

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 16. September 2019** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Franz Xaver List

**Lachsfilet mit Kartoffelschuppen, Meerrettich-Senf-Dip,
Paprika-Zucchini-Gemüse und Erbsenpüree**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs mit Kartoffelschuppen:

2 Lachsfilets mit Haut, à ca. 120 g
 1 mittelgroße, festkochende Kartoffel
 1 Ei
 100 g Butter
 Mehl, zum Bestäuben
 Meersalz, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Ei verquirlen. Die Lachsseite ohne Haut zunächst mit Mehl, dann mit Ei benetzen und mit den gehobelten Kartoffelscheiben belegen. Diese leicht andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs jeweils 3 Minuten von jeder Seite braten, dabei mit der Hautseite beginnen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree:

250 g TK Erbsen
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 1 Zitrone
 125 ml trockenen Riesling
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Butter anschwitzen, mit Riesling ablöschen und die Erbsen dazugeben. Zitronenschale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten ziehen lassen. Erbsen in einen hohen Becher umfüllen, mit einem Pürierstab zerkleinern und durch ein Sieb streichen.

Für das Paprika-Zucchini-Gemüse:

4 Spitzpaprika
 1 mittelgroße Zucchini
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Zwiebel
 125 ml trockenen Riesling
 1 EL Tomatenmark
 edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Chilipulver, zum Würzen
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Spitzpaprika und Zucchini waschen. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren, vom Strunk und den Kernen befreien und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls der Länge nach halbieren und in gleichgroße Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, ca. 1 EL Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Das Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen. Bei schwacher Hitze ca. 8-10 Minuten köcheln lassen.

Für den Dip: Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ein wenig Schnittlauch zum Garnieren beiseitelegen. Den Schmand und den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch verrühren. Ca. 20 g Meerrettich reiben und mit einem EL Senf unter den Dip heben. Zitronenschale abreiben. Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

1 Stange frischer Meerrettich
1 Zitrone
½ Bund Schnittlauch
½ Bund krause Petersilie
½ Bund Zitronenmelisse
125 g Schmand
75 g Naturjoghurt
1 EL scharfer Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kaja Schlumm

Cheeseburger mit Guacamole, Zwiebelringen im Bierteig und Coleslaw

Zutaten für zwei Personen

Für die Burger-Brötchen:

200 g Mehl

1 Ei

8 g frische Hefe

125 ml Milch

3 EL Sesam

4 g Salz

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen.

Mehl, Hefe, Milch und Salz in eine Küchenmaschine geben und gründlich mit den Knethaken vermengen. Je nach gewünschter Größe 2 Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Ei trennen, die Brötchen mit dem Eigelb bepinseln und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen 15-20 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und in der Mitte aufschneiden.

Für die Frikadelle:

400 g Rinderhack

1 Ei

2 Scheiben Cheddar Käse

3 EL Schwarzbier

rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen

Neutrales Öl, zum Braten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hackfleisch, Ei und Bier vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und Frikadellen in der gewünschten Größe passend zum Brötchen formen.

Eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen. Die Frikadellen in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.

Zum Schluss je eine Scheibe Cheddar auf die Frikadellen legen und schmelzen lassen.

Für die Guacamole:

1 Avocado

2 Rispentomaten

1 Limette

1 TL Schmand

Chilliflocken, zum Würzen

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Eine Hälfte der Limette auspressen und den Saft zur Avocado dazugeben. Die Tomatenwürfel und den Schmand hinzufügen. Alles verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken abschmecken.

Für die Schnittlauch-Creme:

4 EL Mayonnaise

2 EL griechischer Joghurt

½ Bund Schnittlauch

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Röllchen schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die unteren Brötchenhälften damit bestreichen.

Für die Burger:

1 Eisbergsalat

Die Salatblätter abtrennen, waschen und vorsichtig abtupfen. Erst die Salatblätter auf die untere Brötchenhälfte auf die Sauce legen, danach die Frikadelle darauf geben. Die Guacamole darauf verteilen und den Burger mit der zweiten Brötchenhälfte schließen.

Für die Zwiebelringe: Mehl, Ei, Bier und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Zwiebeln abziehen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Zwiebelringe durch den Teig ziehen, dann in 180 °C heißem Fett 2 Minuten frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

2 rote Zwiebeln
30 ml Schwarzbier
70 g Mehl
1 Ei
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für den Coleslaw: Weißkohl putzen und die Karotte schälen. Beides in sehr dünne, ca. 2,5 cm lange Streifen schneiden und in einer Schüssel vermengen. Zitrone auspressen. Mayonnaise, Joghurt und einen Spritzer Zitronensaft mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer anderen Schüssel gut vermischen. Danach über die Weißkohlmischung gießen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Weißkohl
1 mittelgroße Karotte
1 EL Mayonnaise
1 EL griechischer Joghurt
½ Zitrone
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lennard Behmann

Maispoularde mit Gemüse-Pilaw, Kartoffelstroh und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispoularden:

- 2 Maispoulardenbrüste à 200 g, mit Haut
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 Zweige Thymian
- 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. mildes Chilipulver
- Rapsöl, zum Braten
- Grobes Meersalz, zum Würzen
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

- 2 lila Möhren
- 100 g stückige Tomaten, aus der Dose
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Stange Frühlingslauch
- 1,5 TL Korinthen
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Pilaw:

- 125 g Langkornreis
- 60 ml Hühnerfond
- 1 g Safranfäden
- 2 Zweige Thymian
- 1 Stängel glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Für das Kartoffelstroh:

- 4 lila Kartoffeln
- 125 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Die Maispoularden waschen, trocken tupfen und mit Rapsöl und Honig bestreichen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten und anschließend mit Paprika- und Chilipulver sowie grobem Meersalz, Thymian und Knoblauch bestreuen. Das Fleisch im Ofen ca. 20 Minuten fertig garen und anschließend mit Pfeffer würzen.

Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen. Die Möhren in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten, die Zuckerschoten und Dosen-Tomaten dazugeben. Frühlingslauch putzen, alles fein schneiden und dazugeben. Korinthen untermischen und mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Alles salzen und offen bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich Wasser salzen und zum Kochen bringen. Die Safranfäden mit dem Fond verrühren und in das kochende Wasser geben. Den Reis darin gar kochen und abgießen. Reis mit dem gebratenen Gemüse vermengen. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Jeweils einen Esslöffel davon fein hacken und den Gemüse-Pilaw damit garnieren.

Die Kartoffeln schälen, in lange dünne Stifte schneiden und ausdrücken. Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Kartoffelstifte darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für den Minz-Joghurt: Die Zitrone halbieren und 2 EL Zitronensaft auspressen. Den Joghurt und Quark mit dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren. Die getrocknete Minze mit Mörser und Stößel fein zermahlen und durch ein Haarsieb in die Joghurtmasse geben. Frische Minze kleinschneiden und unterrühren. Den Minz-Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Zitrone
- 200 g Naturjoghurt
- 200 g Quark (20 %)
- 1 kleines Bund Minze
- 1 TL getrocknete Minze
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zum Garnieren: Die Pinienkerne, Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und vor dem Servieren über das Pilaw streuen.

- 2 EL Mandeln
- 4 EL Pinienkerne
- 2 EL Pistazienkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beate Rettberg

Kalbsfilet im Speckmantel mit Portweinsauce, glasierten Möhren und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet im Speckmantel:

600 g Kalbsfilet am Stück
14 Scheiben Bacon
2 Thymianzweige
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 140 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Bacon umwickeln und kurz in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten. Anschließend das Fleisch mit Thymianzweigen im Backofen auf eine Kerntemperatur von 54 Grad bringen. Nach Erreichen der Kerntemperatur ca. 3 Minuten ruhen lassen, zum Schluss in Scheiben schneiden.

Für die Möhren:

4 gleichgroße Möhren
200 ml Gemüsefond
1 TL Zucker
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Die Möhren schälen und in Rauten schneiden. Gemüsefond erhitzen und die Möhren ca. 10 Minuten darin köcheln lassen. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Möhren mit Zucker dazugeben und darin glasieren. Mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

6 mehligkochende Kartoffeln
100 g Butter
200 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen und mit Milch, Muskat und Butter vermengen. Mit einem Handrührgerät mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Portweinsauce:

1 rote Zwiebel
200 ml Portwein
200 ml Rotwein
150 ml Kalbsfond
Butterschmalz, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz leicht anbraten. Kalbsfond, Portwein und Rotwein angießen und reduzieren lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie waschen, abbrausen und klein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Thomas Pinzke

Lammkarree mit Kräuterkruste, Rotweinsauce, Safran-Polenta und Portobello-Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Lammkarree mit 4 Kronen
 3 Schalotten
 2 Eier
 40 g Parmesan
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Zweig Thymian
 2 Zweige Rosmarin
 40 g Semmelbrösel
 2 EL scharfer Senf
 1 EL Wasabipaste
 50 g weiche Butter
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Vorsichtig die Schwarte entfernen, die Rippchen abschaben und das Fleisch pfeffern.

Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Semmelbrösel mit Parmesan, Schalotten, Kräutern, Wasabipaste, Butter und Eiern vermischen.

Fleisch in heißem Öl anbraten. Salzen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten weiterbraten. Fleisch herausnehmen und mit Senf bestreichen. Kräuterkruste darauf verteilen. Anschließend 10 Minuten bei 220 Grad im Ofen überbacken.

Für die Rotweinsauce:

1 rote Zwiebel
 150 ml Rotwein
 75 ml Lammfond
 50 g kalte Butter
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Tomatenmark
 1 EL grobes Meersalz
 1 EL Zucker
 50 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in 1 cm große Würfel schneiden und mind. 20 Min. einfrieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, Zwiebeln dazugeben und kurz im Karamell schwenken. Mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblatt und etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Ohne Deckel bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fond zugießen und bei starker Hitze ca. 10 Minuten weiter leicht dicklich einkochen lassen. Mit Mehl und Tomatenmark abbinden. Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und wieder aufkochen.

Kalte Butter aus dem Tiefkühler nehmen und mit dem Schneebesen nach und nach einrühren, bis die Sauce andickt und glänzt. Sauce dabei nicht mehr kochen! Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

100 g Maisgrieß
 500 ml Milch
 500 ml Gemüsefond
 20 g Parmesan
 50 g Butter
 1 g Safranfäden
 Salz, aus der Mühle

In einem hohen, breiten Topf Milch mit Gemüsefond und Salz zusammen aufkochen. Die Herdplatte auf kleine Hitze runterschalten und unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Den Topf mit einem Deckel schließen und die Polenta 10 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten, den Parmesan reiben und gemeinsam mit den Safranfäden unter die Polenta rühren. Weitere 15 Minuten ziehen lassen. Butter unterrühren.

Für den Salat: Den Salat waschen und trockenschleudern. Portobello Pilze putzen. Den Babymais kurz blanchieren und mit etwas Butter und Zucker sautieren.
300 g Feldsalat
6 Portobello Pilze Pfirsiche waschen, entkernen, in Spalten schneiden, dazugeben und in
2 Pfirsiche der Pfanne karamellisieren. Pfirsiche mit Babymais und Portobello Pilzen
8 Babymais aus dem Glas unter den Feldsalat heben und mit Salz und Pfeffer würzen
100 g Zucker
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Weinreich

Laotischer Hühnchensalat mit Asia-Gemüse und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Sojasprossen
- ½ Salatgurke
- 1 Limette
- 1 TL Jasminreis
- 1 kleine getrocknete Chili
- 2 EL Fischsauce
- 3 Zweige Thai-Minze
- 3 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle

Den Reis in einer ungefetteten Pfanne goldbraun rösten und im Mörser zu feinem Pulver mahlen. Chili ebenfalls im Mörser zermahlen. Limette auspressen.

Fleisch waschen, trockentupfen und im Blitzhacker klein hacken. Fleisch in einer heißen Pfanne ohne Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen, kurz durchkochen und abkühlen lassen. Sojasprossen hinzugeben. Limette halbieren und auspressen. Fleisch mit geröstetem Reispulver, Chilipulver, Limettensaft und Fischsauce würzen und mit etwas Salz abschmecken. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Frühlingszwiebel vom Ende befreien, kleinschneiden und mit dem Fleisch vermengen. Koriander und Minze unterheben. ¼ Gurke schälen und zum Garnieren in dünne Scheiben schneiden.

Für das Gemüse:

- 100 g Kai-Lan (chinesischer Brokkoli)
- 100 g Wasserspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine, rote Schalotten
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Limette
- 20 g Ingwer
- 2 TL Sesamsamen
- 1 EL Fischsauce
- ¼ TL Salz
- 1 EL neutrales Öl

Limette halbieren und auspressen. Kai-Lan und Wasserspinat waschen und kleinschneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und einige Minuten dämpfen.

Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Chili in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Paste mit Fischsauce, Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem Gemüse vermengen. Sesam in der Pfanne rösten und über das Gemüse geben.

Für den Reis:

- 200 g Jasminreis
- 1 TL Salz

Reis unter klarem Wasser waschen. 1 TL Salz in 300 ml Wasser ohne Deckel aufkochen, Reis hinzugeben. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Gurken garnieren und servieren.