



**| Die Küchenschlacht - Menü am 23. September 2016 |**  
**Finalmenü von Johann Lafer**

**Final-Vorspeise: „Reisröllchen mit Mango, Garnelen und scharfer Limettensauce“ von Johann Lafer**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Reisröllchen:*

- 1 Mango
- 1 kleine Salatgurke
- 6 Riesengarnelen, küchenfertig ohne Schale
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 6 Blätter Reispapier
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Koriander
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Sesam
- 1 junger Mangold
- 1 Handvoll junger Spinat
- 1 TL Sesamöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Limettensauce:*

- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm frische Ingwerwurzel
- 1 kleine Lauchzwiebel
- 1 Limette
- 3 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker

**Zubereitung**

Für die scharfe Limettensauce Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. Fischsauce mit Limettensaft, Limettenschale und Zucker verrühren. Chili, Knoblauch, Ingwer und Zwiebelringe zugeben, verrühren und durchziehen lassen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch seitlich vom Kern schneiden und in schmale Streifen schneiden. Gurke waschen, schälen und halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Fruchtfleisch in zehn Zentimeter lange, dünne Streifen schneiden. Garnelen in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sojasauce zugeben, unterschwenken und beiseite stellen. Anschließend längs halbieren.

Reisblätter kurz in warmes Wasser tauchen und auf ein feuchtes Küchentuch legen, bis sie weich und geschmeidig sind. Im unteren Drittel Mango, Gurke und je zwei Garnelenhälften verteilen. Mit Minze- und Korianderblättchen belegen. Das Reisblatt von unten und den Seiten her über die Füllung schlagen und aufrollen. Wie beschrieben sechs Reiströllchen zubereiten.

Mangold und Spinatblätter mit dem Sesamöl und zwei Teelöffel Limettensauce mischen und zusammen mit den Reiströllchen auf einer Platte anrichten. Mit dem Schwarzkümmel und Sesam bestreuen. Die übrige Limettensauce dazu servieren.



## **Final-Hauptgang: „Kalbsfilet auf Tomaten-Fenchelgemüse und Fregola Sarda“ von Johann Lafer**

### **Zutaten für zwei Personen**

*Für das Kalbsfilet und Fregola Sarda:*

150 g	Fregola Sarda
2	Kalbsfiletmedaillons, à 180 g
1 EL	Olivenöl
4 Stiele	Thymian
2	Knoblauchzehen
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Tomaten-Fenchelgemüse:*

1	Fenchel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
100 ml	Gemüsefond
100 ml	Tomatensaft
1 TL	Zucker
100 g	Kirschtomaten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fregola Sarda in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa zwölf Minuten al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten ein bis zwei Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Anschließend im Backofen zehn Minuten garen.

Fenchel waschen, trockentupfen und halbieren. Den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren. Die Hälften in dünne Spalten schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fenchel darin etwa zwei Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsefond und dem Tomatensaft aufgießen. Den Sud mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Alles bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren und zugeben. Ein bis zwei Minuten weiter köcheln lassen. Fregola Sarda im restlichen Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fenchelgrün fein schneiden. Das Tomaten-Fenchelgemüse auf Tellern verteilen, Fregola Sarda um das Gemüse verteilen und je ein Kalbsfilet darauf legen.



## **Zusatzgericht von Johann Lafer: „Zwetschgenknödel“**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Kartoffelteig:*

600 g	mehlig kochende Kartoffeln (vorgekocht)
1 ½ EL	Mehl
1 TL	Vanillezucker
2	Eier
1 Prise	feines Salz

#### *Für die Zwetschgenknödel:*

8	Zwetschgen
20 ml	Rum
8 Stück	Würfelszucker

#### *Für die Semmelbröselmasse:*

3 EL	Semmelbrösel
1	Orange
1	Zitrone
1 TL	Zimtpulver
60 g	Butter

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Knödel Kartoffeln mit der Schale etwa 60 Minuten, je nach Größe der Kartoffeln, im Ofen weich garen, damit sie trocken werden. Kartoffeln in der Mitte durchschneiden und mit der Schnittseite nach unten in eine Kartoffelpresse geben. Nach dem Pressen die Schale entfernen.

Für den Kartoffelteig Eier trennen. Mehl, Vanillezucker, beide Eigelbe und Salz in den Teig geben und vermengen. Nur kurz rühren und den Teig nun ziehen lassen.

Zwetschgen halb aufschneiden und Kern entfernen. Ein Stück Würfelszucker in Rum eintauchen und anstelle des Kernes in die Zwetschge geben und die Zwetschge wieder zudrücken.

Arbeitsfläche mehlieren, Kartoffelteig darauf ausrollen und zu einer Rolle formen. Davon kleine Stücke abschneiden, so dass man dünne runde Teigstücke bekommt. In die Mitte der Teigstücke legt man je eine Zwetschge rein und umhüllt sie mit Teig. Auf dem Brett anschließend zu einer Kugel rollen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Knödel hinein geben. Bei mittlerer Temperatur im leicht siedenden Wasser etwa 10 Minuten garziehen lassen. Schale einer Orange und einer Zitrone abreiben. Butter in einer Pfanne zerlassen, Semmelbrösel, etwas Zimtpulver, Orangenschale und Zitronenschale hineingeben und verrühren.

Zwetschgenknödel in der Pfanne in den Semmelbröseln wälzen, auf Tellern anrichten und servieren.