

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2019** ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Omas Klassiker" mit Alexander Kumptner**



**Michelle Ghofrani**

**Omas Kokos-Seafood-Suppe mit Puri**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 frische Curryblätter
- 1 Limette (Saft)
- 15 g Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 400 ml Krustentierfond
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Kokosnussöl
- 2,5 cm Stück Zimtstange
- 3 Kardamom-Kapseln
- 2 Nelken
- ½ Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL gemahlene Kreuzkümmel
- 3 TL gemahlene Fenchelsamen
- 1 Prise persischen Safran
- 8 schwarze Pfefferkörner

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Ingwer waschen und fein reiben. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kokosnussöl in einem Topf erhitzen. Curryblätter, Zimtstange, Pfefferkörner, Kardamom-Kapseln, Nelken, Sternanis und Lorbeerblatt zum Öl geben und für einige Minuten braten. Zwiebelringe dazugeben und ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Limettensaft, Ingwer und Knoblauch zum Topf geben und weitere 2 Minuten braten. Chili, Tomatenmark, gemahlene Kreuzkümmel und gemahlene Fenchel zum Topf geben und 1 Minute braten. Mit Krustentierfond und Kokosnussmilch aufgießen. Safran dazugeben und köcheln lassen.

**Für die Einlage:**

- 500 g Loin vom Skrei (ohne Haut)
- 4 Jakobsmuscheln (küchenfertig)
- 4 Riesengarnelen (küchenfertig)
- 1 große ganze Garnele mit Kopf
- 1 Fenchelknolle
- 2 große Tomaten
- 30 g Butter
- ½ Zitrone (Saft)
- 20 g frischen Koriander
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Fenchelknolle waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten. Tomaten schälen, vierteln und zur Suppe geben. Alles mit Salz abschmecken.

Die Jakobsmuscheln ölen und salzen. In einer heißen Pfanne für 2 Minuten auf einer Seite anbraten, dann wenden und für eine weitere Minute braten. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Skrei in derselben Pfanne mit etwas Öl ca. 4 Minuten auf einer Seite braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Garnelenkopf abnehmen. Riesengarnelen, Garnelenkopf und Jakobsmuscheln zur Pfanne geben, Butter und einen Spritzer Zitrone dazugeben und alles mit der Zitronenbutter benetzen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und einen EL über den Fisch geben.

**Für die Puri:** Mehl mit Salz, Zucker und Ajwain Samen vermengen. 150 ml Wasser und 2 EL Öl dazugeben und gut verkneten. 15 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Teig golfballgroß formen, einölen, 2 mm dick ausrollen und in 200 Grad heißem Öl frittieren.

- 200 g Mehl
- 2 TL Ajwain Samen
- 20 ml neutrales Öl
- Öl, zum Frittieren
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Die Suppe in einem Teller anrichten, den Fisch und gebratenen Fenchel darin anrichten, mit dem restlichen Koriander und Meerfenchel garnieren und servieren.



**Karin Kraml**

## **Forelle mit Krenhäubchen, Erdäpfelsterz und Liebstöckel-Kraut**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Forellenfilets:**

2 Forellenfilets à 180 g (mit Haut)  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle

Die Forellenfilets salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Fisch auf der Innenseite damit bestreichen. Außenseite mehlieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Forelle mit der Hautseite nach unten braten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren. Nach weiteren 5 Minuten die Hitze abdrehen und den Fisch nachziehen lassen.

### **Für das Krenhäubchen:**

1 frischer Meerrettich  
200 ml Sahne  
1 Zitrone  
½ Bund Schnittlauch

Sahne steif schlagen. Meerrettich hineinreiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb in die Sahne reiben. Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Schnittlauch zum Garnieren verwenden.

### **Für das Liebstöckel-Kraut:**

1 Weißkraut  
1 Zwiebel  
1 Bund Liebstöckel  
125 ml Weißwein  
100 ml Rapsöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Kraut in feine Streifen schneiden. Waschen und abtupfen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zwiebel anbraten, salzen, etwas Zucker dazugeben und gut durchmischen. Mit Weißwein ablöschen. Dünsten bis das Kraut gewünschte Bissfestigkeit hat.

Liebstöckel abrausen und trockenwedeln. Liebstöckel und Rapsöl mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Liebstöckel-Paste kurz vor dem Anrichten unter das Kraut rühren.

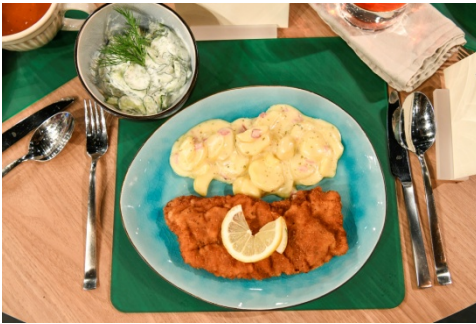
### **Für den Erdäpfelsterz:**

2 große mehlig Kartoffeln  
200 g Speck  
50 g Macadamianüsse  
Grobes Salz  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Abseihen und auskühlen lassen. Mit Kartoffelpresse zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Macadamianüsse im Ofen bei 180 Grad rösten, anschließend zerhacken und mit dem Speck in die Kartoffelmasse geben. Mit grobem Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Annika Hermenau**

## **Schnitzel „Wiener Art“ mit Béchamel-Kartoffeln und Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schnitzel Wiener Art:**

2 Schweineschnitzel à 160 g (Kluft oder Oberschale)  
2 EL Mehl  
2 Eier  
4 EL Semmelbrösel (vom Bäcker)  
100 ml Sahne  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann in Ei, Sahne und in den Bröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### **Für die Béchamel-Kartoffeln:**

300 g Kartoffeln (ganz kleine Drillinge)  
50 g magere Schinkenwürfel  
1 EL Mehl  
150 ml Milch  
100 ml Gemüsefond  
2 EL Sahne  
50 g Butter  
1 TL Kümmel  
getrocknet und gerebelter Majoran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ungeschälte Drillinge in reichlich Salzwasser mit dem Kümmel kochen bis sie gar sind. Kurz ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Für die Sauce Butter in einem Topf erhitzen bis sie geschmolzen ist. Schinkenwürfel dazu geben und kurz anbraten. Mehl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Milch und Gemüsefond nach und nach unter ständigem Rühren einfließen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und die Sauce leicht sämig ist. Hitze reduzieren.

Mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken und die Kartoffelscheiben dazu geben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Mit Sahne verfeinern und dann nur noch ziehen lassen.

### **Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
3 EL saure Sahne  
1 TL Weißweinessig  
1 TL Zucker  
½ Bund Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz und Weißweinessig würzen, leicht durchkneten und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann den entstandenen Sud abgießen.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sahne und Zucker, sowie den gehackten Dill zu den Gurken geben und untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

½ Zitrone

Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Schnitzel drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Birte Grieblinger

### Roastbeef mit fruchtiger Cassis-Jus, Karotten-Mandel-Gemüse und Bratkartoffel-Würfeln

#### Zutaten für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

2 Roastbeef à 180 g  
2 EL mittelscharfer grober Senf  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Roastbeef von den Sehnen befreien. Von der Fettschicht ein wenig als Geschmacksträger dran lassen. Fleisch von allen Seiten gut salzen und pfeffern und in Öl scharf von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundherum mit Senf bestreichen.

Fleischthermometer ins Fleisch stecken und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten fertig garen bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

#### Für die Jus:

1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
½ Karotte  
¼ Sellerie  
¼ Stange Lauch  
½ Zwiebel  
1 EL Crème de Cassis  
100 ml Rotwein  
1 EL Mehl  
1 EL Butter  
1 ½ Lorbeerblätter  
1 ½ Wacholderbeeren  
1 ½ Nelken  
1 ½ Sternanis  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratenansatz in der Pfanne mit etwas Butter lösen. Lauch, Karotte und Sellerie schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Karotten, Zwiebeln und den Sellerie dazugeben. Anschließend Tomatenmark, Lauch und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten. Mehl dazugeben. Alles mit Cassislikör und Rotwein ablöschen. Lorbeerblätter, Nelke, Sternanis und Wacholder dazugeben. Aufkochen lassen und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Ganz am Ende die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Wasser verdünnen.

#### Für das Gemüse:

500 g schlanke Bundmöhren  
1 gelbe Möhre  
1 rote Möhre  
1 TL Honig  
25 g Mandelblättchen  
Butter, zum Braten  
½ TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren putzen, in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Butter zerlassen und Möhren darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. 150 ml Wasser zugeben und nicht ganz zugedeckt 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Einen Teelöffel Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mandelblättchen darin goldbraun anrösten und unter die Möhren mischen.

#### Für die Bratkartoffel-Würfel:

6 mittelgroße Kartoffeln  
½ Bund glatte Petersilie  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, feinhacken und drüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Leona Malchow**

## **Gebratene Kalbsleber mit Pastinakenpüree, Apfelkompott und Röstzwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kalbsleber:**  
300 g parierte Kalbsleber  
4 EL Mehl  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber waschen, trockentupfen, mehlieren und von beiden Seiten mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

**Für das Pastinakenpüree:**  
250 g Pastinaken  
2 Schalotten  
500 ml Weißwein  
100 g Butter  
100 g Frischkäse-Mousse  
Neutrales Öl, zum Braten  
1 Muskatnuss, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken putzen, schälen und in Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden. In einen Topf geben und farblos in etwas Öl anschwitzen. Pastinaken in den Topf geben und nur so viel Weißwein angießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Pastinaken für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren. Butter in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie leicht bräunlich wird. 2 EL davon unter das Püree rühren. Frischkäse ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für das Apfelkompott:**  
5 Äpfel  
1 Zitrone (Saft)  
50 ml Ahornsirup  
½ TL Kurkuma  
1 Zimtstange  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äpfel waschen, schälen und Kerngehäuse entfernen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Äpfel in einem Topf mit etwas Wasser und der Zimtstange einköcheln lassen. Mit Kurkuma, etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Petersilienöl:**  
½ Bund glatte Petersilie  
1 grüne Chilischote  
1 Limette (Saft)  
200 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Chilischote halbieren und entkernen. Petersilie mit Öl und Chilischote fein pürieren. Limette halbieren und Saft auspressen. Petersiliensud mit Limettensaft und Salz vermengen. Das Öl durch ein Sieb streichen.

**Für die Röstzwiebeln:**  
1 große Gemüsezwiebel  
5 EL Mehl  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Ringe in Mehl wenden und in heißem Öl ausbacken. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**  
Salt Flakes  
5 Zweige Petersilie  
50 g Feiner Frisée  
1 TL Apfelessig  
1 TL Olivenöl

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frisée putzen und fein zupfen. Petersilie und Frisée in einer Schüssel mit Apfelessig, Salz und Olivenöl vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





**Caroline Ballmann**

## **Seeteufelmedaillons mit Riesengarnelen, Pilz-Weißwein-Sahnesauce und Estragon-Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

- 2 Seeteufelfilets à 150 g (ohne Haut)
- 6 Riesengarnelen (mit Schale & Kopf)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 30 g Butter
- Rapsöl, zum Braten
- Piment d'Espelette
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen.

Riesengarnelen von den Köpfen und bis auf die Schwänze von den Karkassen befreien. Karkassen und Köpfe für die Sauce aufheben.

Seeteufelfilets ganz kurz von beiden Seiten in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Bratensaft aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Fisch dann mit einem Thermometer versehen zusammen mit etwas Thymian und einer Butterflocke in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist.

Rapsöl in die Pfanne geben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die Garnelen darin je 1 Minute pro Seite anbraten und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Sauce:**

- 120 g Buchenpilze (Shimeji)
- 1 große Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Schlagsahne
- 2 TL Dijonsenf
- ½ Bund Estragon
- 100 g Butter
- 3 EL Agavendicksaft
- 50 ml Noilly Prat
- 150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond
- Rapsöl, zum Braten
- 1 EL getrockneter Estragon
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelenkarkassen und -köpfe in Rapsöl scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch mit Schale grob schneiden. In 1 EL Rapsöl anschwitzen.

Zwei Zweige frischen Estragon und 1 EL trockenen Estragon mit dazu geben, mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und alles auf zwei Drittel reduzieren. Karkassen und Köpfe sowie den Estragon herausnehmen und mit Fischfond aufgießen. Erneut reduzieren lassen. Die Reduktion mit einem Zauberstab durchmischen und durch ein Sieb abpassieren.

Dijonsenf und Schlagsahne hinzufügen und ein weiteres Mal einkochen lassen, sodass eine leichte Bindung entsteht. Nun mit kalter Butter aufmontieren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Reis:** Basmatireis waschen und in 180 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Sobald der Reis kocht, die Temperatur stark reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garziehen lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter und Estragon untermischen und ggf. nachsalzen.

120 g Basmati  
1 EL grüne Reisflocken  
½ Bund Estragon  
30 g Butter  
Öl, zum Frittieren  
1 TL Estragonpulver  
Salz, aus der Mühle

Reisflocken 30 Sekunden in heißem Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Estragonpulver würzen.

Den Estragonreis in einer kleinen Schale separat anrichten. Das Seeteufelfilet in zwei Stücke schneiden und übereinander legen. Den Fisch mit dem gebackenen Reis und 2 Estragon-Blättern ausgarnieren. Weißwein-Sauce mit den Shimeji-Pilzen darum geben und die Garnelen dekorativ darauf drapieren.