

**| Die Küchenschlacht - Menü am 03. März 2016 |
„Hauptgang & Dessert“ Alexander Kumptner**



Hauptgang: „Saibling mit Honig-Senf-Kruste, Thymian-Knoblauch-Pasta und Balsamico-Reduktion“ von Jörg Liemandt

Rezept für 2 Personen

Für den Saibling mit der Kruste:

- 2 Saiblingsfilets à 150 g (mit Haut)
- 2 TL Dijonsenf
- 2 TL Blütenhonig
- Mehl, zum Bestäuben
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Thymian-Knoblauch-Pasta:

- 100 g Tagliatelle
- 2 Zehen Knoblauch
- 40 g Parmesan
- 50 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 2 Bund Thymian
- Salz, aus der Mühle

Für die Balsamico-Reduktion:

- 1 EL Brauner Zucker
- 125 ml Balsamico
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Blütenhonig
- 1 Bund Thymian
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 8 Cocktailtomaten, an der Rispe
- 1 EL gehobelter Parmesan
- 1 Stängel Thymian

Zubereitung

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Saibling Fisch waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite leicht einritzen. Honig und Senf zu einer Sauce verrühren. Hautseite des Fisches dünn mit der Honig-Senf-Sauce



bestreichen, mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite bei nicht zu hoher Hitze anbraten. Kurz wenden. Dann auf ein Küchentrepp geben.

Für die Pasta Tagliatelle ins kochende Salzwasser geben. Hälfte des Parmesans fein reiben, Hälfte grob hobeln. In einer Pfanne die Butter mit einem Schuss Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen andrücken, Schale entfernen und hinzu geben, ebenso den Thymian zufügen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Butter-Sauce in eine Schüssel geben und bei geringer Wärme ruhen lassen. Knoblauchzehen und Thymian entfernen. Pasta abgießen, bevor sie al dente ist. In die Schüssel mit der Butter geben, klein geriebenen Parmesan hinzufügen, durchmischen.

Für die Balsamico-Reduktion Balsamico, Olivenöl, Apfelsaft, Honig und Thymian bei hoher Hitze reduzieren. Mit braunem Zucker und einer kleinen Prise Salz abschmecken. Tomaten waschen und trocken reiben. Wenn die Konsistenz der Reduktion in Richtung „flüssiger Honig“ geht, Tomaten hineingeben. Kurz bei mittlerer Hitze ziehen lassen und dann herausnehmen. Reduktion auskühlen lassen.

Saibling mit Honig-Senf-Kruste, Thymian-Knoblauch-Pasta, Tomaten und Balsamico-Reduktion anrichten, mit frischem Thymian und Parmesan-Spänen garnieren und servieren.



Dessert: „Apfel-Himbeer-Crumble“ von Jörg Liemandt

Rezept für 2 Personen

Für die Streusel:

1 Tasse	Mehl
½ Tasse	Zucker
125 g	Butter
1 Prise	Zimt
1 Prise	gemahlene Muskatnuss
½ TL	Salz

Für die Füllung:

2	Äpfel
250 g	Himbeeren
2 cl	Calvados

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Streusel Mehl, Zucker, Salz, Zimt und Muskatnuss vermengen. Kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit der Mehl-Mischung vermengen, so dass kleine Streusel entstehen. Kühl stellen.

Für die Füllung Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden. Mit Beeren und Calvados in einem Topf circa zehn Minuten erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Saft abgießen.

Obst-Mischung in Schälchen geben, Streusel darüber streuen und im Ofen backen, bis die Brösel goldgelb sind.

Apfel-Himbeer-Crumble anrichten und heiß servieren.



Hauptgang: „Knusprige Entenbrust, Pflaumensauce und Kürbis mit Gorgonzola-Nuss-Füllung“ von Claudia Büchner

Rezept für 2 Personen

Für die Entenbrust:

- 2 Entenbrüste à 300 g
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Kokosöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pflaumensauce:

- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 5 TK-Pflaumen
- 250 g getrocknete Pflaumen
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 300 ml Gemüsefond
- 10 ml Pflaumenwein
- ½ TL Flüssiger Blütenhonig
- 1 TL gemahlener Anis
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis mit Gorgonzola-Nuss-Füllung:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 300 g türkische Nussmischung
- 200 g Gorgonzola
- 2 EL Zitronen-Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Ofen auf 160, einen weiteren auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die knusprige Entenbrust Fleisch von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Haut rautenförmig einschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hautseite goldbraun anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, Entenbrust wenden und Fleischseite kurz anbraten. Entenbrust auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech legen und im Backofen 12 bis 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, halbieren und aushöhlen. Mit Öl aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola in Stücke schneiden. Nüsse hacken und zusammen mit dem Gorgonzola im Kürbis verteilen. Kürbis in eine mit Öl ausgestrichene ofenfeste Form setzen und im Ofen garen.



Für die Pflaumensauce Gemüsefond erhitzen und getrocknete Früchte darin fünf Minuten ziehen lassen. Früchte abtropfen lassen, Fond auffangen, Früchte würfeln. Apfel schälen, entkernen und reiben. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes zusammen mit dem Fond, dem Ingwer und dem restlichen zerkleinerten Obst aufkochen. Zimt hinzugeben. Bei niedriger Temperatur 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, oft umrühren, anschließend pürieren. Mit Honig, Anis und Pflaumenwein abschmecken.

Die fertig gegarten Kürbishälften vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Knusprige Entenbrust, Pflaumensauce und Kürbishälften mit Gorgonzola-Nuss-Füllung anrichten und servieren.



Dessert: „Paleo-Bratapfel mit Vanillesauce“ von Claudia Büchner

Rezept für 2 Personen

Für den Bratapfel:

2	kleine Äpfel
2	Zitronen
400 g	getrocknete Cranberries
300 g	gemahlene Mandeln
	Gemahlener Zimt, zum Würzen

Für die Vanillesauce:

1	Ei
250 ml	Kokosmilch
15 ml	Ahornsirup
1	Vanilleschote

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Bratapfel Deckel der Äpfel abschneiden. Äpfel entkernen und aushöhlen. Mandeln anbraten und mit Cranberries und Zimt mischen. Zitronen auspressen und Saft über die Äpfel träufeln. Äpfel mit der Mandelmischung füllen, Deckel wieder aufsetzen, in eine Muffinformen setzen und 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Vanillesauce Eier trennen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Eigelb mit Kokosmilch, Ahornsirup und Vanille verschlagen und aufkochen.

Paleo-Bratäpfel mit Vanillesauce anrichten und servieren.



Hauptgang: „Mini-Oktopusse in Calvados-Sahne-Sauce mit Zucchini-Kartoffel-Tomaten-Gemüse“ von Hans-Oechslein

Rezept für 2 Personen

Für die Mini-Oktopusse:

500 g kleine Oktopusse (ca. 20 Stück)
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
Mehl, zum Bestäuben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Für die Calvados-Sahne-Sauce:

1 TL Sardellen (in Öl eingelegt)
1 TL Kapern
1 Zitrone, davon Abrieb und Saft
20 ml Calvados
100 ml Schlagsahne
100 ml trockener Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Zucchini-Kartoffel-Tomaten-Gemüse:

1 Zucchini
3 festkochende, mittelgroße Kartoffeln
2 Strauchtomaten
50 g Hartkäse, zum Reiben
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
Salz, aus der Mühle
Cayenne Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen.

Für das Zucchini-Kartoffel-Tomaten-Gemüse Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Zucchini und Tomate waschen, klein schneiden und in der Pfanne anbraten. Zwiebeln und gegarte Kartoffeln hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Den Käse darüber reiben und untermengen.

Für die Mini-Oktopusse Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Oktopusse waschen, trocken tupfen und mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Oktopusse scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben.



Für die Calvados-Sahne-Sauce Oktopusse mit Weißwein und Calvados ablöschen. Sardellen klein hacken und mit den Kapern zu den Oktopussen geben. Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiter köcheln lassen.

Mini-Oktopusse in Calvados-Sahne-Sauce mit Zucchini-Kartoffel-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Crema catalana mit Orangen-Karamell“ von Hans Oechslein

Rezept für 2 Personen

Für die Crema catalana:

2	Eier
250 ml	Milch
50 g	Zucker
15 g	Speisestärke
1	Vanilleschote

Für das Orangen-Karamell:

1	Orange
50 g	Butter
20 g	Zucker
20 cl	Orangenlikör

Für die Garnitur:

50 g	Zartbitter-Schokolade
------	-----------------------

Zubereitung

Für die Crema catalana Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zucker und 200 Milliliter Milch mit Vanillemark und –schale aufkochen. Sobald die Milch kocht, Vanilleschale entfernen und Topf vom Herd ziehen. Eier trennen. Speisestärke mit dem Rest der Milch und Eigelben schaumig schlagen. Eimasse in die Milch-Zucker-Vanille-Mischung einrühren. Masse in Dessertschalen füllen und kalt stellen.

Zartbitter-Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und dekorativ auf ein Backpapier geben. Erkalten lassen.

Orange schälen und fünf Filets heraus schneiden. Vom Rest der Orange den Saft auspressen. Butter mit Zucker in einem Topf schmelzen lassen und karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen. Orangenlikör und Orangenfilets hinzugeben und kurz durchschwenken.

Crema catalana mit Orangen-Karamell und Zartbitter-Schokolade anrichten und servieren.