

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. März 2023** ▪
Tagesmotto „Wurzelgemüse“ mit Johann Lafer



Sarah Gellesch

Entrecôte mit Cognac-Sahnesauce, Sellerie-Parmesan-Püree und Topinambur-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

300 g Entrecôte vom Jungbullen
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Butter, zum Anbraten
 3 EL Pflanzenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das unbearbeitete Steak, die angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian in das heiße Fett legen.

Fleisch ca. 20-30 Sekunden scharf anbraten, dann wenden. Steak auch von der anderen Seite so anbraten. Die maximale Bratdauer sollte ca. 1-1:30 Minute betragen. Fleisch in eine Auflaufform geben und bei ca. 100-120 Grad im Ofen warmhalten. Die Pfanne mit den Kräutern für die Sauce aufgestellt lassen.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch, das noch gut rare sein dürfte, erneut von beiden Seiten in etwas Butter schwenken. Steak mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Für die Cognac-Sahnesauce:

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, davon Saft
 Butter, zum Anbraten
 250 ml Sahne
 1 EL Tomatenmark
 Cognac, zum Ablöschen
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sauce in der Pfanne mit dem Bratenfett des Entrecôtes ansetzen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in die Pfanne geben und die gewürfelte Zwiebel anschwitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und hinzugeben. Rosmarin ebenfalls hinzugeben.

Tomatenmark einrühren und kurz mitanschwitzen. Das Ganze mit einem ordentlichen Schuss Cognac ablöschen und einreduzieren lassen. Sahne hinzugeben und kurz nochmal aufkochen lassen, dann alles einköcheln lassen. Wenn eine sämige Konsistenz erreicht ist, die Sauce durch ein feines Sieb lassen, sodass nur die passierte Sauce bleibt. Zitronensaft auspressen. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Sellerie-Parmesan-Püree:

1 Sellerieknolle
 1 Zitrone, davon Saft
 50 g Parmesan
 30 g Butter
 250 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garkochen.

Sahne erhitzen, ein Stück Butter hinzugeben. Zitronensaft auspressen. Sahne-Butter-Mischung mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat würzen. Sellerie abgießen, in den Kochtopf zurückgeben, die Sahnemischung darüber gießen und mit einem Kartoffelstampfer alles grob vermengen und zerstampfen. Dann mit einem Pürierstab alles zu einem sämigen Püree verarbeiten. Parmesan reiben. Püree etwas abkühlen lassen und den geriebenen Parmesan nach und nach unterrühren. Abschließend nochmal abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für die Topinambur-Chips: Topinambur-Knollen putzen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden. In reichlich Öl goldgelb ausbraten. Die Chips auf Küchentrepp abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen, hacken und mit Fleur de Sel vermengen. Chips mit Rosmarin-Salz-Mischung würzen.

250 g Topinambur
1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl, zum Anbraten
½ TL Fleur de Sel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Chau Duc Doan

Gebratener Lachs mit Weißweinsauce und Julienne vom Wurzelgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet à ca. 150-200 g, mit Haut
30 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in die Pfanne mit Olivenöl geben. Nach wenigen Minuten wenden und Butter, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Flüssige Butter mit einem Löffel über den Lachs gießen, bis der gewünschte Gargrad des Fisches erreicht ist. Lachs aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, Kräuter in der Pfanne lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.



PROFITIPP

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Sauce:

1 Schalotte
30-80 ml Weißwein
100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
30 g kalte Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In die Pfanne geben, in der zuvor der Lachs gebraten wurde. Wein und Gemüsefond hinzugeben und den Bratensatz lösen. Sahne angießen. Sauce reduzieren und Butter hinzufügen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Wurzelgemüse:

1-2 Karotten
1 Kohlrabi
¼ Knollensellerie
1-2 Zwiebeln
15 g Butter
Gemüsefond, zum Ablöschen
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten, Kohlrabi und Sellerie schälen und in Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und ähnlich groß schneiden. Anschließend Karotten, Kohlrabi, Sellerie und Zwiebeln mit Butter und Olivenöl in einen kalten Topf geben. Danach den Deckel auflegen und langsam bei niedriger Hitze kochen. Nach einigen Minuten Gemüsefond hinzufügen und weiter dünsten lassen. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone, davon Abrieb

Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden. In Eiswasser geben und ziehen lassen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Frühlingszwiebel und Zitronenabrieb als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



André Bloeute

Gebratene Entenbrust mit Pastinakenpüree, karamellisierten Babymöhren und Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

- 2 Entenbrüste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 100 g Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite leicht einschneiden. Mit Salz würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian hinzugeben, Entenbrüste scharf auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und die Fleischseite anbraten.

Hautseite abtupfen und die Ente in den vorgeheizten Backofen geben. Bis zu einer Kerntemperatur von 59-63 Grad gar ziehen lassen. Anschließend in Alufolie 10 Minuten ruhen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

- 3 große Pastinaken
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 250 g Sahne
- Piment d'Espelette, zum Würzen
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Pastinaken schälen und klein schneiden. Pastinaken und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten. Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Pastinaken-Mischung geben, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Möhren:

- 3 kleine Möhren/Babymöhren
- 50 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Möhren schälen und klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren, braunen Zucker und Salz hinzugeben und langsam einkochen bzw. karamellisieren lassen.

Petersilie klein hacken und hinzugeben.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

- 1 vorgegarte Rote Bete
- 30 g Rucola
- 25 g Walnüsse
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 15-20 ml Olivenöl

Bete in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl, Zitrone, Senf, Honig und Balsamico verrühren. Rucola abwaschen und kurz in die Marinade geben. Bete in die restliche Marinade legen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alles als Carpaccio anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. März 2023 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Carpaccio aus roher Ringelbete & Topinambur-Avocado-Suppe

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

- 1 Ringelbete
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, davon Schale & Abrieb
- Olivenöl, zum Marinieren
- Cayennepfeffer, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Ringelbete putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Limetten heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Scheiben der Ringelbete als Carpaccio auf einen Teller legen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Limettenabrieb darüber streuen. Knoblauch je nach Geschmack darüber reiben.

Für die Suppe:

- 150 g Topinambur
- 1 reife Avocado
- ½ Stange Staudensellerie
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 25 g vegane Sahne oder Haferdrink
- 250 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer, zum Würzen
- Chilipulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

Topinamburknollen gründlich waschen und in reichlich Salzwasser in etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und grob zerkleinern.

Petersilie abbrausen und trocken schwenken. Blätter abzupfen und hacken. Stiele ebenfalls hacken. Staudensellerie putzen und waschen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Staudensellerie, Schalotte und Knoblauch klein schneiden. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotte, Knoblauch und Sellerie im Olivenöl glasig anschwitzen, dann den gekochten Topinambur hinzugeben. Mit Cayennepfeffer würzen und mit Haferdrink und Gemüsefond ablöschen bzw. auffüllen. und Petersilienstiele in den Fond geben. Alles etwas köcheln lassen.

Avocado halbieren, die Hälften auseinanderdrehen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob stückeln. Eine Hälfte des Fruchtfleisches zusammen mit den gehackten Petersilienblättern in einen Mixer geben. Den Rest der Avocado für später beiseitelegen. Nun den heißen Suppenansatz ebenfalls in den Mixer geben, gut salzen und alles zu einer feinen Suppe pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas Fond zugeben. Mit Limettensaft und -schale, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Tomate klein schneiden. Suppe mit Avocadowürfel, Tomatenwürfel und Petersilienblättern garnieren. Mit Chilipulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.