

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2019** ▪  
**Französische Küche mit Johann Lafer**



**Anne-Katrin Elster**

**Ente à l'orange mit Kartoffelstroh und Mairüben**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste mit Haut  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle

Backofen auf 130 C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
 Fritteuse vorheizen.

Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite darauf achten die Gewürze auch in die Haut zu reiben. Entenbrüste auf der Hautseite in eine kalte, ofenfeste Pfanne legen und langsam die Temperatur erhöhen, bis das Fett austritt und die Haut knusprig ist, etwa 6-10 Minuten. Entenbrüste wenden und ca. 2 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Wieder auf die Hautseite legen und Pfanne in den Ofen stellen. Die Entenbrüste nach 6-10 Minuten oder bei einer Kerntemperatur von 62°C aus dem Ofen nehmen. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor sie aufgeschnitten werden.

**Für die Orangensauce:**

2 Orangen  
 2 EL Wasser  
 75 g Zucker  
 2 EL Orangenlikör  
 1 EL Rotweinessig  
 200 ml Geflügelfond

Von einer Orange die Haut abreiben und den Saft auspressen. Zucker mit Wasser in einem Topf erhitzen bis die Mischung langsam Farbe bekommt. Von der Flamme nehmen und Saft der Orange, Abrieb der Orange, Orangenlikör und Rotweinessig in einer Schale mischen und vorsichtig dazugeben, schnell umrühren. Wieder auf die Flamme geben und unter starker Hitze kurz aufkochen lassen. Geflügelfond durch ein Tuch abseihen und mit zur Sauce geben. Bei starker Hitze reduzieren lassen. Die zweite Orange schälen und filetieren. Filets mit in die reduzierte Sauce geben und kurz aufwärmen.

**Für das Kartoffelstroh:**

3 große festkochende Kartoffeln  
 Öl, zum Frittieren  
 1 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen, trocknen und in Julienne schneiden. in eine Schüssel geben und mit Mehl bestäuben. Kartoffelstreifen in der Fritteuse ausbacken, zwischendurch mit einem Holzstäbchen auseinanderziehen. Wenn die Kartoffelstreifen die gewünschte Farbe haben aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Kartoffelstroh mit Meersalz bestreuen.

**Für die Mairüben:**

4 Mairüben  
 1 EL Butter  
 1 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Aus den Mairüben mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen. Vor dem Weiterverarbeiten in einer Schüssel mit kaltem Wasser aufbewahren. Kugeln, Wasser, Butter und Zucker in einer Pfanne erhitzen. Aus Backpapier einen runden „Deckel“ mit einem Loch in der Mitte schneiden und über die Pfanne legen, etwas andrücken. Auf mittlerer Hitze kochen lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sven Koch**

## **Französische Zwiebelsuppe mit Champignon-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Zwiebelsuppe:**

250 g Zwiebeln  
2 Große Scheiben Weißbrot  
1 Knoblauchzehe  
50 g Gruyere  
20 g Butter  
3 EL Mehl  
½ L Hühnerfond  
250 ml Weißwein  
3 EL Öl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen bis der Zwiebelsaft ausgetreten ist. Die Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermischen. Nach und nach mit dem Wein und dann mit der Brühe aufgießen und ca. 15 min. mit leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig braun braten.

Die Zwiebelsuppe in feuerfeste Schüsseln füllen, die Baguettescheiben auf die Zwiebelsuppe legen und mit Käse bestreuen. Die Suppe auf oberster Schiene im Backofen goldbraun überbacken und sofort servieren.

### **Für den Salat:**

150 g Champignons  
1 Zitrone  
1 Chillischote  
1 Lorbeerblatt  
1 Zehe Knoblauch  
½ Bund Thymian  
½ Bund Rosmarin  
½ Bund Oregano  
½ Bund Minze  
½ Bund Petersilie  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons putzen.

Gesalzenes Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. Die Champignons mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Lorbeerblatt ca. 5 min. blanchieren. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Chili halbieren, eine Hälfte putzen und fein hacken. Die Blättchen von Thymian, Rosmarin, Oregano, Minze und Petersilie zupfen und grob hacken.

Die Pilze zusammen mit Chili und Kräutern in eine Schüssel geben, vermengen und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn möglich bis zum Verzehr ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Silvia Fernandes**

## **Ratatouille mit Lammrücken und Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ratatouille:**

2 Zwiebeln  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Aubergine  
1 Zucchini  
200 g passierte Tomaten aus der Dose  
150 g gehackte Tomaten aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
1 Ingwerknolle  
1 Orange  
500 ml Gemüsefond  
1 TL getrocknete Kräuter der Provence  
1 Prise Chiliflocken  
1 Prise Zucker  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Für die Tomatensauce ½ Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit 100 ml Wasser erhitzen und die Zwiebelwürfel darin garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 150 ml Gemüsefond und die passierten Tomaten hinzugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Knoblauch abziehen und etwa 2 TL Knoblauch fein reiben. Ein kleines Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und etwa 2 TL Ingwer fein reiben. Orangenschale abreiben.

Die stückigen Tomaten, den geriebenen Knoblauch und den geriebenen Ingwer, sowie den Abrieb einer Orangenschale in den Topf geben.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence, Chiliflocken und Zucker würzen. Die Sauce warm halten.

Zucchini längs vierteln und schließlich in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Aubergine ebenfalls in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und anschließend in Stücke schneiden. Die andere Hälfte der Zwiebel abziehen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren, entkernen und in etwa in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Den restlichen Gemüsefond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Zucchini hinzugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Das Gemüse in die Tomatensauce rühren. Die Ratatouille salzen und knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen.

### **Für den Lammrücken:**

1 Lammrücken à 200g  
2 TL Olivenöl  
½ TL getrocknete Kräuter der Provence  
1 kleine Knoblauchzehe  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit einem Teelöffel Olivenöl und Kräutern der Provence verrühren. Das Fleisch damit einreiben und beiseite stellen.

Restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilet salzen und von jeder Seite 2 Minuten darin anbraten. In Alufolie wickeln, in den Backofen legen und 10 Minuten nachgaren lassen.

### **Für den Couscous:**

200 g Couscous  
250 ml Gemüsefond  
0,1 g Safranfäden  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Couscous in eine Schüssel geben und den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen lassen. Safran anschließend gut einrühren und den Fonds über den Couscous gießen. Das Ganze in der Schüssel 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ratatouille auf einen Teller geben. Lamm in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Fleischsaft aus der Folie darüber träufeln. Couscous mit anrichten und servieren.



**Theresia Edskes**

## **Bouillabaisse mit Rouille**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Bouillabaisse:**

- 75 g Miesmuscheln
- 75 g Venusmuscheln
- 100 g Rotbarbenfilets ohne Haut
- 100 g Seeteufelfilets ohne Haut
- 100 g Seezungenfilets ohne Haut
- 2 Garnelen mit Kopf und Schale
- 1 Zwiebel
- ½ Staudensellerie
- ½ kleine Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wermut
- 1 L Fischfond
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 40 g Cocktailtomaten
- 5 Champignons
- 2 Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 TL Anislikör
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Für die Suppe die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten, geöffnete Exemplare aussortieren. Bevor sie verarbeitet werden, müssen die Muscheln mehrere Minuten im kochenden Wasser gegart werden.

Die Muscheln in einem Topf in kochendem Salzwasser zugedeckt 1/2 bis 1 Minute garen, bis sie sich öffnen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen, dabei geschlossene Muscheln entfernen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Sellerie schräg in Scheiben, Fenchel in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Fenchel darin andünsten. Mit Wermut ablöschen, den Fond dazugießen und leicht köcheln lassen. Das Gemüse 10 bis 15 Minuten bissfest garen.

Frühlingszwiebeln putzen und die Wurzel abschneiden. Frühlingszwiebeln schräg in 0,5 bis 1 cm breite Ringe schneiden. Cocktailtomaten vierteln. Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Knoblauch abziehen und halbieren. Champignons, Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten, Safranfäden, Knoblauch und Thymian in den Fond geben. Abschließend Anislikör hinzufügen und die Suppe warm halten.

Garnelen waschen, trocken tupfen am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Anschließend längs halbieren. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Garnelen und Fischstücke darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in die Suppe geben und darin weitere 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Die Muscheln ebenfalls in die Suppe geben und kurz darin erhitzen. Knoblauch und Thymian wieder entfernen.

### **Für die Rouille:**

- 1 Kartoffel
- 1 Safranfaden
- 2 EL Gemüsefond
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL mildes Olivenöl
- mildes Chilisalز, zum Würzen

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Kartoffel schälen, würfeln und gar kochen.

Gemüsefond erhitzen und Safran einige Minuten darin ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kartoffel zerdrücken und unter die Crème fraîche rühren bis eine homogene Masse entsteht. Safranfond, Knoblauch und Olivenöl unter die Kartoffel-Masse heben und die Rouille mit Chilisalز würzen.

### **Für die Deko:**

- 2 Scheiben Baguette
- 2 EL Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Bouillabaisse in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und die Brotscheiben mit der Rouille separat dazu reichen.