

| Die Küchenschlacht - Menü am 25. April 2016 |
„Leibgericht“ mit Johann Lafer



Leibgericht: „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat“ von Martin Wiatrek

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch
50 g Speck
1 altbackenes Brötchen
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
50 ml Milch
1 Ei
1TL Senf
½ Bund Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

250 g Festkochende Kartoffeln
50 g Speck
2 Schalotten
½ Bund Petersilie
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
1 Zitrone
2 Schalotten
150 g Schmand
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

In einem Topf Milch erwärmen.

In einem weiteren Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln in Salzwasser geben und köcheln lassen.

Für die Frikadellen Brötchen klein schneiden und in heißer Milch einweichen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Speck würfeln. Pfanne heiß werden lassen und Schalotten, Knoblauch und Speck kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und klein hacken. Die Hälfte davon für Bratkartoffeln beiseite stellen. Thymian und Rosmarin waschen, trocknen und hacken. Angebratene Schalotten, Knoblauch und Speck zusammen mit Ei, Senf, Rosmarin, Thymian und Petersilie unter das Hackfleisch mengen. Brötchen ausdrücken und ebenfalls unter die Hackmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen in Butterschmalz anbraten und anschließend bei 80 Grad im Backofen warmstellen und fertig garen.

Für die Bratkartoffeln Speck klein schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Fertig gegarte Kartoffeln abgießen, schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig anbraten. Anschließend Speck und Schalotten begeben. Zum Schluss beiseite gestellte Petersilie zugeben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat Gurke waschen, schälen, entkernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken tupfen und klein hacken. Einen Stängel für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten abziehen und klein hacken. Schmand, Dill, Schalotten und etwas Zitronensaft zu einem Dip verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gurkennudeln vermengen. Vor dem Servieren mit Dill garnieren.

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit Bärlauchsalsa und gefüllte Zucchini Blüten auf Rucolasalat“ von Sabine Kaiser

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

- 2 Rinderfilets, a 200g
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rucolasalat:

- 150 g Rucola
- 1 Orange
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

Für die gefüllten Zucchini Blüten:

- 4 Zucchini Blüten
- 4 große Eier
- 1 Scheibe Holzofenbrot
- 60 g Parmesan
- 80 g Frischkäse
- ½ TL Senf
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bärlauchsalsa:

- 50 g Bärlauch
- 1 Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 g Pinienkerne
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 4 gelbe essbare Blüten (z.B. Kapuzinerkresse)

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet darin scharf anbraten, anschließend für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.



Für die Füllung der Zucchini-Blüten Eier acht Minuten kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Für den Salat Rucola waschen und trocken schleudern. Orange auspressen und aus Orangensaft, Olivenöl, Balsamico und Honig ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung der Blüten Eier pellen, halbieren, Eigelbe heraus trennen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Parmesan fein reiben. Eigelbe mit Frischkäse, Parmesan und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini Blüten diese waschen und trocknen. Das Brot fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin anrösten und unter die Eiercreme mischen. Die Masse in die Zucchini Blüten füllen und diese verschließen.

Für die Bärlauchsalsa den Bärlauch waschen und trocken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen. Bärlauch, Knoblauch und Pinienkerne in den Zerkleinerer geben, mit Salz, Pfeffer, Öl und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten und über den Rucolasalat geben.

Rinderfilet mit gefüllten Zucchini Blüten, Rucolasalat und Bärlauchsalsa auf Tellern anrichten. Mit den essbaren Blüten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Karotten-Saibling mit Gänseblümchen-Gnocchi und Kopfsalat-Pesto“ von Stefan Sommer

Zutaten für zwei Personen

Für den Karotten-Saibling:

1	Saiblingsfilet à 200g ohne Haut und Gräten
4	Babykarotten mit Grün
100 g	Butter
	Butter, zum Einfetten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gänseblümchen-Gnocchi:

180 g	Toastbrot
50 g	Blattspinat
200 g	Mehl
60 g	Parmesan
3	Eier
100 g	Quark
50 g	glatte Petersilie
160 g	Gänseblümchen
	Butter, zum Anbraten
	Mehl, zum Bemehlen
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kopfsalat-Pesto:

80 g	Kopfsalatblätter
80 g	glatte Petersilie
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
10 g	Parmesan
60 g	Butter
1 EL	Mandelblättchen
60 ml	mildes Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi das Brot in einem Zerkleinerer fein zerhacken. Blattspinat und Petersilie waschen, trocken tupfen, blanchieren und anschließend im Mixer pürieren. Brot, Blattspinat und Petersilie mit Mehl, Eiern und Quark zu einem Teig verrühren. Gänseblümchen waschen und im Ganzen in den Teig einkneten. Teig ruhen lassen.



Für das Kopfsalat-Pesto Salatblätter waschen und trocken schleudern. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und blanchieren. Durch ein Sieb abgießen, abschrecken und das Wasser ausdrücken.

Knoblauch abziehen, Parmesan reiben, Butter in einer Pfanne braun werden lassen, eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Salatblätter mit Mandeln, Petersilie, Knoblauch, Parmesan, einige Spritzer Zitronensaft, Olivenöl und brauner Butter pürieren. Pesto mit Salz abschmecken.

Für den Karotten-Steckerlfisch Karotten schälen und das Grün bis auf fünf Millimeter abschneiden. Bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Um die Butter zu klären, diese in einem Topf langsam erhitzen ohne umzurühren. Den Schaum abschöpfen. Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Stücke in Frischhaltefolie geben, mit der Hand plattieren. Saiblingsstücke spiralförmig um die Karotten wickeln und auf ein eingefettetes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit geklärter Butter bestreichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene zehn Minuten garen.

Arbeitsfläche bemehlen und kleine Gnocchi aus dem Teig formen. Anschließend ins kochende Wasser geben und fünf Minuten ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen. In einer Pfanne Butter auslassen und Gnocchi darin schwenken.

Parmesan reiben, Gnocchi damit bestreuen.

Gänseblümchen-Gnocchi mit Karotten-Steckerlfisch und Kopfsalat-Pesto auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kalbsmedaillons mit Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse und karamellisierten Apfelscheiben“ von Inge May

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsmedaillons:

4 Kalbsmedaillons à 60g
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse:

300 g kleine Kartoffeln
300 g Kohlrabi
1 Zwiebel
250 ml Kalbsfond
100 g Crème double
Salz, aus der Mühle
frisch gemahlener roter Pfeffer, zum Abschmecken

Karamellierte Apfelscheiben:

2 säuerliche Äpfel
1 Zitrone
40 g Butter
2 EL Zucker
100 ml trockener Weißwein

Zubereitung

Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Die Kohlrabis schälen und etwa in gleich große Stücke wie die Kartoffeln schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Fond in einem kleinen Topf erwärmen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Kohlrabi zugeben und weitere zwei Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fond zugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Crème double unterrühren.

Inzwischen für die karamellisierten Apfelscheiben die Äpfel schälen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen und in Scheiben schneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Zucker darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren karamellisieren. Sobald das Karamell braun zu werden beginnt, mit dem Weißwein ablöschen. Die Apfelscheiben zufügen und anbraten; zwischendurch die Pfanne schwenken, damit sie nicht anbrennen. Dann mit dem Zitronensaft beträufeln und abgedeckt bei geringer Hitze etwa drei Minuten schmoren lassen. Für die Kalbsmedaillons das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten drei Minuten braten. Die Medaillons mit dem Gemüse auf Tellern anrichten mit Apfelscheiben belegen und nach Belieben mit dem Karamellsirup beträufeln. Servieren.



Leibgericht: „Straußenfilet mit Johannisbeersauce, Spätzle und Gelbe-Bete-Carpaccio mit Mangodressing“ von Ulrich Enderle

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

250 g	Spätzlemehl
6	Eier
½ TL	Salz
50 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure

Für das Straußenfilet:

400 g	Straußenfilet, am Stück
2 Zehen	Knoblauch
200 g	Butter
4 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
100 ml	Olivenöl
	Rapsöl zum Anbraten
	Flockiges Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 EL	schwarzes Johannisbeergelee
250 ml	Rinderfond
5 g	ganze Koriandersamen
100 ml	Portwein
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Carpaccio mit Dressing:

4	mittelgroße Gelbe-Bete-Knollen
2	Schalotten
1 EL	Balsamico-Essig
50 ml	Mangosaft
1 EL	Walnussöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Bund	Frühlingszwiebeln
--------	-------------------

Zubereitung

Einen Ofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gelbe-Bete-Knollen schälen und in einem Dampfgarer oder einem Topf mit Dampfgareinsatz circa 20 Minuten garen.



Für die Spätzle Eier, Spätzlemehl und Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Je nach Konsistenz noch etwas Mineralwasser dazugeben. Der Teig kann alternativ auch mit Hilfe einer Küchenmaschine hergestellt werden.

In einer Pfanne aromatisierte Butter herstellen. Dazu Rosmarin- und Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, den zerdrückten Knoblauch, Rosmarin und Thymian im Ganzen mit in die Pfanne geben und bei geringerer Hitze die Butter schaumig werden lassen. (Mit der aromatisierten Butter wird das Fleisch vor dem Tranchieren übergossen und ein wenig kommt in die Sauce, s.u.)

In einer anderen Pfanne Rapsöl erhitzen und das Straußenfilet kurz von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen circa 15 bis 20 Minuten weiter garen.

Für die Sauce die Pfanne mit Rinderfond ablöschen, Portwein und Johannisbeergelee dazu geben und mit Salz, Koriandersamen und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf löffelweise aromatisierte Butter dazugeben und zu einer Emulsion aufschlagen.

Die gelbe Bete aus dem Topf nehmen und fein hobeln. Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Eine Vinaigrette aus Balsamico-Essig, Mangosaft, gehackten Schalotten und Walnussöl herstellen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die Bete-Scheiben mit der Vinaigrette vermengen und ziehen lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig portionsweise auf das Spätzlebrett geben und mit dem Schaber die einzelnen Spätzle ins Wasser gleiten lassen. Kurz Aufkochen und die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen – es sollte eine Kerntemperatur von 65 Grad haben. Mit aromatisierter Butter übergießen, mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Straußenfilet in Tranchen aufschneiden.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Straußenfilet mit Johannisbeersauce, Spätzle und Gelbe-Beete-Carpaccio mit Mangodressing auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lammlachs mit arabischem Kichererbsen-Reis und Gurken-Minz-Joghurt“ von Neele Klipp

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2	Lammlachse à 200g
1	Orange
1	Zitrone
2-4 EL	Olivenöl
	Butterschmalz, zum Anbraten

Für den arabischen Reis:

150 g	„Basmati & Wildreis“ Mischung
100 g	gegarte Kichererbsen
1	rote Zwiebel
50 g	Rosinen
1	Bund Petersilie
½ Bund	Dill
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Currypulver
4 EL	Mehl
4 EL	Olivenöl
	Sonnenblumenöl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkenjoghurt:

2	Mini Gurken
1	Zitrone
250g	griechischer Joghurt
½	Knoblauchzehe
½ Bund	Minze
1 Prise	Cayennepfeffer
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1	Granatapfel, zum Anrichten
---	----------------------------

Zubereitung

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Einen Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz in einem Topf bissfest kochen.



Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Orangen und Zitronenzesten von den Früchten abziehen. Das Fleisch mit Olivenöl einreiben und anschließend die Orangen- und Zitronenzesten drauf verteilen. Das Lamm bei 100 Grad Umluft 30 Minuten garen.

Für den Gurkenjoghurt die Gurke schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Minze abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Einen Esslöffel Zitronensaft mit Minze, Knoblauch und Joghurt vermengen, die Gurke dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gurkenjoghurt mindestens 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für den arabischen Reis Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Currypulver kurz darin anschwitzen und sofort die Kichererbsen mit einem Viertel Teelöffel Salz hinzufügen. Eine bis zwei Minuten unter Rühren erwärmen, dann in eine große Schüssel füllen.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Mehl wenden, bis sie damit überzogen sind, dann portionsweise circa zwei bis drei Minuten in der Fritteuse frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Petersilie und Dill abrausen und kleinhacken. Den Reis mit Kichererbsen, Rosinen, etwas Petersilie, Dill und den Zwiebelringen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Den Granatapfel, am besten in einer Schüssel mit Wasser, entkernen, so spritzt es nicht.

Das Lamm aus dem Ofen holen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Lamm pro Seite circa zwei Minuten anbraten.

Den Reis gemeinsam mit Gurkenjoghurt und Lamm anrichten, mit einigen Granatapfelkernen bestreuen und servieren.