

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. September 2019** ▪
Hauptgang & Dessert mit Johann Lafer



Franz Xaver List

Bœuf Stroganoff mit Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für das Bœuf Stroganoff:

300 g Rinderfilet
 100 g Champignons
 1 kleine vorgegarte rote Beete
 2 Gewürzgurken
 3 Schalotten
 125 ml Sahne
 50 g saure Sahne
 1 TL scharfer Senf
 ½ Bund Petersilie
 50 g Butter
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet waschen trockentupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Gewürzgurken und die Hälfte der roten Beete der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Champignons putzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen 2 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in die Pfanne geben und die Schalotten, Champignons, rote Beete und Gewürzgurken anbraten. Mit der Sahne und sauren Sahne ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Senf und die Petersilie hinzugeben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch hineingeben und gut vermengen.

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl
 2 Eier
 50 g Butter
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle

In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Mehl, Eier, etwas Salz und 200 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer so lang mixen, bis der Teig blasen wirft. Den Teig durch die Spätzlereibe in den Topf streichen. Herausnehmen, sobald die Spätzle oben schwimmen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. In etwas Butter schwenken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franz Xaver List

Crêpe Suzette

Zutaten für zwei Personen

Für die Crêpes:

2 Eier
125 ml Milch
2 EL Mineralwasser
100 g Mehl
1 EL Zucker
1 Prise Salz
Mandelblättchen, zum Garnieren
Neutrales Öl, zum Braten

Das Mehl mit Zucker, Salz und Eier in eine Schüssel geben. Milch nach und nach dazugießen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Einen Schuss Mineralwasser hinzufügen und ca. 15 min. quellen lassen. Eine flache, beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, eine Kelle Teig in der Pfanne so verlaufen lassen, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Von beiden Seiten goldgelb backen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nacheinander die übrigen Crêpes ausbacken, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die Sauce:

1 Orange
100 ml Orangensaft
2 cl Orangenlikör
3 EL Zucker
1 EL Butter

Orange schälen und filetieren. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter dazugeben und mit Orangenlikör und Orangensaft ablöschen. Die Orangenfilets darin ca. 2 Minuten dünsten. Nun die Crêpes falten und mit der Orangensauce servieren.

Das Dessert auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen garnieren und servieren.



Lennard Behmann

Sesam-Hähnchen mit Couscous und Spinat-Möhren-Salat mit Tahin-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Sesam-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Sojasauce
100 g dunkle Sesamsamen
½ EL Butter
Olivenöl, zum Anbraten

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Sesam auf einen Teller geben und die Hähnchenscheiben darin wenden. Olivenöl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenscheiben bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten pro Seite braten, bis sie gar und goldbraun sind.

Für den Salat:

125 g kleine junge Möhren
150 g Blattspinat
150 g Wildkräutersalat
2 Stangen Frühlingszwiebeln

Blattspinat und Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern und die dickeren Stiele abtrennen. Möhren schälen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die Wurzel abtrennen und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing:

½ Zitrone
1 EL Gemüsefond
½ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Olivenöl
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Für das Dressing ½ EL Zitronensaft auspressen. Tahin gut mit Zitronensaft und Gemüsefond verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Olivenöl untermischen. Blattspinat, Wildkräutersalat, Möhren und Frühlingszwiebeln mit dem Tahin-Dressing mischen.

Für den Couscous:

150 g Couscous
100 g Cherrytomaten
300 ml Gemüsefond
½ Bund Schnittlauch
3 cm Kurkumawurzel
Zimt, zum Würzen

Den Gemüsefond mit geriebenem Kurkuma und Zimt aufkochen. Den Fond über den Couscous gießen und ziehen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gemeinsam mit dem Schnittlauch unter den Couscous heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lennard Behmann

Schokokuchen in der Marzipan-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Kuchen:

80 g Vollmilchschokolade
2 Eier
3 EL Milch
4 EL Mehl
3 EL Kakaopulver
4 EL Zucker
2 EL Rapsöl

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Schokolade in kleine Stücke hacken. Alle Zutaten vermengen und in zwei Tassen geben. Danach im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen.

Die Kuchen in den Tassen ca. 2 Minuten auskühlen lassen und ihn dann mit einem spitzen Messer vom Tassenrand lösen. Kuchen auf einen Teller stürzen und ganz auskühlen lassen.

Für die Hippe:

50 g Marzipanrohmasse
1 Ei
25 ml Milch
½ EL Mehl
1 EL Zucker
Butter, zum Einfetten
Mehl, zum Bestäuben

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ei trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. ¼ des Eischnees mit Marzipan, Milch, Mehl und Zucker zu einem glatten Teig verrühren. Ein Backblech mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig kreisförmig auf das Backblech streichen. Dabei darauf achten, dass die Kreise gleichmäßig dick sind. Etwa 3 Minuten im vorgeheizten Backofen hellbraun backen. Die Kreise sofort auf umgedrehte Tassen platzieren, so dass sie die Tassenform annehmen, während sie erkalten.

Für die Garnitur:

2 Physalis
1 Zweig Minze
1 TL Puderzucker

Minze abbrausen und trockenwedeln.

Den Kuchen in der Marzipan-Hippe anrichten, mit Physalis, Minze und Puderzucker garnieren und servieren.



Beate Rettberg

Dorade en Papillote auf Gemüsebett mit Kurkuma-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade auf Gemüsebett:

2 küchenfertige ganze Doraden
 2 kleine Stangen Lauch
 3 große Karotten
 1 Zucchini
 2 Tomaten
 ½ Bund krause Petersilie
 2 Zweige Zitronenthymian
 2 Zitronen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fische waschen und trocken tupfen. Karotten waschen und schälen. Lauch, Tomaten und Zucchini waschen, schälen und mit der Karotte klein schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeweils einem Backpapier pro Fisch auslegen. Dorade darauf geben. Die frischen Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Dorade damit füllen. Ebenfalls die Zitronen in Scheiben schneiden und hineingeben. Von innen und außen leicht pfeffern und salzen. Backpapier oben zusammenkneifen und mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Kurkuma-Reis:

150 g Basmatireis
 ½ Zitrone
 ½ TL gemahlener Kurkuma
 3 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen, den Basmatireis dazugeben und leicht anschwitzen. Mit der doppelten Menge Wasser auffüllen, salzen und Kurkuma hineingeben. Saft einer halben Zitrone dazugeben. Aufkochen lassen und anschließend den Topf mit einem Deckel schließen. Die Herdplatte ausschalten und 20 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beate Rettberg

Kaiserschmarrn mit Portwein-Pflaumen

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

4 Eier
400 ml Milch
150 g Mehl
160 g Butter
1 Vanilleschote
3 EL Zucker
Puderzucker, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Mehl, Vanillemark und eine Prise Salz verrühren. Das Eiweiß leicht unter den Teig rühren. 30 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Teig hineingeben und stocken lassen. Anschließend für 20 Minuten in den Backofen stellen. Den Schmarrn auseinanderzupfen, 130 g Butter hinzugeben und mit dem Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Für die Portwein-Pflaumen:

12 Pflaumen
300 ml Pflaumensaft
200 ml Portwein
½ Zitrone
Zucker, zum Abschmecken

Die Pflaumen waschen und entkernen. In einem Topf Portwein und Pflaumensaft erhitzen, die Pflaumen hineingeben und einkochen lassen. Zitrone auspressen und die Portwein-Pflaumen mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.