

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2020 ▪
Tagesmotto „Internationale Klassiker“ mit Björn Freitag



Mary Tharovsky

Ratatouille mit Lammstielkoteletts und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 kleine Knolle Fenchel, mit Grün
400 ml gehackte Tomaten, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
Toskanisches Pastagewürz, zum Würzen
Kräuter der Provence, zum Würzen
Chilisalz, zum Würzen
Olivenöl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine, Zucchini und Fenchel waschen, trockentupfen und in gleich große Würfel schneiden. Das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Paprikaschote waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Zuerst Fenchel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, nach ca. 2 Minuten die restlichen Gemüsewürfel hinzugeben und mitbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und das Gemüse weich schmoren lassen. Ratatouille mit Pastagewürz, Kräuter der Provence, Zucker, Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Ratatouille mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Lammstielkoteletts:

8 Lammstielkoteletts à 50 g
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zweig Salbei
Chilisalz, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammkoteletts waschen und trockentupfen. Knoblauch andrücken.

Rosmarin, Thymian und Salbei abrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, mit Knoblauch aromatisieren und das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Mit Knoblauch und Kräutern bedeckt im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad ca. 5-10 Minuten ziehen lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Drillinge
2 Zweige Rosmarin
Chilisalz, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten

Drillinge waschen und mit Schale ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

Abgießen. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln kross darin anbraten. Kurz vor dem Servieren Rosmarin mit in die Pfanne geben und Kartoffeln mit Chilisalz würzen. Kurz durchschwenken.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie Kartoffeln mit Schale zubereiten, sollten Sie unbedingt frische bzw. Frühkartoffeln verwenden. Die Schale ist dünn und gesundheitlich unbedenklich. Lagerkartoffeln sollten Sie hingegen immer schälen, da sie zum Überwintern mit einem Antifaulmittel behandelt werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Peterhammer

Wiener Schnitzel mit Preiselbeeren und Kartoffel-Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel von der Oberschale à
200 g
1 Zitrone
2 Eier
100 g Butterschmalz
25 g Mehl
75 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren. Eier verquirlen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel eine Panierstraße bereitstellen. Die Schnitzel zunächst mit etwas Wasser anfeuchten, Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl, in Ei und in den Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Spalte für die Garnitur beiseitelegen.



**PROFI
TIPP**

Sollten Sie zu Hause mehrere Schnitzel auf einmal braten, dann empfiehlt es sich, das Fett ab und an durch ein feines Sieb zu passieren. Reste der Panierung werden herausgefiltert und verbrennen somit nicht.

Für die Preiselbeeren:

5 EL frische Preiselbeeren
1 Limette
1 Orange
1 Prise Zucker

Limette und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Preiselbeeren waschen und trockentupfen. Preiselbeeren mit Zucker und dem Limetten- und Orangenabrieb in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und so lange rühren bis eine dickflüssige Konsistenz entstanden ist.

Für den Kartoffel-Feldsalat:

500 g festkochende Kartoffeln
100 g Feldsalat
2 Scheiben Speck
1 Schalotte
2 EL Apfelessig
5 EL Kürbiskernöl
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Kurz abkühlen lassen und mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, trockenschleudern und verlesen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Schalotte hinzugeben, kurz mitbraten und mit Essig ablöschen. Mischung in eine Schüssel geben und das Sonnenblumen- sowie Kürbiskernöl unter Rühren zugießen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Kartoffeln vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnitur:

2 Sardellenfilets
2 Kapernäpfel
1 Zitrone

Zitrone in Scheiben schneiden. Je ein Sardellenfilet sowie ein Kapernäpfel auf einer Scheibe Zitrone platzieren und zum Schnitzel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexandra Ortner

Surf and Turf mit Mango-Avocado-Salat, Kartoffelspiralen, Zitronen-Limetten-Mayonnaise und Kräuterbutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 200 g
Butterschmalz, zum Braten
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und das Fleisch kurz scharf anbraten. Sobald der Fleischsaft auf der Oberseite austritt, wenden und von der anderen Seite anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertig garen. Vor dem Servieren mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen und Jakobsmuscheln:

6 Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale, mit Schwänzchen
6 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 kleine, rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Butter, zum Braten
Butterschmalz, zum Anbraten
5 Zweige glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen und Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Ggf. putzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Petersilie und Knoblauch vermengen und auf zwei kleine Schüsseln aufteilen. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Ca. ½ Teelöffel davon in die eine Öl-Mischungen geben, diese dann mit Salz würzen. Garnelen in diese Marinade geben und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. In die andere Schale mit dem Öl geben und die Jakobsmuscheln darin einlegen. Ziehen lassen.

Garnelen mit der Marinade in eine Pfanne geben und je nach Größe ca. 2 Minuten von beiden Seiten in etwas Butterschmalz anbraten. Jakobsmuscheln aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Zum Schluss eine Flocke Butter hinzugeben und kurz durchschwenken.

Für die Kartoffelspiralen:

2 festkochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in feine Spiralen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelspiralen knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 Avocado
1 Mango
1 Zitrone
1 TL flüssiger Honig
5 Zweige Koriander
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. In kleine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenfalls fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Avocado, Mango, Koriander, 2 Esslöffel Zitronensaft, Honig und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise: Eier trennen. Eigelb, Senf und Essig in einen hohen Becher geben, dann Öl draufgeben. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und das Ei, Senf und Essig aufmixen. Sobald sich die Zutaten verbinden und eine hellgelbe Masse entsteht, den Pürierstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. 2 Esslöffel Zitronensaft, Saft einer halben Limette, Zitronen- und Limettenabrieb, eine Prise Zucker und Crème fraîche unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 2 Eier
- 1 TL Crème fraîche
- 250 ml neutrales Öl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kräuterbutter: Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie, Basilikum, Estragon und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken. Butter mit gehackten Kräutern und Senf glattrühren. Mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz abschmecken.

- 100 g weiche Butter
- 1 Zitrone
- 1 Msp. mittelscharfer Senf
- 1 TL Worcestershiresauce
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Basilikum
- 2 Zweige Estragon
- 2 Zweige Kerbel
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.