

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Februar 2018** ▪
"Gerichte für 'nen 5er" mit Johann Lafer



Sabine Schmelzer

Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Wintersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

250 g Mehl
 3 Eier
 4 EL Milch
 150 g Bergkäse
 2 EL Margarine für die Form
 ½ l Wasser, mit Kohlensäure
 ½ TL Salz

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig schlagen. Durch Spätzlepresse in siedendes Salzwasser drücken.

Den Käse auf einer Vierkantreibe reiben.

Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese herausnehmen, in einer gefetteten Auflaufform abwechselnd mit dem geriebenen Käse schichten, ein Drittel des Käses behalten. Unter dem Grill bräunen.

Für das Ragout:

200 g Champignons
 200 g rote Spitzpaprika
 1 Zwiebel
 1 Zitrone
 100 g Sahne
 100 ml Gemüsefond
 1 TL Honig
 50 g Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen, vierteln und in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Paprika waschen, vierteln, Kerne und Scheidewände entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Diese salzen und mit ein wenig Butter in der Pfanne anbraten. Die Paprika dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren.

Die Schale von der Zitrone abreiben und auspressen. Beides zusammen mit dem Honig in die Pfanne geben. Sahne und Fond aufgießen und die Champignons hineingeben. Alles reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wintersalat:

50 g gemischter Blattsalat
 20 g Rosenkohl
 1 säuerlicher Apfel
 20 g gewürfelter Speck
 1 EL Crème fraîche
 1 EL Apfelessig
 1 Prise Zucker
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Feldsalat putzen und waschen. Rosenkohl putzen und in Blättchen zupfen, mit Schinkenwürfelchen anbraten.

Aus Öl, Essig, Senf und Gewürzen eine Vinaigrette schlagen. Den Salat mit Rosenkohl und Speckwürfeln mit der Vinaigrette mischen. Den Apfel entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Salat geben.

Das Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Wintersalat auf Tellern anrichten und servieren.



Benjamin Kraft

Mediterrane Frikadellen mit Kartoffelstampf, und Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch
125 g Mozzarella
½ Brötchen vom Vortag
50 g getrocknete Tomaten
50 g Speck
1 Ei
50 ml lauwarme Milch
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige glatte Petersilie
Chilipulver, zum Abschmecken
4 EL Olivenöl
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und mit getrockneten Tomaten und Speck fein würfeln. Alles in einer Pfanne anbraten und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

Das Hackfleisch mit dem Brötchen und dem Ei vermengen und zu der Brötchenmasse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Aus der Hackmasse Frikadellen formen und in die Mitte eine Scheibe Mozzarella einarbeiten.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen langsam anbraten. Die zweite Schalotte und den Knoblauch abziehen und in die Pfanne geben. Die Kräuter später mit in die Pfanne geben und die Frikadellen gelegentlich mit dem aromatisierten Öl übergießen.

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
½ Zitrone
100 ml Gemüsefond
½ Bund Basilikum
1 Muskatnuss, zum Reiben
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kochen und abschütten. Anschließend zusammen mit dem Gemüsefond und Olivenöl stampfen. Die halbe Zitrone, auspressen und etwas Zitronensaft dazugeben. Basilikum in Streifen schneiden und hinzugeben. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für den Tomatensugo:

50 g schwarze Oliven
100 g getrocknete Tomaten
200 ml Tomatensaft
3 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Oliven mit den getrockneten Tomaten und Knoblauch kurz in Olivenöl angehen lassen. Anschließend mit einer Prise Zucker kurz karamellisieren lassen. Mit dem Tomatensaft ablöschen und mit den Kräutern einköcheln lassen. Abschließend mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die mediterranen Frikadellen mit Kartoffelstampf und Tomatensugo auf Tellern anrichten und servieren.



Mia Feldmann

Hühnerbrust in Tomaten-Erdnusssauce mit Basmatireis und karibischen Dumplings

Zutaten für zwei Personen

Für das Hühnchen und die Sauce:

- 1 Hühnerbrust mit Haut à 250 g
- 4 große, reife Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL feine Erdnussbutter
- 150 ml Geflügelfond
- 2 EL Ghee
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Oregano
- ¼ TL gemahlener Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hühnerbrust auf der Hautseite ca. 5 Minuten in Ghee kross braten. Wenden und weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen und in den Ofen geben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in der Hähnchenpfanne bei niedriger Hitze anbraten und Tomatenmark dazugeben. Die Tomaten oben einritzen und in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen. Die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten dann in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Tomaten in die Pfanne geben, etwas Geflügelfond dazugeben und ca. 8 Minuten einkochen lassen. Dann die Erdnussbutter in die Sauce geben und weitere 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Die Sauce mit Thymian, Oregano, Cayennepfeffer und Salz würzen.

Für die Dumplings:

- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 TL feines Salz

Mehl in eine Schüssel geben und mit etwas Backpulver mischen.

Anschließend mit Zucker und etwas Salz vermischen und mit Milch und etwas Wasser verkneten. Das ganze eine Weile gehen lassen.

Anschließend kleine Faustgroße Kugeln formen und plattdrücken. Diese dann in einer Fritteuse oder in der Pfanne mit viel Öl goldbraun ausbacken.

Für den Reis:

- 100 g Basmatireis
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle

Den Reis in der Butter in einem Topf anbraten, ohne dass die Butter braun wird. Anschließend mit der 1,5 fachen Menge an Wasser übergießen und aufkochen lassen. Das Wasser salzen Ca. 5 min. kochen lassen und anschließend mit einem Deckel vom Herd nehmen und garziehen lassen.

Für die Garnitur:

- 2 EL Erdnüsse

Die Erdnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Die Hühnerbrust in Tomaten-Erdnusssauce mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit den gehackten Erdnüssen garnieren und servieren.



Martina Farkas

Lauch-Quiche mit Fetakäse und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl
90 g Butter
1 Ei
1 EL Mehl, für die Form
1 EL Butter, für die Form
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Butter, das Ei und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Quiche-Form geben. Den Teig sorgfältig bis zum Rand andrücken und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten blind vorbacken.

Die vorgebackene Quiche herausnehmen.

Für die Füllung:

100 g Feta
1 Stange Lauch
2 Eier
200 g Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und Eier kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch in die vorgebackenen Förmchen geben, mit dem Guss übergießen und mit Feta bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen weitere 15 Minuten backen.

Für den Tomatensalat:

150 g Cherrytomaten
1 Schalotte
1 EL Honig
2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, halbieren. Schalotte abziehen, fein hacken. Tomaten, Schalotten in eine Schüssel geben. Essig, Honig, Olivenöl verrühren, würzen und über die Tomaten gießen. Vermengen.

Lauch-Quiche mit Fetakäse und Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.