

| Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2017 |
Leibgericht mit Christian Lohse



Arvin Kalsi

**Gebratener Lachs auf asiatischem
 Kartoffelstampf mit scharf-sauren-Möhren
 und Thai-Pesto**

Zutaten für zwei Personen

- Für den Lachs:** Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Das Zitronengras längs halbieren, Knoblauchzehen andrücken, Ingwer halbieren und zum Olivenöl geben. Den Fisch auf der Hautseite ca. 5 Minuten anbraten. Butter hinzugeben, den Fisch wenden und in der Pfanne ziehen lassen.
- 2 Lachsfilets mit Haut à 150 g
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Stange Zitronengras
 - 1 Knolle Ingwer à 1 cm
 - 1 TL Butter
 - Olivenöl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Kartoffelstampf:** Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln darin kochen. Koriander abbrausen und trocken wedeln. Frühlingszwiebel und Koriander hacken. Ingwer schälen und reiben. Die gekochten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen, salzen und mit Pfeffer bestreuen. Butter und Sahne hinzugeben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander, Ingwer und Frühlingszwiebel mit dem Stampf vermischen.
- 5 Drillinge
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - ½ Bund Koriander
 - 1 Knolle Ingwer à 1 cm
 - 50 g Sahne
 - 100 g Butter
 - 1 Muskatnuss zum Reiben
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die sauren Möhren:** Karotte schälen. Mit einem Schäler dünne Bahnen herausschälen. In einem Topf das Oliven- und Sesamöl erhitzen. Möhrenstreifen darin 1 Minute anbraten. Zitronengras und Chilischote längs halbieren, Koriandersamen und Chilischote zu den Karotten geben. Herd ausschalten und Karotten ziehen lassen.
- 2 Karotten
 - 75 ml Reisweinessig
 - 1 EL Koriandersamen
 - 1 rote Chili
 - 1 Stange Zitronengras
 - 2 EL Zucker
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Sesamöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pesto: Thaibasilikum und Koriander abbrausen, trocken wedeln und grob hacken.
½ Bund Thaibasilikum Knoblauchzehe abziehen. Parmesankäse fein reiben. Basilikumblätter,
½ Bund Koriander Knoblauch, Erdnüsse, Parmesan, Olivenöl und Sesamöl mit einem Mixstab
1 Knoblauchzehe mixen. Salzen, Pfeffern und zuckern. Pesto mit Honig abschmecken.
1 TL ml Sesamöl
300 ml Olivenöl
1 TL flüssiger Honig
1 EL Erdnüsse
100 g Parmesankäse
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gebratener Lachs auf asiatischem Kartoffelstampf mit scharf-sauren-
Möhren und Thai-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Bohm

***Arme Ritter Variation:*
Erdbeer-Mandel-Rollen, Zimt-Zucker-Würfel
mit Vanilleeis und mediterrane Dreiecke
mit Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Grundrezept: Den Ofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

<p>400 g Brioche 4 Scheiben Toastbrot 6 Eier 350 ml Vollmilch 1 Orange 1 Vanilleschote 1 Zitrone, davon den Abrieb 20 ml Cognac 1 Prise Muskatnuss 1 TL Zimtpulver 1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 Prise feines Salz Butter, zum Anbraten Olivenöl, zum Anbraten Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p>	<p>Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Eier, Milch, Saft der Orange, Vanille, Cognac, Zucker, Zesten einer Zitrone, Zimt, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Mixer verrühren. 2 Scheiben des Brots in Würfel schneiden. Zwei Scheiben des Toastbrots dünn ausrollen und in gleichmäßige Rechtecke scheiden und zwei Scheiben in 2 gleich große Quadrate schneiden. Die Ei-Mischung über die Brotscheiben gießen und 10 Minuten einweichen lassen. Anschließend die Brotformen von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butter und Öl goldbraun anbraten.</p>
--	---

Für die Füllungen: Erdbeeren abwaschen und trocken tupfen.

<p>100 g Erdbeeren 50 g Mandelblättchen 2 Zweige Basilikum 50 g Parmaschinken 50 g Parmesan 1 TL gemahlener Zimt 3 EL Zucker</p>	<p>Dreiecke des Brots mit Parmaschinken und Parmesan belegen und eine Scheibe darüberlegen. Brot-Würfel panieren, frittieren und danach mit Zimt und Zucker bestreuen und in der Pfanne ausbacken. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und mit Erdbeeren und Zucker pürieren. Den ausgerollten Teil des Brotes mit Erdbeeren, Mandelblättchen und Basilikum belegen und einrollen. Mit kleinen Holzspießen fixieren. Bis zum servieren im Backofen aufbewahren.</p>
--	---

Für das Eis: Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Milch, Sahne, Vanille, Eier, Zucker und Sahne verrühren und für ca. 20 Minuten in eine Eismaschine geben.

250 ml Milch
250 g Sahne
125 g geschlagene Sahne
1 Tahiti-Vanilleschote
5 Eier, davon das Eigelb
100 g Zucker

Für den Salat: Rucola und Radicchio waschen und trocken schleudern. Beide kleinschneiden. Tomaten und Paprika abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Schalotten abziehen und feinschneiden. Weißweinessig, Gemüsefond, Senf, Zucker, Honig, Erdnussöl, Salz und weißen Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und über den Salat geben.

- 100 g Rucola
- 6 Datteltomaten
- ½ Radicchio
- 1 gelbe Paprika
- 2 Schalotten
- 2 EL Weißweinessig
- 75 ml Gemüsefond
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Honig
- 4 EL Erdnussöl
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Arme Ritter Variation: Erdbeer-Mandel-Rollen, Zimt-Zucker-Würfel mit Vanilleeis und mediterrane Dreiecke mit Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Richard Kramer

Paniertes und mit Schinken ummanteltes Schollenfilet mit lauwarmem Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

- Für das Schollenfilet:** Die Fritteuse mit Öl befüllen und auf 180 Grad vorheizen.
 3 Schollenfilets ohne Haut à 140 g Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel mehlieren. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Speck durch das Ei ziehen und an die Filets drücken. Schollenfilets mit Speck durch die Eier ziehen und in einer Schüssel mit Paniermehl panieren.
 250 g Mehl Das panierte Schollenfilet etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken.
 4 Eier
 250 g Semmelbrösel
 10 Scheiben Bauchspeck
 1 Zitrone
 250 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Kartoffelsalat:** Die Kartoffeln putzen und 20 Minuten im Salzwasser kochen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl und Essig erhitzen, dazu die Schalotten geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Gemüsefond abschmecken. Getrocknete Tomaten kleinschneiden und dazugeben. Radischen waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Die Salatsauce über die Kartoffeln geben. Radischen und Petersilie hinzufügen und den Kartoffelsalat vermengen.
 500 g Drillings-Kartoffeln
 150 g Schalotten
 30 ml Gemüsefond
 100 g getrocknete Tomaten
 1 Bund Radieschen
 50 ml Kräuteressig
 50 ml Olivenöl
 1 Bund glatte Petersilie
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das panierte und mit Schinken ummantelte Schollenfilet mit lauwarmem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Ritter

Tournedos vom Schweinefilet mit Dijon-Senf-Sauce, grünen Bohnen und Pommes sarladaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Tournedos und Sauce: Die Schweinefilets waschen und trockentupfen, mit Speck ummanteln und mit einem Spieß fixieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, ruhen lassen und warm halten. Schalotten und Knoblauch abziehen und feinhacken. In das Bratenfett aus der Pfanne die Schalotten und den Knoblauch geben und glasig dünsten. Petersilie und Estragon abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Wein, Crème fraîche, Senf und Estragon dazugeben. Sauce so lange rühren, bis sie sämig ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Schweinetournedos à 150 g
 2 Scheiben durchwachsener Speck
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 100 g Butterschmalz
 200 g Crème fraîche
 1 EL Dijon-Senf
 250 ml trockener Weißwein
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 Zweig Estragon
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Prinzessbohnen: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bohnen darin 5 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. In einem Topf mit Bohnenkraut die Bohnen 12 Minuten kochen. Speck in einer Pfanne mit etwas Butter ausbraten und die Bohnen darin schwenken.

200 g Prinzessbohnen
 ¼ Bund Bohnenkraut
 50 g geräucherter Würfel-Speck
 50 g gesalzene Butter

Für die Pommes de Terre a la Sarladaise: Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und mehrmals die Stärke auswaschen. Gänseschmalz in einer Pfanne auslassen. Die Kartoffelscheiben zugeben und goldbraun braten. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und die Blätter der Petersilie mit etwas Olivenöl vermengen. Am Ende der Bratzeit unter die Kartoffeln mischen und mit Salz abschmecken.

250 g festkochende Kartoffeln
 1 Zehe Knoblauch
 1 Zweig glatte Petersilie
 50 g Gänseschmalz
 Olivenöl, zum Braten
 Fleur de Sel

Die Tournedos mit Dijon-Senf-Sauce, grünen Bohnen und Pommes sarladaise auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Rose

Gebratene Riesengarnelen mit Riesling-Risotto und Sommersalat

Zutaten für zwei Personen

- Für die Garnelen:** Die Garnelen schälen, Darm entfernen und unter kaltem Wasser abspülen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Knoblauch, Chili und Tomaten in einer Pfanne mit Öl anbraten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und dazugeben. Thymian abbrause, trocken wedeln und später als Garnitur verwenden.
- 5 Riesengarnelen mit Schale
 - 1 Knolle schwarzer Knoblauch
 - 2 rote Chili
 - 2 Zweige Thymian
 - Olivenöl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Risotto:** Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig andünsten. Risottoreis dazu geben und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach Fond angießen und unter ständigem Rühren den Reis bissfest kochen. Parmesan reiben. Mit Parmesan, Zucker, Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken.
- 500 g Risottoreis
 - 1 Zwiebel
 - 750 ml Gemüsefond
 - 250 ml Riesling
 - 300 g Parmesan
 - 250 g Sahne
 - Olivenöl, zum Anbraten
 - Zucker, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Sommersalat:** Die Salate waschen und trocken schleudern. Paprika und Radieschen abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Zum Salat geben. Senf, Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermengen und über den Salat geben.
- 300 g gemischte bunte Salate
 - 1 rote Paprika
 - 4 Radieschen
 - 1 EL milder Senf
 - 100 ml Weißweinessig
 - Zucker, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die gebratene Riesengarnelen mit Riesling-Risotto und Sommersalat auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Tanja Lange

Überbackene Kalbsmedaillons mit Schnittlauchsauce, Kartoffelstock und Blattspinat

Zutaten für zwei Personen

- Für die Kalbsmedaillons:** Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rohschinkenscheiben der Länge nach einmal falten. Jedes Kalbsmedaillon mit 2 Schinkenstreifen umwickeln. Die Medaillons beidseitig mit Pfeffer würzen und in eine kleine Gratinform setzen.
- 2 Kalbsfiletmedaillons à 140 g
 4 Scheiben Rohschinken
 100 ml Crème double
 2 EL französischer Wermut
 20 g Parmesan
 1 Bund Schnittlauch
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Parmesan reiben. In einer kleinen Schüssel Crème double, Wermut, Parmesan und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und mit einer Schere dazu schneiden.
- Das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und auf der Oberseite mit Salz würzen und in die Mitte des Ofens für 5 Minuten geben. Schnittlauchsauce danach auf den Medaillons verteilen und 10 Minuten im Ofen überbacken.
- Für den Kartoffelstock:** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen und auf der noch warmen Herdplatte ausdämpfen lassen. Milch und Butter zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
 100 ml Milch
 50 g Butter
 1 Muskatnuss zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Blattspinat:** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter ca. 4 Minuten andünsten. Spinat zugeben und weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne dazugeben.
- 300 g Blattspinat
 ½ Schalotte
 ½ Knoblauchzehe
 50 g Pinienkerne
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die überbackenen Kalbsmedaillons mit Schnittlauchsauce, Kartoffelstock und Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.