

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juni 2018** ▪
„Exotische Früchte“ mit Johann Lafer



Inga Quotadamo

**Surf & Turf mit gegrillten Thai-Frucht-Spießen,
Süßkartoffel-Pommes und Joghurt-Chili-Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für Surf & Turf:

2 Rinderfilets à 200g
 2 Garnelen (küchenfertig)
 2 EL Senfkörner
 1 TL Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Senfkörner mahlen. Fisch und Fleisch leicht mit dem gestoßenem Senf, Pfeffer, Salz und Piment d'Espelette würzen, dann auf beiden Seiten anbraten und für ca. 10 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen fertig garen lassen.

Für die Früchte:

1 Papaya
 1 Limette
 4 Physalis
 1 Karambole à 100 g
 2 Stangen Zitronengras
 1 Ingwerwurzel à 15 g
 ½ EL flüssiger Honig

Grillfunktion des Ofens einschalten.

Zitronengras putzen und der Länge nach halbieren.

Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen und mit Zestenreißer dünne Streifen abschälen und einen Teil der Streifen aufbewahren. Limette anschließend halbieren und Hälfte auspressen. Saft mit Honig und Ingwer zu einer Marinade mischen. Etwas für den Salat aufbewahren.

Karambole und Physalis waschen und trockentupfen. Papaya schälen und halbieren. Aus der einen Papayahälfte Kerne mit Löffel entnehmen und Hälfte in Stücke schneiden.

Zitronengrasspieße mit Obst bestücken und mit der Limetten-Honig-Ingwer-Marinade bestreichen. 5-8 Minuten grillen bis sie hellbraun sind, Spieße zwischendurch wenden. Limettenstreifen auf den Früchten platzieren.

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel
 1 TL Speisestärke
 Natives Olivenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und trockentupfen. In heißem Fett frittieren für ca. 4 Minuten bis sie goldgelb sind, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip:

200 g Griechischer Joghurt
 1 Limette (Saft & Abrieb)
 1 EL Honig
 1 TL Piment d'Espelette
 1 TL Zucker
 Chili, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Joghurt mit etwas Limettensaft, Honig, Zucker und Chiliflocken vermengen und abschmecken. Limettenabrieb am Ende drüber verteilen.

Für die Garnitur:

Portulak
 ½ Mango

Portulak waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit der Spieß-Marinade beträufeln. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Zu dem Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kali Schneider

Kalbsleber mit Mango im Speckmantel, Basmati und Paprika-Papaya-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber: Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

<p>2 Kalbsleberscheiben à 150 g 2 Scheiben grüner Speck oder Lardo 1 Mango 1 Schweinenetz 100 g Butterschmalz Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p>	<p>Schweinenetz gut wässern. Kalbsleberscheiben unter einer Klarsichtfolie leicht plattieren. Mango schälen, vom Kern lösen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Speck bzw. Lardo ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Schweinenetz auslegen, in 2 gleich große Quadrate schneiden und mit dem Speck belegen. Die Kalbsleber in die Mitte geben und mit den Mangostreifen bedecken. Zu einer Rolle formen und darauf achten, dass das Schweinenetz auch gut verschließt. Nur außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kalbsleberrollen in Butterschmalz gut anbraten und im Ofen ziehen lassen.</p>
--	--

<p>Für den Reis: 200 g Basmati 2 EL Butter Salz, aus der Mühle</p>	<p>Reis mit Salz und der Tasse kaltem Wasser in einen schweren Topf geben. Unabgedeckt zum Kochen bringen. Sofort wenn es kocht die Temperatur auf ganz niedrig herunterstellen und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Den Reis dabei nicht umrühren! Wenn der Reis noch sehr hart scheint, ein paar Esslöffel kaltes Wasser dazugeben (wieder nicht umrühren!) und abgedeckt nochmal 5-10 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und stehen lassen. Erst dann umrühren bzw. mit einer Gabel auflockern und dabei nach Wunsch Butter in Flöckchen untermischen.</p>
---	---

<p>Für die Paprika-Papaya-Sauce: 2 gelbe Paprikaschoten 1 Papaya und Kerne 1 Schalotte 2 Knoblauchzehen 1 kleine Chilischote 100 ml Gemüsefond 100 ml Sahne ½ Zitrone 2 EL Olivenöl 1 TL Zucker Chili aus der Mühle Salz, aus der Mühle</p>	<p>Paprika, Papaya und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Paprika- und Papayastückchen und den Chilis in heißem Olivenöl andünsten. Mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Gemüsefond und Sahne angießen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Schaum fein pürieren und durch ein Sieb passieren mit Salz und Chili kräftig abschmecken und mit dem Saft einer halben Zitrone verfeinern. Papayakerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und in die Sauce geben.</p>
--	--

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Langlotz

Scharfe Bananen-Mini Frikadellen mit süßsaurer Sauce und Kokos-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen: Knoblauch abziehen und pressen.

250 g gemischtes Hackfleisch Banane schälen und zerdrücken. Hackfleisch mit Knoblauch und Banane, Paniermehl, Senf, Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer vermengen.
 1 Banane
 1 Zehe Knoblauch Kleine Frikadellen formen und in Butterschmalz ausbraten.
 1 Ei
 3 EL Paniermehl
 1 TL mittelscharfer Senf
 ½ rosenscharfes Paprikapulver
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 3 Tropfen Tabasco
 30 g Butterschmalz

Für die Sauce: Zwiebel abziehen und in einer Pfanne andünsten. Passierte Tomaten

1 Dose passierte Tomaten hinzugeben. Mango schälen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Obst zur Tomatensauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.
 1 Mango
 1 Banane
 1 Zwiebel Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.
 ½ Zitrone (Saft)
 ½ Bund glatte Petersilie
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis: Reis mit 100 ml Salzwasser und Kokosmilch ca. 15 Minuten kochen.

200 g Basmati Kokosflocken ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Kokosraspel mit dem Reis vermengen.
 3 EL Kokosflocken
 100 ml Kokosmilch
 Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Truckenbrod

Zweierlei von der Physalis mit Rote-Bete-Hummus und Lachs

Zutaten für zwei Personen

Für das Physalis-Chutney: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

10 Physalis Physalis abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Tomaten waschen,
2 mittelgroße Tomaten Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch fein
1 Zwiebel würfeln und kurz in Öl anschwitzen. Physalis dazu geben und mit Salz,
1 Knoblauchzehe Pfeffer und Sweet-Chilisauce abschmecken.
4 EL Sweet-Chilisauce
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ofen-Physalis: Thymianzweige abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen
10 Physalis und zerdrücken. Physalis halbieren und mit Thymianzweigen, Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe Knoblauch und Olivenöl vermischen und auf ein Backblech für ca. 10
2 Thymianzweige Minuten in den Ofen geben.
2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rote-Bete-Hummus: Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren und auspressen.
1 Zitrone Kichererbsen abwaschen und mit Rote Bete, Zitronensaft, Thymian,
200 g vorgekochte Kichererbsen Sesampaste und Olivenöl pürieren. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz
100 g vorgegarte Rote Bete und Pfeffer abschmecken.

3 Zweige Thymian
2 EL Sesampaste
5 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Lachs: Zitrone halbieren und auspressen. Lachs mit Sesam, Sojasauce,
250 g Lachs (ohne Haut) Zitronensaft, Inhalt der Teebeutel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer
2 Beutel grüner Tee marinieren. Im Ofen bei 140 Grad ca. 10 Minuten garen.

4 EL Sojasauce
2 EL weiße Sesamsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.