

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2021** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Alexander Backes

Gebratene Auberginen mit Tomatensugo und selbstgebackenem Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginen: Die Auberginen waschen, von Enden befreien und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und 15 Min. ziehen lassen, damit das Wasser aus den Auberginen entzogen werden kann. Anschließend die Auberginen abtupfen. Dann 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten jeweils 2–3 Min. goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Auberginen-Marinade: Für die Marinade die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Beides zusammen mit dem restlichen Öl, Essig, Chilistreifen und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 3 EL Weißweinessig
 4 Zweige Petersilie
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Die Aubergine nach dem Abtropfen in der Marinade marinieren-

Für das Tomatensugo: Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Passierte Tomaten zufügen, mit Salz, Zucker, Basilikum und Oregano würzen, nochmals aufkochen und so lange köcheln lassen bis eine sämige Konsistenz entsteht.
 500 ml passierte Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Olivenöl
 1 Bund Basilikum
 1 EL getrockneter Oregano
 Zucker, nach Bedarf
 Salz, aus der Mühle

Für das Pfannenbrot: Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Dann Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand nachkneten. Den Teig in 4 Teile zu je 20 cm runden Fladen teilen und ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. backen.
 160 ml Milch
 50 ml flüssige Butter
 300 g Dinkelmehl, Type 630
 1 TL Backpulver
 1 EL Speiseöl
 ½ TL Zucker
 Mehl, zum Arbeiten
 Öl, zum Braten
 1 TL Salz

Für den Knoblauchjoghurt: Die Zitrone waschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die 3 Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Joghurt mit Zitronensaft, 200 g Joghurt, 1,5 % Fettgehalt Knoblauchzehen, Petersilie, Salz, Pfeffer und Koriander vermengen.
1 Bunde Petersilie
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Auberginen mit dem Tomatensugo und Joghurt anrichten und mit Zitronenabrieb bestreuen. Das Pfannenbrot dazulegen und servieren.



Lisa Vogel

Erbesen-Minz-Püree mit Aprikosen-Orangen-Spiegel, Kräuterseitlingen und Leinsamentalern

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree: Den Ofen auf 180 Grad Oben- und Unterhitze vorheizen.
 120 g Erbsen Die Schalotte abziehen und ½ fein hacken. In einer heißen Pfanne und
 1 Schalotte etwas Olivenöl andünsten. Erbsen und Fond dazugeben und bei geringer
 1 Zitrone Temperatur 5 Min. garen. Die Minze abrausen, trocken wedeln und fein
 3 EL Gemüsefond schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.
 5 Zweige Minze Das Erbsen-Zwiebel-Gemisch zusammen mit der Minze pürieren und mit
 Olivenöl, zum Anbraten etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Seitlinge: Die Kräuterseitlinge putzen, mit einem feuchten Küchenpapier abwischen
 8 kleine Kräuterseitlinge und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und
 Olivenöl, zum Anbraten die Pilze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer
 Salz, aus der Mühle abschmecken und 2 Min. bei der Resthitze fertig garen.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Taler: Die Leinsamen mit den Chiasamen und 35 ml Wasser vermengen und 5
 25 g Leinsamen Min. quellen lassen. Petersilie abrausen, trocken wedeln und fein
 1 TL Chiasamen hacken. Petersilie und die restlichen Zutaten zu den Samen geben und zu
 1 TL Quinoa, gepufft einem klebrigen Teig vermengen.
 1 TL Sonnenblumenkerne Aus dem Teig kleine Kreise formen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen.
 1 TL Leinsamenmehl
 8 g Kichererbsenmehl
 Eine Prise Natron
 5 Zweige Petersilie
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Für den Fruchtspiegel: In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Aprikosen in eine Schale
 2 Aprikosen geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. 2 Min. warten und die
 1 Zitrone Aprikosen aus dem Wasser nehmen, häuten und entsteinen. Die Zitrone
 1 Orange halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen. Dann die Orange
 1 EL vegane Sahne halbieren und das Fruchtfleisch entnehmen. Orangenfleisch und
 20 ml Portwein Aprikosen mit Zucker und Zitronensaft pürieren. Dann den Portwein
 1 EL Dattelsucker hinzugeben, vermengen und anschließend das Püree durch ein Sieb
 1 EL Puderzucker streichen. Mit Puderzucker und Sahne glattrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jan Gebert

Sous-vide gegarte Taubenbrust mit herbstlichem Currykohl und Preiselbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für die Taubenbrust: Das Sous-vide-Gerät mit Wasser befüllen und auf 56 Grad temperieren. Alternativ kann man einen großen Topf mit Wasser füllen und einen Sous-vide-Stab verwenden. Den Stab ebenfalls auf 56 Grad temperieren. 300 g ausgelöste Taubenbrust Die Taubenbrust waschen und trocken tupfen. Apfel halbieren, von ½ Apfel Kerngehäuse und Enden befreien und die ½ Apfel zusammen mit der 1 EL Leinöl Taubenbrust sowie Öl, Butter und Salz in einem Vakuumbbeutel 1 EL Butter vakuumieren. Den befüllten Beutel in das Wasser des Sous-vide-Gerätes Meersalz, zum Abschmecken geben und 25 Min. garen lassen. Anschließend die Brust aus dem Beutel Öl, zum Braten nehmen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Abschließend das Fleisch tranchieren und beiseitestellen.

Für den Currykohl: Den Kohl waschen, von Stielansatz befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. ½ Weißkohl In einer heißen Pfanne mit Öl die Schalotten und Knoblauch mit 1 Knoblauchzehe Currypulver und Ingwerpulver glasig anbraten. Wenn die Schalotten glasig sind, den Kohl hinzufügen. 2 EL Butter und 50 ml Wasser hinzufügen und 2 EL Butter dabei ständig rühren. Circa 25 Min. schmoren lassen. Abschließend mit 1 TL Ingwerpulver Salz abschmecken. Öl, zum Anbraten Salz, aus der Mühle

Für die Sauce: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einer heißen Pfanne mit Öl leicht andünsten. Mit Cognac ablöschen und anschließend mit Wildfond aufgießen. Apfelsirup hinzugeben und die Sauce leicht reduzieren lassen. Die Sauce mit eisalter Butter abbinden. Dann eine Weile umrühren bis eine glatte Sauce entsteht. 1 Schalotte 2 EL eiskalte Butter 1 EL Cognac 200 ml Wildfond 4 EL Apfelsirup Salz aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Öl, zum Anbraten

Für die Preiselbeeren: Preiselbeeren samt Zucker und etwas Rotwein einkochen lassen. Beiseitestellen. 100 g TK-Preiselbeeren 50 g Zucker Rotwein, zum Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Riccarda Schröter

Bulgur-Paprika-Salat mit gebackener Rote Bete, Mango-Salsa und Avocado-creme

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Bulgur
1 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
125 ml Tomatensaft
½ EL Essig
½ EL Ahornsirup
¼ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Tomatensaft in einem Topf aufkochen lassen. Bulgur einrühren und zugedeckt bei kleinster Temperatur etwa 20 Min. quellen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen.

Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen, ½ fein hacken und zugeben. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Bulgur mit der Essig-Öl-Mischung verrühren und Paprika, Schnittlauch sowie Petersilie zugeben.

Für die rote Bete:

1 vorgegarte Rote Bete
2 EL weißer Sesam
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, zum Braten

Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Rote Bete in Scheiben schneiden, zusammen mit Thymian und Rosmarin in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Die Auflaufform in den Ofen geben und circa 20 Min. backen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Temperatur für 2 Min. anrösten. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in den Sesamkörnern wälzen.

Für die Salsa:

1 reife Mango
1 Limette
10 g Ingwer
½ rote Peperoni
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ½ des Fruchtfleisches würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Restliches Öl mit Limettensaft, Ingwer, Limettenschale, Peperoni, Salz und Pfeffer verrühren und mit der Mango vermischen.

Für Avocado-creme:

1 Avocado
1 Zitrone
100 g Frischkäse, natur
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch entnehmen. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Die Avocado mit Frischkäse und Zitronensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur-Paprika-Salat mittels eines Rings in der Mitte des Tellers platzieren und die gebackene Rote Bete aufsetzen. Salsa dazugeben und die Avocado-creme in Nocken dazusetzen.



Günter Brag

Lachsforellen-Tatar mit Honig-Limetten-Dressing und Trauben-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar: Die Papaya schälen, halbieren, entkernen. Lachsforelle waschen und trocken tupfen. Lachsforelle und Papaya in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl mischen. Minze, Dill und Koriander abbrausen, trocken wedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln. Lachs mit Papaya, Kräutern, Schalotten und dem Limetten-Dressing (siehe Zubereitung Dressing) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Fischmasse Nocken formen. Dafür zwei Esslöffel in kaltes Wasser tauchen, etwas Masse auf einen Löffel geben und durch Aufeinanderdrücken der Löffel zur Nocke formen. Frühlingszwiebel waschen, von Enden befreien und in dünne Ringe schneiden. Erdnüsse hacken und mit den Frühlingszwiebeln über das Tatar streuen.

300 g Lachsforellenfilet (Sushi-Qualität)
 1 Frühlingszwiebel
 2 Schalotten
 1 Papaya, á 200 g
 2 EL geröstete, ungesalzene Erdnüsse
 1 EL Olivenöl
 1 Bund Dill
 2 Zweige Minze
 6 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Achten Sie beim Kauf der **Lachsforelle** auf das MSC-Siegel. Auf den Teller sollten nur Regenbogen- oder Bachforellen aus nachhaltigen Süßwasser-Aquakulturen, nicht aber See- oder Meerforellen.

Für das Limetten-Dressing: Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Eine Limette waschen und 1 EL Limettenschale abreiben. Beide Limetten halbieren, auspressen und 5 EL Limettensaft auffangen. Den Saft mit Honig, Chili und 3 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 rote Chilischote
 2 Limetten
 2 EL flüssiger Honig
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat: In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und die Walnüsse darin rösten, bis sie duften. Dann mit Salz abschmecken und abkühlen lassen. Fenchel waschen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelgrün beiseitelegen und den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Mit 1 kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten. Weintrauben waschen und halbieren. Die Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Orange halbieren, auspressen und 3 EL des Saftes auffangen. ½ der Birne in dünne Scheiben hobeln und sofort mit 2 EL Orangensaft beträufeln. Essig, 1 EL Orangensaft, Honig und restliches Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beides mit dem Fenchel mischen.

200 g Fenchel
 100 g grüne, rote und blaue kernlose Weintrauben
 1 Birne, á 200 g
 20 g Walnusskerne
 1 Orange
 1½ EL Weißweinessig
 ½ TL Honig
 2½ EL Olivenöl
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Das Tatar und den Salat auf einen Teller geben und mit dem Dressing beträufeln. Walnüsse und zerbröckelten Feta darauf streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.