

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2020** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Björn Freitag**

**Im Lakritz-Gewürzsud gegarter Lachs mit Gurkensalat und Kokos-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den gegarten Lachs:**

300 g Lachsfilet, ohne Haut  
5 cm Ingwer  
2 EL süße Chilisauce  
200 ml salzreduzierte Sojasauce  
100 ml Balsamicoessig  
1 Zweig Koriander  
3 Lakritzbonbons  
1 Prise Agar Agar  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden.

Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sojasauce, Essig, 100 ml Wasser, Chilisauce, Lakritzbonbons, Ingwer, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen und aufkochen. Fisch in der entstandenen Sauce auf ca. 50 Grad bringen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lachs anrichten. Sud mit etwas Agar Agar abbinden. Lachs damit abglänzen.

**Für den Gurken-Salat:**

1 Gurke  
1 Zitrone  
1 TL Wasabi-Paste  
3 Zweige Koriander  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen, Enden entfernen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Wenn die Kerne sichtbar sind, aufhören. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Korianderstiele fein hacken. Gurkenwürfel mit klein gehackten Korianderstielen, Zitronensaft, Wasabi-Paste, Zucker und Salz abschmecken und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Gurkensalat mit Korianderblättchen dekorieren.

**Für die Mayonnaise:**

1 Ei  
1 EL saure Sahne  
1 EL Senf  
200 ml Rapsöl  
1 EL Kokosessig  
2 EL Kokosraspeln  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit dem Öl, dem Ei und dem Senf eine Mayonnaise im Stabmixer hochziehen. Mit Sahne, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Kokosraspeln unterrühren.

**Für die Garnitur:**

1 Topinambur  
1 Mango  
1 Zitrone  
100 ml Olivenöl

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und Saft mit Olivenöl vermengen. Topinambur darin marinieren. Mango schälen, die Hälfte in feine Streifen schneiden. Topinambur und Mango zu kleinen Röschen aufdrehen und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Mario Kotaska**

## **Kabeljau-Pakora mit Tandoori-Linsen, wildem Brokkoli und Minz-Raita**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Pakora:**

- 2 Kabeljaufilets, ohne Haut, à 80 g
- 1 kleine rote Chili
- 100 g Kichererbsenmehl
- 100 ml kaltes Mineralwasser
- 1 Msp. Kurkuma
- 2 Msp. Currypulver
- 2 Msp. Kreuzkümmel
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 Zweige Koriander
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Zucker, zum Abschmecken
- Szechuanpfeffer, zum Würzen
- Salz, aus der Mühe

Aus Kichererbsenmehl, kaltem Mineralwasser, Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel einen Ausbackteig herstellen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Ausbackteig mit Koriander, Salz, Zucker und Chili abschmecken.

Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Szechuanpfeffer würzen. In Kichererbsenmehl mehlieren. Durch den Teig ziehen und goldgelb in Öl ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zitronengras putzen, Strunk entfernen und Kabeljau auf Zitronengras spießen.

### **Für die Linsen:**

- 100 g rote Linsen
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Kokosmilch
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL gelbe Currypaste
- 6 cl Weißwein
- 4 Zweige Koriander
- 1 EL Fenchelsamen
- 2 EL Tandooripulver
- 1 EL Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben. Zwiebel, Ingwer, Fenchelsamen und Knoblauch in Olivenöl farblos anschwitzen. Linsen kurz mitschwitzen und mit Tandooripulver und gelber Currypaste würzen. Mit Weißwein ablöschen und weichköcheln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss mit Kokosmilch und gehacktem Koriander abschmecken.

### **Für die Raita:**

- 1 Limette
- 50 g 10 % Joghurt
- 50 g Crème fraîche
- 4 Zweige Minze

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, Limettenschale und -saft mixen und unter die Crème fraîche ziehen.

### **Für den Brokkoli:**

- 4 Stängel wilder Brokkoli
- 2 grüne Kardamom Kapseln
- Geröstetes Sesamöl, zum Braten

Brokkoli putzen und in Sesamöl sanft braten. Kardamomsamen hacken und Brokkoli damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nelson Müller**

## **Falscher Thunfisch mit Tofu-Erde, Koriander-Schmand, Miso-Mayonnaise und Artischocke**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den falschen Thunfisch:**

500 g gekochte Kichererbsen  
6 Nori Algen Blätter  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 mittelscharfe Chilischote  
1 Limette  
1 Ei  
2 EL Kichererbsenmehl  
1 EL Nori-Algenpulver  
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen.

Kichererbsen mit Algenblättern durch einen Fleischwolf drehen und auf diese Weise zerkleinern. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotte, Knoblauch, Mehl, Ei, Chili, Algenpulver und Limettenabrieb- und saft hinzugeben und salzen. Die Masse im Kühlschrank ruhen lassen. Erneut abschmecken und vier gleich große Rollen formen. Rollen im Nori Blatt wie eine Sushi-Rolle einrollen und danach portionieren.

### **Für den Koriander-Schmand:**

200 g Schmand  
4 EL doppelte Rahmstufe Frischkäse  
1 Zitrone  
1 Bund Koriander  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in den Mixer geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schmand, Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und mixen.

### **Für die Tofu-Erde:**

200 g geräucherter Tofu  
1 EL Sonnenblumenöl

Tofu in kleine Stücke bröseln und in der Pfanne mit Öl leicht rösten.

### **Für die Miso-Mayonnaise:**

3 Eier  
1 Limette  
400 ml Rapsöl  
40 g Schwarzwald-Misopaste  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft, Miso, Salz und Pfeffer zu den Eiern geben und mit dem Stabmixer mixen. Rapsöl langsam einträufeln lassen und zu einer Mayonnaise mixen.

### **Für die Garnitur:**

4 große gekochte Artischockenböden  
4 eingelegte Kirschtomaten in Öl  
50 g helle Buchenpilze  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
1 Beet Rote Shiso Kresse  
Salz, aus der Mühle

Artischocken in kleine Segmente schneiden und im vorgeheizten Backofen leicht anrösten. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln, dann salzen. Knoblauch andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Thymian zu den Tomaten auf das Backblech geben und alles im vorgeheizten Ofen trocknen. Buchenpilze putzen. Gericht mit Artischocken, Kirschtomaten und Buchenpilze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2020** ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



**Johann Lafer**

**Warmer Reisauflauf mit Kirschkompott**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Reisauflauf:**

80 g Milchreis  
1 Limette  
300 ml Milch  
3 Eier (Eigelbe)  
Butter, zum Einfetten  
90 g Zucker  
1 TL Zimt  
1 Vanilleschote  
1 Prise Salz

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Milch aufkochen und Reis hinzufügen. Reis bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Dabei öfter umrühren. Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Eier trennen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Eigelbe mit 50 g Zucker, Vanillemark und Limettenabrieb schaumig schlagen. Den abgekühlten Milchreis darunter rühren, dann Zimt hinzugeben. Eiweiße mit Salz steif schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Reismasse heben.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten die Reismasse einfüllen, mit Zimt bestäuben. Alles im Ofen etwa 45 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen.

**Für das Kirschkompott:**

300 g Kirschen mit Kirschsaft, aus dem Glas  
50 g Zucker  
1 TL Zimt

Kirschen abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Kirschsaft ablöschen. Zimtpulver einrühren. Etwas einköcheln lassen. Kirschen in eine Schale geben und den Sud über die Kirschen geben. Gut vermengen.

**Für die Garnitur:**

Puderzucker, zum Bestäuben

Milchreisauflauf mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit den Kirschen anrichten.