

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 7. Juni 2021 ▪
ChampionsWeek ▪ "Urlaubserinnerungen" mit Johann Lafer



Guido Reiter

Frankreich: Lauwarmer Puy-Linsensalat mit gebratener Wachtel, Pistou und Blattsalat mit schwarzer Ziege auf Kartoffel

Zutaten für zwei Personen

Für den Linsensalat:

200 g Le Puy Linsen
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Sherryessig
1 TL Senf à l'Ancienne
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Traubenkernöl
2 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl
1 EL Butter
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Linsen mit dem Lorbeerblatt 20 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Möhre und Staudensellerie fein würfeln und in Traubenkernöl und Butter ohne Farbe dünsten bis es noch etwas Biss hat.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse pressen. Sherryessig mit Salz verrühren, Senf, gehackte Schalotte und Knoblauch hinzugeben, pfeffern und mit den beiden Ölen eine Vinaigrette herstellen.

Linsen mit der Vinaigrette verrühren, Möhren und Staudensellerie sowie gehackte Petersilie untermischen.

Für das Pistou:

3 halbtrocknete Tomatenfilets
1 Bund Basilikum
2 Zweige Petersilie
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Die halbtrockneten Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem hohen Becher mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wachteln:

2 Wachteln
1 junge Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 TL Akazienhonig
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch andrücken und mit gehacktem Rosmarin in die Wachtel füllen.

Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Wachteln im Ganzen rundherum scharf anbraten.

Akazienhonig mit Pfeffer in die Pfanne geben und verrühren. Wachteln darin wenden, einpinseln und für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Wachteln herausnehmen und auslösen.

Für den Blattsalat:

Gemischte Blattsalate
3 festkochende Salatkartoffeln, 5 cm,
nicht zu klein
1 Rolle Ziegenfrischkäse, mit Asche
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Dijonsenf
2 EL Estragonessig
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln kochen, ausdämpfen lassen, pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blattsalate waschen und trockenschleudern.
Ziegenkäse in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte feinhacken und Knoblauch pressen.
Aus dem Essig, Öl, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Senf eine Vinaigrette herstellen und die Blattsalate darin marinieren.

Auf einem Teller den lauwarmen Linsensalat mittig anrichten. An einer Seite die ausgelösten Wachtelstücke anlegen. An der anderen Seite das Pistou halbkreisförmig platzieren. Auf einem anderen Teller die marinierten Blattsalate anrichten. Rund herum 5 Kartoffelscheiben legen und die Ziegenkäsescheiben darauflegen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.



Elisa Bliedung

Thailand: Kokos-Erdnuss-Curry mit Ente und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 1 Thai-Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1 cm Galgant
- 2 cm Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL crunchy Erdnussbutter
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Prise Salz

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chilischoten entkernen und im Mörser fein zerstoßen. Galgant und Ingwer schälen, sehr fein hacken und zu den Chillis geben. Zitronengras von den holzigen Außenblättern befreien und das Innere in feine Scheiben schneiden.

Thai-Schalotte und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Mit Erdnussbutter, Erdnussöl, Salz und den anderen Zutaten in den Mörser geben und zu einer Paste zerstoßen.

Für die Ente:

- 300 g Entenbrust
- Salz, aus der Mühle

Entenbrust auf der Hautseite in schmalen Abständen kreuzförmig einritzen. Von beiden Seiten salzen. In die kalte Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur auf der Hautseite 6 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Auf mittlerer Schiene im Backofen ca. 12 Minuten rosa garen. Kurz vorm Servieren in Streifen schneiden.

Für das Curry:

- 1 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 1 kleine Möhre
- 1 rote Paprika
- 100 g Zuckerschoten
- 5 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 3 EL geröstete Erdnüsse
- 1 EL crunchy Erdnussbutter
- 2 EL Currypaste, von oben
- 400 ml Kokosmilch
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 1 TL Fischsauce
- 1 TL helle Sojasauce
- ½ Limette, 2 TL Saft & Abrieb
- 4 Zweige Koriander
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz

Zucchini in Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Rösschen teilen. Möhre schälen und in Stücke schneiden. Paprika vom Strunk und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Zuckerschoten und Kirschtomaten halbieren. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Koriander abbrausen und trocken wedeln.

Erdnussöl in der Pfanne erhitzen. Currypaste mit Zwiebeln, Brokkoli, Möhren und Paprika anbraten. Mit Fischsauce, Limettensaft und Sojasauce ablöschen. Kokosmilch, Kaffirlimettenblätter, Erdnussbutter, Zucchini, Zuckerschoten, Zucker, Salz und die Kirschtomaten dazu geben. Das Curry kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen. Geröstete Erdnüsse dazu geben. Mit Korianderblättern und Limettenabrieb toppen.

Für den Reis: Reis mit kaltem Wasser waschen und anschließend in einem Topf eine Tasse Reis mit 1,5 Tassen gesalzenem Wasser kurz aufkochen. Hitze reduzieren und den Topf bei geschlossenem Deckel quellen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis aufgesogen ist. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Reis bei geschlossenem Topf weiter ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karl Braun

Kroatien: Ćevapčići mit selbstgemachtem Ajvar, Djuvec-Reis und Bauernsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Cevapcici:

300 g Rinderhack
1 Knoblauchzehe
4 Zweige glatte Petersilie
1 Ei
Olivenöl, zum Braten
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
Chilisalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und hacken. Ei, gehackte Petersilie und gehackten Knoblauch hinzufügen. Alles kräftig mit Salz, Chilisalz, Paprikapulver und Pfeffer würzen und gut vermischen. Fleischmasse mit nassen Händen zu kleinen, etwa 8cm langen, Röllchen formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Cevapcici darin von allen Seiten in 6 bis 8 Minuten braten.

Für das Ajvar:

4 rote Paprika
1 Aubergine
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
Etwas roter Weinessig
Olivenöl, zum Braten

Paprikaschoten schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Von der Aubergine zwei oder drei Scheiben abschneiden und die Schale entfernen. Halbe Knoblauchzehe abziehen und in grobe Teile schneiden. Paprika und Auberginenscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten bis sie weich sind. Kurz bevor das Paprika-Auberginengemüse gar ist, eine halbe rote Zwiebel abziehen, hacken und mit dem Gemisch mit anschwitzen.

Das ganze Gemisch in einen hohen Becher geben. Rote Peperoni, je nach gewünschtem Schärfegrad, hinzugeben und mit einem Mixer pürieren; eventuell Olivenöl nachfüllen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit einem Schuss Essig nachwürzen.

Für den Reis:

100 g Langkornreis
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
50 g Ajvar, von oben
700 ml Gemüsefond
2-3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Paprika waschen und kleinhacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls kleinhacken. Beides in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen lassen. Reis hinzufügen und mit andünsten bis er glasig ist. Anschließend mit Fond unter Rühren immer wieder aufgießen bis nach ca. 15 bis 20 Minuten der Reis fertig ist. Ajvar je nach Geschmack hinzugeben und durchmischen. Mit Salz abschmecken.

Für den Bauernsalat:	Gurke schälen, längs zur Hälfte teilen und in Scheiben schneiden. Etwas Gurke für den Joghurt aufbewahren. Tomaten vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zutaten in einer Schüssel mischen mit Salz, Zucker, Essig und Öl würzen und leicht durchmischen. Feta Käse oben drauflegen und mit Trockengewürzen bestreuen. Oliven hinzugeben.
1 Salatgurke	
2 Tomaten	
1 rote Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
200 g Joghurt, 4 %	Übrig gebliebene Gurke in den Joghurt geben, mit Schmand verrühren und mit etwas zerdrückten Knoblauch würzen. Die Mischung aus Gurke und Joghurt salzen und Chilipulver oben drauf streuen.
50 g Schmand	
Schwarze Kalamata-Oliven	
200 g Feta Käse	
Rotweinessig	
Olivenöl	
1 TL getr. Oregano	
1 TL getr. Thymian	
1 TL getr. Rosmarin	
1 TL getr. Majoran	
1 TL getr. Minze	
1 Prise Zucker	
Chilipulver	
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Riedmiller

Italien: Selbstgemachte Pasta mit Meeresfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Typ 00
2 Eier
1 kräftige Prise Salz

Das Mehl mit Eiern und Salz zu einem gleichmäßigen Teig kneten und zu einer Kugel formen. Für 10 Minuten bei Zimmertemperatur in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend mithilfe einer Nudelmaschine zuerst in dünne Bahnen ausrollen und danach mit dem Tagliatelle Aufsatz in Nudeln formen. In 2 Liter siedendem und gesalzenem Wasser für ca. 2 Minuten al dente kochen.

Für die Sauce:

2 Kaisergranat mit Scheren, entdarnt
100 g Venusmuscheln, küchenfertig
100 g Miesmuscheln, küchenfertig
6 Calamaretti, küchenfertig
6 Riesengarnelen, küchenfertig, mit Schale
150 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
3 EL passierte Tomaten
½ Bund glatte Petersilie
1 rote getrocknete Chilischote
100 ml Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und dann erst die Muscheln hineingeben. Ca. 5 Minuten bei sprudelndem Wasser kochen. Anschließend abgießen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Muscheln, eine Knoblauchzehe, Stängel der Petersilie und einen Schuss Weißwein hineingeben und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend geschlossene Muscheln aussortieren. Kirschtomaten halbieren, Petersilie klein hacken.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Eine zerdrückte Knoblauchzehe, getrocknete Chili und Kaisergranat hinzufügen und kurz von allen Seiten anbraten. Kaisergranat, Knoblauch und Chili aus der Pfanne nehmen. Calamaretti und Garnelen kurz und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten, Kirschtomaten und Muschelsud in die Pfanne geben und etwas einköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle und gehackte Petersilie in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Muscheln und Kaisergranat hinzufügen.



Bei den **Kaisergranat**-Beständen in der Nordsee besteht die Gefahr der Überfischung. Der Kaisergranat wird weltweit mit Grundschleppnetzen gefischt, die allerdings den Meeresboden schädigen. Dagegen hat die Fischerei mit Körben nur geringe Umweltauswirkungen. Kaufen Sie am besten Kaisergranat mit der Bezeichnung: MSC, FAO 27 Nordostatlantik: Skagerrak/Kattegat, Nordsee (Stand: 2021)

Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Pasta mit Meeresfrüchten in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.



Thorsten Hamann

Spanien: Tapas-Variation aus Salmorejo, Kartoffeln mit Mojo verde, Knoblauch-Garnelen, weißem Bohnenmus mit Chorizo und frittierten Oliven

Zutaten für zwei Personen

Für die Salmorejo:

400 g mittelgroße Tomaten
1 altbackenes Baguette
200 g Serrano-Schinken, in Scheiben
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1 EL Weißweinessig
Olivenöl
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Baguette in kaltem Wasser einweichen und nach ein paar Minuten ausdrücken. Tomaten für einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser tauchen, häuten, Strünke und Fruchtfleisch herausschneiden. Knoblauch abziehen. Tomaten mit etwas Brot, ausreichend Olivenöl, sowie Knoblauch, Essig, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab mixen, in Schälchen füllen und kaltstellen.

Eier hart kochen, pellen und klein hacken. Schinkenscheiben in feine Streifen schneiden. Die kalte Suppe mit etwas Olivenöl, dem Ei und dem Schinken garnieren.

Für die Kartoffeln:

500 g kleine bis mittelgroße festkochende Kartoffeln
250 g Salz

Kartoffeln gründlich waschen, in einen Topf geben und gerade komplett mit Wasser bedecken. Salz hinzufügen und die Kartoffeln (je nach Größe) ca. 30 Minuten mit schräg aufgelegtem Deckel kochen. Wenn das Wasser nahezu verkocht ist, den Herd ausschalten und die Kartoffeln in Salz ausdampfen lassen, dabei ab und zu den Topf rütteln, damit die Kartoffeln nicht anbrennen.

Für die Mojo verde:

1 grüne Paprika
4 Scheiben Weißbrot, vom Vortag
2 Knoblauchzehen
2 Bund glatte Petersilie
2 Bund Koriander
3 Zweige Thymian
150 ml Olivenöl
50 ml Sherry-Essig
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden, Knoblauch abziehen und grob hacken, Kräuter abrausen, trockenwedeln und etwas klein schneiden. Paprika, Essig, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Thymian, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren, am Schluss Olivenöl hinzufügen und solange mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Falls die Mojo verde noch zu dünnflüssig ist, noch etwas Weißbrot hinzufügen und aufmixen.

Für die Garnelen:

6 große Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Chilischote
2 Zweige Koriander
2 Zweige glatte Petersilie
Sherry
Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Garnelen mit Zitronensaft, gehackter Chilischote, Salz und Cayennepfeffer marinieren, die Kräuter fein hacken. Garnelen in heißem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, gehackten Knoblauch hinzufügen und mit einem guten Schuss Sherry ablöschen. Kurz köcheln lassen, so dass die Garnelen innen noch glasig sind und dann in kleine heiße Tonschalen mit etwas Knoblauch-Sherry-Sud füllen und mit den gehackten Kräutern garnieren.



Achten Sie beim Kauf von **Garnelen** auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden. Auch Garnelen aus Aquakultur können Sie bedenkenlos kaufen. Beim Kauf aber unbedingt auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

Für das weiße Bohnenmus: Bohnen mit kaltem Wasser abspülen. Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Bohnen hinzufügen und mit Gemüsefond und ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn die Bohnen weichgekocht sind, gehackten Knoblauch hinzufügen und die Masse pürieren. Sollten noch Häutchen von den Bohnen erkennbar sein, die Masse durch ein Sieb streichen. Bohnenmus mit fein gehackten Salbei- und Oreganoblättern, einem Spritzer frisch gepresstem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

300 g kl. weiße Bohnen, aus dem Glas, vorgekocht
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 2 Zweige Salbei
 2 Zweige Oregano
 100 ml Gemüsefond
 3 EL Olivenöl
 1 Prise Cayennepfeffer
 1 Prise Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Für die Chorizo: Chorizo häuten und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Chorizo-Scheiben kurz darin anbraten, dann mit Honig leicht karamellisieren lassen, mit Balsamico und dem Rotwein ablöschen, Lorbeerblätter hinzufügen und noch mehrere Minuten köcheln lassen.

1 dünne Chorizo-Salami
 1 EL Honig
 1 EL alter Balsamico
 75 ml trockener spanischer Rotwein
 3 EL Olivenöl
 2 Lorbeerblätter

Für die frittierten Oliven: Öl in einem Topf auf ca. 175 Grad erhitzen. Panierstraße aus Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel in je einer Schale aufbauen, und die Oliven in der Reihenfolge Mehl, Ei, Semmelbrösel panieren. Panade mit den Fingern sanft festdrücken und die Oliven im heißen Öl ca. 1-2 Minuten heiß ausbacken, bis sie goldbraun sind, dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

6 große grüne entsteinte Oliven
 6 große schwarze entsteinte Oliven
 4 EL Semmelbrösel
 4 EL Mehl
 2 Eier
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Das Gericht in kleinen Schalen anrichten und servieren.



Verena Schiller

Südafrika: Flambiertes Rinderfilet mit Butternuss-Zimt-Püree und Sauce béarnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree:

1 kleiner Butternuss Kürbis
3 festkochende Kartoffeln
100 g Butter
1 Prise Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Wasser in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen.

Kürbis und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in das kochende Wasser geben. Kürbis kochen bis er weich ist, dann über einem Sieb abgießen. Butter zu Kürbis und Kartoffeln geben und mit Muskatnuss, wenig Zimt, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Anschließend warm halten.

Für die Sauce béarnaise:

3 Eier, Eigelb
½ Zitrone, 1 EL Saft
1 TL Dijonsenf
1 EL Crème fraîche
150 g Butter
1 Zweig Estragon
1 TL Zucker

Eier trennen und die Eigelb in ein hohes Räuchergefäß geben.

Senf, Crème fraîche, Zucker, Estragon und Zitronensaft hinzufügen und mit einem Stabmixer mixen. Butter in einem Topf kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Butter zu der restlichen Masse unter ständigem mixen langsam hinzugeben.

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets aus der Mitte des Filets
(ca. 4 cm hoch)
2 Knoblauchzehen
Neutrales Öl, zum Braten
Etwas Cognac
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet salzen. Pfanne auf dem Herd mit hitzebeständigem Öl stark erhitzen. Rinderfilet von beiden Seiten braten und zerdrückte Knoblauchzehen als Aromaten hinzugeben. Fleisch jede Seite ca. 3 Minuten (abhängig von der Stärke des Fleisches) anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Immer wieder mit Öl in der Pfanne übergießen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und ca. 10-15 Minuten ruhen lassen. Danach das Fleisch nochmals ca. 2 Minuten auf jeder Seite braten. Fleisch pfeffern, auf dem Teller anrichten und mit dem entzündeten Cognac übergießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.