

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. September 2020** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Johann Lafer

Flanksteak mit Tomatensalsa, Avocado und Risotto mit schwarzem Tee

Zutaten für zwei Personen

Für das Flanksteak:

400 g Flanksteak
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch mit Schale halbieren. Rosmarin waschen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer gut vorgeheizten Pfanne im heißen Öl von jeder Seite in maximal 1 Minuten scharf anbraten. Knoblauch in Rosmarin ebenfalls dazu geben. Das Fleisch samt Knoblauch und Rosmarin auf dem Rost über einem Blech im Backofen etwa 25-30 Minuten garen bis eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreicht ist.

Für die Salsa:

2 Fleischtomaten
 ½ Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 1 Limette
 ½ Bund Koriander
 1 TL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Salsa die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Limettensaft, Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Für das Risotto:

175 g Risottoreis
 200 g gemischte Pilze
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 3 TL loser schwarzer Tee
 25 g Parmesan
 40 g Butter
 25 ml trockener Weißwein
 2 Zweige Thymian
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den schwarzen Tee mit 750 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und abgedeckt warmhalten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Die Hälfte der Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minuten anschwitzen. Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll heißem Tee über den Reis gießen. Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst. Der Reis sollte von einem Hauch Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht in der Brühe schwimmen. Reis köcheln lassen, sodass er den Tee langsam aufsaugen kann. Erneut eine Kelle Flüssigkeit angießen und einköcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis der Reis al dente gegart ist.

Pilze putzen und in Stücke schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilze mit dem Thymian goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto vom Herd nehmen, die übrige Butter und den Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze unter das Risotto heben.

Für die Avocado: Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schnittfläche in einer Grillpfanne kurz anrösten.
1 Avocado

Salsa auf die Avocado geben. Das Flanksteak gegen die Fleischfaser in dünne Tranchen schneiden und mit der gefüllten Avocado und dem Risotto in tiefen Tellern servieren.

Zusatzzutaten von Max: *Das Panko soll der Avocado auf der Schnittfläche etwas Crunch geben. Das Panko, geräuchertes Paprikapulver, geräucherte Paprikapulver kommt in die Salsa und der Yuzusaft sorgt für mehr Säure im Risotto.*
Yuzusaft

Zusatzzutaten von Daniel: *Mit dem Madeira wird der Pfannensatz abgelöscht und zu einer kleinen Sauce eingekocht. Die Macadamianüsse werden mit Zucker angeröstet und kommen als Crunch auf die Avocado. Der Liebstöckel wird gehackt zum Fleisch serviert.*
Madeira, Macadamianüsse, Liebstöckel

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. September 2020 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Johann Lafer

Pollo tonnato auf Crostini mit Grillgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrust, à ca. 150 g
2 Zweige Rosmarin
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Hähnchenbrust kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Rosmarinzwige im Ganzen dazu geben. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Ofen fertig garen. Kurz vorm Servieren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Grillgemüse:

½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
½ grüne Zucchini
½ kleine Aubergine
Olivenöl, zum Braten und Einfetten

Ein Backblech mit 3-4 EL Olivenöl einfetten. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, im Ganzen auf das Blech legen und unter dem Backofengrill ca. 15 Minuten rösten.

Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils sechs Scheiben darin von beiden Seiten anbraten und leicht salzen. Mit der Aubergine beginnen, da diese eine längere Garzeit hat.

Paprika herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden.

Für die Thunfischcreme:

125 g Thunfisch, aus Dose oder Glas)
½ Zitrone
1 TL Kapern
2 Eier
1 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige glatte Petersilie
100 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Eigelbe in ein hohes Rührgefäß geben und das Sonnenblumenöl langsam in einem dünnen Strahl angießen und dabei weitermixen bis eine dick-cremige Mayonnaise entstanden ist.

Senf untermischen. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit einer Gabel zerpfücken, hinzufügen und pürieren.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Kapern fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Zitrone auspressen und etwas Zitronensaft unterrühren. Abschließend die Thunfischsauce mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz abschmecken.



Laut Zutatenliste enthalten die Konserven oder Gläser in der Regel Echten Bonito (Skipjack) aus dem Pazifik, dessen Bestände noch stabil sind. Häufig findet sich aber Fleisch von überfischten Thunfischarten in den Dosen und Gläsern. Der Inhalt dieser Konserven ist aus verschiedenen Arten zusammengesetzt und bewusst falsch gekennzeichnet. Achten Sie beim Kauf daher auf das MSC-Siegel.

- Für die Crostini:** Knoblauch andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- ¼ Baguette Baguette schräg in sechs Scheiben schneiden. Die Brotscheiben im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten. Zwei
6 Blätter Eisbergsalat heißen Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten. Zwei
2 Knoblauchzehen Thymianzweige im Ganzen mit in die Pfanne geben.
3 Zweige Thymian Vom dritten Thymianzweig die Blättchen abstreifen und für die Garnitur
1 EL Paprikapüree bereitstellen.
Olivenöl, zum Braten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und leicht auskühlen lassen.
- Für die Garnitur:** Brotscheiben mit Paprikapüree bestreichen. Je ein Salatblatt auf eine
1 EL Kapernäpfel Brotscheibe geben und dann mit Zucchini, Aubergine und Paprikastreifen
belegen. Die Thunfischcreme aufstreichen und die Hähnchenbruststreifen
auf die Creme geben. Mit Thymianblättchen bestreuen, salzen, mit etwas
Olivenöl beträufeln und mit Kapernäpfel garnieren.
- Das Gericht sofort servieren.