

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. August 2022 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Dana Schädle

Iberische Kaninchenpfanne mit Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaninchenpfanne:

1 kg ganzes, zerlegtes Kaninchen, mit
Leber, Herz und Nieren
150 g grüne Spitzpaprika
½ rote Paprika
2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
150 ml Cognac
1 TL Tomatenmark
3 Lorbeerblätter
Mehl, zum Mehlieren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kaninchen abwaschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Stücke, Leber und Nieren salzen, pfeffern und mehlieren. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Kaninchenfleisch von allen Seiten braun braten. Danach aus der Pfanne nehmen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in der Kaninchen-Pfanne andünsten. Chili abwaschen. Lorbeer, Chili im Ganzen und Tomatenmark mit in Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaninchen zurück in die Pfanne geben, alles zusammen stark erhitzen und dann mit Cognac flambieren. Ca. 200 ml Wasser hinzugehen und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
25 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, abwaschen und in kochendem Salzwasser garen. Kurz ausdampfen lassen. Butter und Milch dazugeben und Kartoffeln mit einem Rührgerät zu Brei mixen. Mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken und nochmals aufmixen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Kurz vor Servieren über den Kartoffelpüree streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lars Eickmeyer

Schlesische Kartoffelklöße mit Rührei, ausgelassenem Speck und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelklöße:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
50 g Kartoffelstärke
100 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und eine Hälfte in kochendem Salzwasser garen. Die andere Hälfte fein reiben und mit einem Leinentuch die Feuchtigkeit ausdrücken. Gekochte Kartoffeln aus dem Wasser heben, ausdampfen lassen und dann in einer großen Schüssel stampfen. Mit geraspelten Kartoffeln, Ei, Salz und geriebener Muskatnuss vermengen. Kartoffelstärke und Mehl hinzufügen und zu einem Klößteig kneten. Klöße länglich formen und in das nicht mehr kochende Kartoffelwasser geben. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen sind sie fertig.

Für den ausgelassenen Speck:

100 g grüner Speck

Speck in kleine Würfel schneiden und einer Pfanne ohne Öl auslassen.

Für den Gurkensalat:

1 Schlangengurke
1 kleine Zwiebel
1 Limette
200 ml Kondensmilch
1 Bund glatte Petersilie
30 g Fermentierter Kampot-Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Gurke waschen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Scheiben salzen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Fermentierten Kampot-Pfeffer mit der flachen Klinge eines Messers leicht andrücken. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel, Petersilie, Limettensaft, Limettenabrieb und Pfeffer mit Kondensmilch vermengen. Wasser der Gurken abschütten und Gurken mit Dressing vermischen.

Für das Rührei:

3 Eier
250 g Sahne
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Eier in ein Rührgefäß aufschlagen und mit Sahne und Salz verquirlen. Ei in einer mittel warmen Pfanne langsam zu stocken lassen.

Abschließend Kartoffelklöße und Rührei in der Speck-Pfanne schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Engelke

Putenschnitzel-"Sandwich" mit Gorgonzola und getrockneten Tomaten auf buntem Pfannengemüse mit geschmorten Cherrytomaten

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannengemüse:

1 gelbe Paprika
 ½ Zucchini
 1 Karotte
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tomatenmark
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Chiliflocken
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Karotte schälen, waschen und würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Tomatenmark, Paprikapulver und Chiliflocken zum Gemüse geben und mit andünsten. Öl von getrockneten Tomaten auffangen und für die geschmorten Tomaten verwenden. Getrocknete Tomaten klein schneiden und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Solange dünsten bis es gar ist, aber noch Biss hat.

Für die geschmorten Cherrytomaten:

1 Rispe Cocktailtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 Prise Zucker
 ½ TL Salzflocken
 Olivenöl, zum Beträufeln

Cocktailtomaten an der Rispe waschen und dann in eine ofenfeste Schale legen. Ein wenig Olivenöl und das Öl der getrockneten Tomaten (s.u.) darüber geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Über die Tomaten streuen. Zucker und Salzflocken darüber geben und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Für das Putenschnitzel:

4 Putenschnitzel á 150 g
 100 g Gorgonzola
 100 g getrocknete Tomaten in Öl
 4 Zweige Basilikum
 2 Prisen edelsüßes Paprikapulver
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig Schnitzel mit einem Plattiereisen flacher klopfen. Gorgonzola in Stückchen zupfen und getrocknete Tomaten klein schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen und klein schneiden. Schnitzel mit Gorgonzola, getrockneten Tomaten und Basilikum belegen. Zweites Schnitzel darauflegen und mit Rouladennadeln befestigen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten abraten bis das Fleisch gar und der Gorgonzola geschmolzen ist.

Zur Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kai Hantzsch

Seeteufel im Speckmantel mit Steinpilz-Risotto und Rieslingschaum

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel im Speckmantel:

2 Seeteufelfilets à 200 g, ohne Haut
 4 Scheiben Pancetta
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Braten
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Seeteufel abwaschen, trockentupfen und in Pancetta einwickeln. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten. Danach für 10-12 Minuten im vorgeheizten Backofen weitergaren lassen. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian darin andünsten und Seeteufel nochmals 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf den Teller kommt, sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juli 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

Für das Steinpilz-Risotto:

150 g Risotto
 25 g getrocknete Steinpilze
 2 Schalotten
 50 ml Riesling
 400 ml Gemüsefond
 100 g Parmesan
 Olivenöl, zum Braten
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Steinpilze mit den Fingern zerkleinern und in einer kleinen Schüssel mit warmen Wasser übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer hohen Pfanne oder einem Topf mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Fond erhitzen. Risotto waschen und kurz mit anschwitzen. Pilze abgießen, Wasser auffangen und Pilze abtropfen lassen. Pilze mit zum Risotto geben. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond und Pilzwasser unter ständigem Rühren nach und nach zugießen und Risotto in ca. 20 Minuten langsam garen lassen. Parmesan reiben und kurz vor Garende unter Risotto heben. Sobald der Risotto die gewünschte Konsistenz hat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rieslingschaum:

100 ml Riesling
 200 ml Fischfond
 100 ml Sahne
 1 Zitrone
 5 g Soja Lecithin
 Salz, aus der Mühle

Fischfond und Sahne zusammen aufkochen. Zitrone waschen und die Schale einer Hälfte abreiben. Riesling und Zitronenabrieb in die Sauce geben und reduzieren lassen. Mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren Sojalecithin dazu geben. Mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Erbismann

Tarka-Dal mit selbstgebackenem Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Tarka Dal:

- 100 g gelbe Linsen
- 100 g rote Linsen
- 50 g Babyspinat
- 1 Strauchtomate
- 1-2 cm Ingwer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Curryblätter
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 3 EL Ghee
- Salz, aus der Mühle

Die Linsen waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Kurkuma, Curryblätter und Salz hinzufügen und köcheln lassen, bis die Linsen weich werden. Nach Bedarf Wasser hinzufügen. Schalotte abziehen und kleinhacken, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch zu einer Paste vermengen. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel hineingeben und mitbraten bis es duftet. Schalotte ergänzen und glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 20 weitere Sekunden braten. Garam Masala einrühren und mitbraten. Herd ausstellen. Einen kleinen Teil der gekochten Linsen in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Anschließend diese Linsen unter die restlichen Linsen rühren und weiter köcheln lassen. Curryblätter entnehmen. Spinat und Tomaten waschen und beides klein schneiden. Einige Spinatblätter zur Garnitur beiseitelegen. Kleingeschnittenen Spinat und Tomaten vor dem Servieren unter die Linsen geben und mit erwärmen.

Für das Naan:

- 150 g Weizenmehl, Typ 550 + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 40 g Naturjoghurt
- 1 TL Backpulver
- ½ EL Sesamsamen
- ½ EL Schwarzkümmelsamen
- 1 EL Ghee
- ½ TL Meersalz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in drei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen mit Schwarzkümmel- und Sesamsamen bestreuen und leicht andrücken. In einer Pfanne ohne Öl die Fladen von beiden Seiten je 2–3 Minuten backen. Ghee kurz in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Anschließend Fladen damit bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Raphael Wlotzki

Schnelle Tonkotsu mit Tare, Somen, Schweinemedallion und wachweichem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Tonkotsu:

100 g weißer Speck
500 ml Hühnerfond
100 ml Sojamilch

Den weißen Speck in Scheiben schneiden und in kochendem Wasser 3-5 Minuten garen. Speck mit Fond und Sojamilch in einem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb zurück in einen Topf geben. Diesen Sud erhitzen.

Für die Tare:

2 EL Tahini
2 EL Misopaste
4 EL Mirin
1-2 EL Sake
4 EL japanische Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl

Misopaste, Sojasauce, Tahini, Mirin, Sake, Sesamöl und 4 EL Wasser in einer Schüssel glattrühren.

Für die Somen:

200 g Somen-Nudeln

Somen für 2–3 Minuten in Wasser kochen, dann abgießen.

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinemedallions à 150 g, ca. 2 cm dick
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch abwaschen und trockentupfen. Pfeffern, salzen und von beiden Seiten je 2 Minuten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. In der heißen Pfanne nachziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die wachweichen Eier:

2 Eier
3 EL japanische Sojasauce

Eier 7 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken, schälen und in eine Schale mit Sojasauce legen.

Für die Garnitur:

1 Stange Lauch
1 TL Mais, aus der Dose
1 Noriblatt
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
1 TL Shichimi Togarashi
2 TL Chiliöl

Lauch putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Noriblatt in Quadrate schneiden. Suppe mit Lauch, Noriblatt, Mais, Sesam, Shichimi Togarashi und Chiliöl garnieren.

Je einen großen Löffel Tare in eine Suppenschüssel geben und 3 -4 Kellen Brühe darauf geben. Die Nudeln dazu geben und Schweinemedallions darauf anrichten. Mit Noriblatt, Lauch, Sesam, Togarashi und Chiliöl garnieren und servieren.