

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. April 2018** ▪  
**"Grün" mit Johann Lafer**



**Michael Sierk**

**Grüner Risotto mit Kräuter-Frikadellen und Rucola-Pesto**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für das Risotto:** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und nur das untere Drittel schälen. In schräge Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Butter und Olivenöl glasig anschwitzen. Reis zugeben, kurz anrösten und nach und nach Fond und Weißwein zugießen. Erst wieder Flüssigkeit nachgießen, wenn sie komplett verdampft ist. Vorgang so oft wiederholen, bis die komplette Flüssigkeit aufgebraucht ist. In den letzten ca. 8 Minuten den Spargel zugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die TK-Erbesen unterrühren, so dass sie noch knackig grün sind. Parmesan grob reiben und unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 250 g Risotto-Reis
  - 1 Bund grüner Spargel
  - 100 g TK-Erbesen
  - 100 g Zuckerschoten
  - 1 Schalotte
  - 1 Knoblauchzehe
  - 40 g Parmesan
  - 3 EL Butter
  - 50 ml trockener Weißwein
  - 750 ml Gemüsefond
  - Olivenöl, zum Braten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Pesto:** Rucola waschen, trockenschleudern. Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Parmesan grob reiben. In einer Moulinette Rucola, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl und Nüsse fein mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
- 100 g Rucola
  - 2 Knoblauchzehen
  - 50 g Pinienkerne
  - 50 g Parmesan
  - 50 ml Olivenöl
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Frikadellen:** Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und ebenso fein hacken. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne glasig anschwitzen. Herausnehmen und zusammen mit Hackfleisch, Haferflocken, Ei, Sahne und Paprika zu einer homogenen Masse verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Frikadellen formen und in ausreichend Öl unter Wenden ca. 7 Minuten goldbraun braten.
- 500 g gemischtes Hackfleisch
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 kleine Zwiebel
  - 5 EL feine Haferflocken
  - 100 ml Sahne
  - 1 Ei
  - 1 TL mittelscharfer Senf
  - ½ Bund Petersilie
  - 4 Zweige Thymian
  - ½ Bund Schnittlauch
  - 1 Msp. Edelsüßpaprika
  - 3 EL Butter, zum Braten
  - Pflanzenöl, zum Braten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Grüner Risotto mit Kräuter-Frikadellen und Rucola-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Probst

## Pochiertes Ei mit Erbsen-Kartoffelpüree, gebackenem grünen Spargel und Schnittlauch-Hollandaise

Zutaten für zwei Personen

**Für das Püree:** Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In dem Gemüsefond weich garen. Kurz vor Schluss die Erbsen zugeben und kurz mit kochen. Flüssigkeit sollte auf die Hälfte verdampft sein. Mit Butter und Sahne fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden und vor dem Anrichten dekorativ auf dem Püree anrichten.

350 g mehligkochende Kartoffeln  
300 g TK-Erbsen  
3 EL Butter  
50 ml Sahne  
200 ml Gemüsefond  
1 Beet Shiso-Kresse  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den gebackenen Spargel:** Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Mehl und Bier zu einem Bierteig vermengen und mit Salz würzen. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen nur im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schräg schneiden. Spargel in Bierteig tränken und einzeln in der Fritteuse goldbraun frittieren. Abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eventuell mit etwas Salz bestreuen.

200 g grüner Spargel  
125 ml Weißbier  
100 g Mehl  
Frittieröl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

**Für das pochierte Ei:** Ausreichend Wasser mit dem Essig in einem Topf zum Sieden bringen und einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander zügig in das Wasser gleiten und 4-5 Minuten gar ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle herausheben. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

2 Eier (sehr frisch)  
3 EL Apfelessig  
Grobes Meersalz, zum Bestreuen

**Für die Sauce Hollandaise:** Butter in einem Topf zerlassen. Zitronensaft auspressen und auffangen. Eigelbe, Weißwein und Zitronensaft in eine Metallschüssel über dem Wasserbad verquirlen. Die Eimasse unter ständigem Rühren emulgieren lassen. Vom Wasserbad nehmen und erst tröpfchenweise und später löffelweise die zerlassene Butter unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch zuletzt unter die fertige Hollandaise rühren.

200 g weiche Butter  
½ Zitrone  
2 Eigelbe  
4 EL trockener Weißwein  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pochiertes Ei mit Erbsen-Kartoffelpüree, gebackenem grünen Spargel und Schnittlauch-Hollandaise auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.



**Karin Mahnert**

**Grünes Zweierlei: Brokkoli-Süppchen mit grünen Knusper-Bällchen und Rucola-Mango-Smoothie**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bällchen:** Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

<p>200 g Brokkoli 30 g Parmesan 1 Ei 30 g gehackte Mandeln 1 EL Semmelbrösel 80 g Panko Muskatnuss, zum Reiben 1 Msp. Knoblauchpulver Frittieröl, für die Fritteuse Salz, aus der Mühle Weißen Pfeffer, aus der Mühle</p>	<p>Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem Parmesan, den Mandeln, den Semmelbröseln und dem Ei in eine Moulinette geben und mixen. Mit Muskatnuss, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen abstechen, in Panko wenden und in der heißen Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.</p>
---	---

**Für die Suppe:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln waschen,

<p>2 mehligkochende Kartoffeln 300 g Brokkoli 100 g frischen Spinat 1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 200 ml Sahne 500 ml Gemüsefond 1 EL Mehl 80 g Brokkolisprossen, zum Garnieren 30 g Butter, zum Braten Muskatnuss, zum Reiben Salz, aus der Mühle</p>	<p>schälen und ebenso klein schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf zusammen mit der Butter glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Fond aufgießen. Brokkoli, Spinat und Kartoffeln zugeben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zugießen und die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen. Eventuell durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.</p>
--	--

<p><b>Für den Smoothie:</b> 200 g Rucola 1 reife Mango 1 Zitrone 5 cm Ingwerknolle 2 EL Eiswürfel</p>	<p>Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein schneiden. Ingwer klein hacken. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Dann Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft- und Abrieb, Ingwer, Mango und Rucola sowie 200 ml Wasser in einem Standmixer zu einem feinen Smoothie mixen. Smoothie in Gläser füllen und mit Eiswürfeln garnieren.</p>
---	---

Grünes Zweierlei: Brokkoli-Süppchen mit grünen Knusper-Bällchen und Rucola-Mango-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.