

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2022** ▪
„Katerfrühstück“ mit Johann Lafer



Berta Carrasco Grau

Okonomiyaki: Japanischer Pfannkuchen mit Toppings

Zutaten für zwei Personen

Für den Okonomiyaki:
 60 g Okonomiyaki-Mehl
 1-2 Eier
 240 g Weißkohl
 200 g Schinkenspeckwürfel
 Pflanzenöl, zum Anbraten

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Okonomiyaki-Mehl mit 80 ml Wasser und einem Ei verrühren. Weißkohl in 5x5 mm große Stücke schneiden und dazugeben, dann Speckwürfel unterrühren. Je nach Konsistenz ein zweites Ei hinzufügen. Etwas Pflanzenöl in eine Pfanne geben. Die Hälfte der Masse in die Pfanne geben und plattdrücken, um einen Pfannkuchen zu erzeugen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach das Ganze mit der anderen Hälfte wiederholen.

Für die Sauce:
 3,5 EL Worcestershiresauce
 2 EL Austernsauce
 3,5 EL Zucker
 4 EL Ketchup

Worcestershiresauce, Austernsauce, Zucker und Ketchup miteinander verrühren und beiseitestellen.

Für die Mayonnaise:
 1 Ei
 1 Zitrone
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle

Ei, etwas Zitrone, Salz und Öl in ein langes Gefäß füllen. Mit dem Stabmixer ganz vorsichtig von unten nach oben mixen, bis eine Emulsion erfolgt.

Für die Toppings:
 1 Handvoll Katsubushi (Bonitoflocken)
 1 Handvoll Beni Shoga (eingelegerter roter Ingwer)
 1 EL Aonori (Seetangpulver)
 2 Lauchzwiebel

Lauchzwiebel in 1 cm breite Ringe schneiden.

Für die Fertigstellung:

Den fertigen Okonomiyaki mit der Okonomi-Sauce bestreichen. Mayonnaise in eine Tube füllen und im Zick-Zack-Muster auf dem Okonomiyaki verteilen. Katsobushi mittig in Streifenform platzieren und Beni Shoga darauf verteilen. Aonori darüber zerstreuen. Abschließend mit Lauchzwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Jourdan

œufs cocotte mit Kartoffelwürfeln, Guacamole und Apfel-Ingwer-Shot

Zutaten für zwei Personen

Für die Eier:

50 g Chorizo
1 rote Peperoni
1 Schalotte
2 Eier
1 EL Butter
2 TL Crème fraîche
100 g Weichkäse
2 EL Sahne
½ Bund Schnittlauch
Etwas grobes Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ofenfeste Förmchen mit Butter einfetten. Schalotte abziehen und klein schneiden. Chorizo und Peperoni kleinschneiden und mit Schalotten in einer Pfanne anschwitzen. Käse kleinschneiden. In Förmchen füllen und je einen Teelöffel Crème fraîche mit Sahne verrühren und zusammen mit Käse nach Belieben dazugeben. Eier getrennt aufschlagen und in eine Tasse geben (sie müssen ganz bleiben). Behutsam in die Förmchen gleiten lassen.

Förmchen in eine Auflaufform stellen. Mit kochendem Wasser auffüllen bis die Förmchen soweit im Wasser stehen, wie diese innen befüllt sind. Dann für ca. 7-10 Minuten im Ofen backen bis das Eiweiß stockt, aber das Eigelb innen noch flüssig ist. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Meersalz, Pfeffer würzen und etwas Schnittlauch bestreuen.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 Schalotte
1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
2 Tomaten
Chilisalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen, fein schneiden und etwas zerdrücken. Schalotte abziehen und fein schneiden. Peperoni fein schneiden. Alles vermischen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Chilisalz würzen. Die Tomaten vierteln, entkernen, klein würfeln und zum Schluss auf der Guacamole anrichten.

Für die Kartoffelwürfel:

4 große festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
50 g Speck am Stück
1 Bund Petersilie
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel für ca. 5 Minuten in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und den Speck in kleine Würfel schneiden. Beides in einer kleinen Pfanne anbraten, danach beiseitestellen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ca. 20 Minuten anbraten. Deckel auflegen und gelegentlich wenden, nach 10 Minuten ohne Deckel weiter braten. Salzen und pfeffern. Abschließend Zwiebel und die Speckwürfel dazugeben und Petersilie kleinschneiden und damit garnieren.

Für den Shot:

2 saftige große Äpfel
1 Stück Ingwer
1 Zitrone
1 EL Honig

Äpfel und den Ingwer heiß abwaschen. Äpfel entkernen und zusammen mit der Schale und dem Ingwer in einen Entsafter geben. Etwas Zitronensaft und Honig hinzufügen und alles gut vermischen und in Schnapsgläser füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benjamin Kraft

Ceviche mit selbstgebackenem Pfannenbrot und „Virgin Mary“

Zutaten für zwei Personen

Für die Ceviche:

- 100 g Kabeljau, ohne Haut, Sushi-Qualität
- 100 g Wolfsbarsch, ohne Haut, Sushi-Qualität
- 100 g Red Snapper, ohne Haut, Sushi-Qualität
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Limetten
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Limetten auspressen. Fisch unter kaltem Wasser waschen und vorsichtig trocken tupfen. Anschließend Fisch würfeln, leicht salzen, mit dem frisch gepressten Limettensaft beträufeln und ca. 15 Minuten einziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Sellerie klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Koriander ohne Stiele hacken.

Paprika, Zwiebel und Chilischote miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend unter den Fisch heben. Wieder ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Vor dem Servieren den Koriander und das Olivenöl hinzugeben, mit Salz und Agavendicksaft abschmecken.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand November 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand November 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Grundangleinen, Langleinen (treibend), Stellnetze-Kiemennetze, Pelagische Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Südliche Biskaya (8.c), Portugiesische Küste (9.a) Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Wildfang: Handleinen und Angelleinen

Laut WWF ist der **Red Snapper** (Roter Schnapper) nur bedingt zu empfehlen. Wenn Sie nicht auf den Fisch verzichten wollen, dann sollte er aus folgendem Fanggebiet stammen (Stand November 2022):

- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57 (Handleinen und Angelleinen)

Für das Pfannenbrot:
 175 g Sahnejoghurt, 10% Fett
 200 g Mehl
 ½ EL Backpulver
 ½ TL Salz
 1 EL getrockneter Oregano
 25 ml Olivenöl + Olivenöl, zum
 Bestreichen

Mehl mit dem Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren. Joghurt, Olivenöl und Oregano hinzufügen. Alles kurz zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig in vier Portionen teilen und in dünne Fladen ausrollen. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen. Anschließend die Fladen für 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne oder auf dem Grill legen, danach wenden und 1-2 Minuten fertig backen.

Für den „Virgin Mary“:
 1 Stange Sellerie
 120 ml Tomatensaft
 2 Zitronen
 1 TL Worcestersauce
 2 Prisen Meersalzflöcken
 2 Spritzer Tabasco
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswürfel

Selleriestange waschen, trocken tupfen und nach Bedarf etwas kürzen. Für die Deko beiseitelegen.

Ein Longdrink-Glas mit Eiswürfeln füllen. Zitronen auspressen. Die Hälfte des Tomatensafts hineingießen und mit Pfeffer, 20 ml Zitronensaft, Worcestersauce, Meersalz und Tabasco nach Geschmack würzen. Alles mit dem Barlöffel gründlich verrühren. Den restlichen Tomatensaft dazu gießen und nochmals gut umrühren. Selleriestange so in das Glas stecken, dass sie leicht über den Rand hinausragt. Drink mit einer Prise Pfeffer würzen und sofort servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Rösti-Lachs-Schnecken

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti-Lachs-Schnecken:

100 g Räucherlachs
 2 EL Keta- oder Lachskaviar
 500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Kopf Endiviensalat
 1 Salatgurke
 20 Oliven
 2 Zwiebeln
 1 EL Wasabi
 50 g Crème fraîche
 50 g Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und Kartoffel-Spaghetti daraus herstellen. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Beides miteinander vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelspaghetti zu einem Rösti in die Pfanne drücken. Eine weitere Pfanne als Deckel drauflegen und Rösti langsam bräunen. Wenden und von der anderen Seite bräunen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Endiviensalat von Stielen befreien. Crème fraîche mit Wasabi verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti mit Salat belegen, darauf Räucherlachs und Kaviar geben und mit der Creme bestreichen. Gurke in einen 1 cm dicke Streifen schneiden, darauf geben und Rösti wie Sushi aufrollen, dann in Scheiben schneiden. Mit Oliven und Kaviar garnieren.



**PROFI
TIPP**

Um den Rösti gut wenden zu können, fetten Sie bitte einen Teller mit Öl ein und legen Sie ihn auf die Pfanne. Halten Sie die Pfanne und den Teller gut fest und drehen Sie den Rösti auf den Teller. Anschließend den gewendeten Rösti wieder in die Pfanne gleiten lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.