

Salz und Pfeffer verrühren. Kopf- und Endiviensalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Mit der Brunnenkresse vermischen und das

Dressing unterheben. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Tomate in dünne Scheiben schneiden. Salat auf Tellern anrichten und die Tomatenscheiben überlappend darauflegen. Zwiebelringe und Oliven darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Specht

Kalbsleber mit Rösti und Apfel-Fenchel-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

400 g Kalbsleber
4 Schalotten
Butter, zum Braten
1 TL Senf
4 EL Balsamico
4 EL Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten, mit Balsamico und Sahne ablöschen. Den Senf dazu geben und alles einreduzieren lassen. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und die Leber darin kurz von allen Seiten anbraten. Dann zur Reduktion geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rösti:

3 große Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken und unter die Kartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Portionsweise die Rösti knusprig ausbacken.

Für das Apfel-Fenchel-Gemüse:

2 Fenchelknollen
2 Äpfel
1 Limetten
Butter, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Fenchel putzen, in feine Stifte schneiden die Pfanne geben und von allen Seiten ca. 5 min. anbraten. Äpfel putzen und ebenso in feine Stifte schneiden. Äpfel zu dem Fenchel in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Hitze reduzieren und ca. 4 min. weiter garen lassen. Schale der Limetten abreiben. Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Abrieb und Saft einer Limette zum Apfel-Fenchel-Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter zupfen und etwa eine Handvoll unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Theresia Edskes

Frikadelle mit Schafskäsefüllung, Bratkartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadelle:

200 g Rinderhack
80 g Schafskäse
1 EL Senf
1 Ei
0,5 Knoblauchzehe
2 mittelgroße Zwiebeln
0,5 Bund glatte Petersilie
1 altbackenes Brötchen
2 EL Butterschmalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Brötchen gut ausdrücken, mit dem Hack, Senf, Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Salz und Petersilie vermengen. Zu einer Frikadelle formen, eine Mulde in die Mitte drücken und etwas Schafskäse hineingeben, verschließen und in der Pfanne im heißen Butterschmalz langsam braten.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Bund Frankfurter Kräuter
(Sauerampfer, Schnittlauch, Pimpinelle,
Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie)
150 g Joghurt, 10% Fett
1 Crème fraîche
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Kräuter waschen, abbrausen, klein hacken und mit dem Joghurt und Crème fraîche in einem Standmixer mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit den Gurkenscheiben vermengen und eine kleine Portion in einer kleinen Extraschale anbieten.

Für die Bratkartoffeln:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
5 EL Butterschmalz
1 große Zwiebel
100 g gewürfelter durchwachsener
Speck
2 EL Butter
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln mit der Schale gar kochen. Abkühlen lassen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben. Wenn die Kartoffeln von einer Seite schön angebräunt sind wenden. Auch die zweite Seite goldbraun anbraten. Zwiebel abziehen und klein hacken. In einer zweiten Pfanne Zwiebeln goldbraun anbraten. Herausnehmen und zu den Kartoffeln geben. In der Pfanne der Zwiebeln den Speck anbraten. Auch diesen zu den Kartoffeln geben. Zum Schluss die Bratkartoffeln mit der Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken

Frikadelle mit Schafskäsefüllung und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und mit Petersilie dekorieren. Gurkensalat daneben geben und servieren.



Daniel Groll

Schweinemedallions mit Schwammerlsauce und grünen Kässpätzten

Zutaten für zwei Personen

Für die Kässpätzten:

1 Zwiebel
3 Eier
150 ml Milch
1 EL Butter
200 ml Schlagsahne
100 g Allgäuer Bergkäse
100 g Emmentaler
50 g Spinatblätter
1 Msp. Muskatpulver
250 g Mehl
100 ml Sprudelwasser
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 120°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Schnittlauch und Spinat mit etwas Wasser pürieren. Anschließend in einer Schüssel Mehl, Eier, Milch, Sprudelwasser und den Schnittlauch-Spinat-Püree zu einer homogenen Masse verrühren.

Gesalzenes Wasser aufsetzen. Sobald es kocht, herunterschalten und den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel hineingeben. Wenn die Spätzle aufsteigen, den Topf von der Platte ziehen und die Spätzle mit einer Schaumkelle herauschöpfen und kurz zur Seite stellen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Käse grob reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln scharf anbraten. Wenn die Zwiebeln schön kross sind, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Spätzle in der gleichen Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Zwiebeln wieder dazu geben. Nach und nach den Käse unterheben. Sahne ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei niedriger Hitze für ca. 10 min. durchziehen lassen.

Für die Medallions:

600 g Schweinefilet
50 g kleine Champignons
50 g Pfifferlinge
3 Scheiben Wammerl (Bauchfleisch vom Schwein)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 ml Schlagsahne
30 ml trockener Weißwein
1 EL Gemüfefond
neutrales Öl, zum Anbraten
etwas Butter

Aus dem Filet 6 kleine Medallions schneiden (ca. 2,5 cm dick). Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions darin von beiden Seiten ca. 1 min. scharf anbraten. Medallions aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 min. weitergaren. Den Fleischsaft in der Pfanne mit Fond und Wein ablöschen und kurz einkochen lassen und die Sauce für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Pfanne erneut mit etwas Öl erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Pfanne glasig dünsten. Pilze putzen. Wammerl in fein würfeln. Champignonköpfe halbieren, Pfifferlinge ganz lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze und Knoblauch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ca. 5 min. braten. Die Sahne dazu geben und kurz einkochen lassen. Dann die beiseite gestellte Sauce dazu geben und erneut einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Petersilie

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Petersilienblättchen zupfen.

Medallions zusammen mit der Schwammerlsauce und den Kässpätzten auf Tellern anrichten, mit Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.