

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2018** ▪
Leibgericht mit Christian Lohse



Sabrina Zipfel

Lachsfilet und Kartoffel-Gurken-Salat mit Meerrettich-Dressing

Zutaten für zwei Personen

- Für den Kartoffel-Gurken-Salat:** Drillinge in Salzwasser bissfest garen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
 200 g Drillinge
 1 Salatgurke
 6 EL Balsamico
 3 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
- Für Dressing:** Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in kleine Röllchen schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Pellkartoffelscheiben geben. Gurken aus der Marinade nehmen und unter den Kartoffelsalat heben.
 100 g Joghurt
 50 g Saure Sahne
 50 g Mayonnaise
 4 EL Sahnemeerrettich
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Lachsfilet:** Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
 200 g Lachsfilet ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 2 Zweige Thymian
 2 EL Natives Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Pichler

Saiblingsfilet mit Kräuterkruste, Ziegenkäse im Speckmantel und Mango-Apfel-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets mit Haut à 200 g
1 Zitrone
Mehl, zum Melieren
3 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Saiblingsfilets waschen trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite melieren und mit reichlich Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Filets an der Hautseite mit der Masse bestreichen und etwa 10 Minuten im Ofen knusprig überbacken.

Für die Kruste:

100 g Butter
2 Ei, davon das Eigelb
1 Zitrone, davon der Saft
25 g Bärlauch
4 Zweige Thymian
50 g Semmelbrösel

Ei trennen. Butter, Eigelb und Zitronensaft schaumig rühren. Bärlauch und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit Semmelbröseln unter die Butter-Ei-Mischung heben.

Für den Ziegenkäse:

1 Ziegenkäserolle à 150 g
100 g Frühstücksspeck in Scheiben
2 EL flüssiger Honig
neutrales Öl, zum Braten

Den Ofen auf 230 Grad Grill vorheizen.

Ziegenkäse in Taler schneiden, mit Speck ummanteln und in einer Pfanne mit reichlich heißem Fett goldbraun braten. Herausnehmen, mit Honig bestreichen und unter dem Ofengrill ca. 2 Minuten karamellisieren.

Für das Apfel-Mango-Chutney:

1 Mango
1 großer Apfel
50 g Zwiebel
1 Knolle Ingwer à 1 cm
1 EL Apfelessig
¼ TL Stärke
½ TL Currypulver
10 Chilifäden
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Äpfel halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Mango, Äpfel und Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl andünsten. Ingwer reiben und diesen mit Essig in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten aufkochen. Stärke in 1 EL kaltem Wasser anrühren, unter die Mangomasse rühren und aufkochen.

Mit Curry, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Metz

Grie-Soß-Schnitzel mit gekräutertem Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbschnitzel aus der Oberschale à
120 g
2 Eier
25 g Mehl
100 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zwischen 2 Folien mit wenig Öl plattklopfen. Aus Mehl, verquirltem Ei, Semmelbrösel eine Panierstraße bereitstellen. Das Fleisch würzen und dann in Mehl, Ei und Brösel panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und jede Seite 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce:

1 Bund Kräuter für Grüne Sauce
300 g Schmand
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Chiliflocken
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Grüne-Sauce-Kräuter abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Schmand, gepressten Knoblauch und Senf kurz aufkochen und 5 Minuten leicht köcheln. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Hälfte der Kräuter zugeben.

Für das gekräuterte Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
25 g Butter
125 ml Milch
1 Muskatnuss, zum Reiben
½ TL feines Salz

Kartoffel schälen, abspülen und in Stücke schneiden, anschließend mit Wasser und Salz im Topf etwa 15 Minuten gar kochen lassen. In der Zwischenzeit Butter bei schwacher Hitze zerlassen und mit den Kräutern vermischen. Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse geben. Kartoffelpüree mit der gekräuterten Butter und der Milch vermengen.

Mit Muskatnuss und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Forster

Rostbrätel "Thüringer Art" mit Bratkartoffeln und Paprika-Mango-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweinenackensteaks à 400 g
1 TL Honigsenf
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweinenackensteaks salzen und pfeffern. Anschließend beidseitig in Öl braten. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und dazugeben. Danach die Hitze reduzieren und in einem Topf mit Deckel ziehen lassen. Am Ende mit Honigsenf bestreichen.

Für die Kartoffeln:

500 g kleine mehligkochende Kartoffeln
neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen. In Eiswasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. In heißem Öl beidseitig anbraten. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

2 rote Paprikaschoten
1 Mango
1 EL Butter
neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikaschoten waschen, teilen und schälen. Das Fruchtfleisch vierteln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango schälen und in Filets schneiden. In Butter karamellisieren lassen.

Für die Zwiebeln:

3 mittelgroße Zwiebeln
100 g Butter
2 EL Mehl
neutrales Öl, zum Braten

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und im heißen Öl schmoren lassen, bis diese bräunliche Verfärbung annehmen. Butter hinzugeben.

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und das Fleisch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Bunting

Spinat-Feta-Ravioli mit Bloody-Mary-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

3 Eier
225 g Mehl, Typ 00
1 TL Olivenöl
1 TL Salz

Mehl und Salz vermischen. Eier und Olivenöl verquirlen. Alles zusammen in der Küchenmaschine 4 Minuten kneten lassen. Nudelteig noch einmal mit der Hand durch kneten und in Folie eingewickelt ein paar Minuten in den Kühlschrank legen. Den Nudelteig 4 Teilen. Jedes Teil in der Nudelmaschine dünn walzen.

Füllung auf die Teigplatten geben und mit der anderen Platte belegen. Die Teigenden festdrücken und portionieren. Ravioli in gesalzenem Wasser kochen lassen, bis Nudeln an die Oberfläche kommen.

Für die Ravioli-Füllung:

150 g Feta
200 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Blätter klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Spinat und zerbröselten Feta dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz weiterbraten. Wenn der Spinat zusammen gefallen ist, Pfanne von der Hitze nehmen und Mischung auskühlen lassen.

Für die Bloody-Mary-Sauce:

50 g Semmelbrösel
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
50 ml Vodka
2 TL Worcestershire-Sauce
1 TL Tabasco
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald Brösel braun sind, aus der Pfanne nehmen und mit der Petersilie vermengen. Die Brösel später über die Ravioli mit Sauce streuen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne in Olivenöl glasig andünsten. Salzen und pfeffern und mit Worcestershire-Sauce, Tabasco und Zucker abschmecken. Den Wodka hinzu geben. Aufkochen lassen. Dosentomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lars Baumeister

Gebratene Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Sauce, Pinienkern-Rosinen-Spinat und Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

1 Kalbsleber à 300 g
½ roter Apfel
1 EL Olivenöl

Die Leber häuten und entsehnen, danach in zwei Portionen schneiden. In einer Pfanne mit Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze 1 ½ Minuten von beiden Seiten gut anbraten. Apfel abbrausen, trocken tupfen, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Apfelscheiben hinzu geben und mit rösten lassen.

Für die Sauce:

20 ml trockener Rotwein
4 Salbeiblätter
150 ml Kalbsfond
1 EL Balsamico
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotwein mit Fond in einem Topf reduzieren, Salbei und Essig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spinat:

200 g Spinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL Rosinen
1 EL Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und im Ganzen mit Butter und der Zwiebelwürfel in eine Pfanne geben. Spinat waschen und beiseite stellen. In einer weiteren Pfanne Pinienkerne rösten. Nach kurzem schwenken Spinat, Rosinen und Pinienkerne dazu geben und mit braten lassen. Nach ca. zwei minütigem Garen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rösti:

250 g festkochende Kartoffeln
1 EL Bauchspeckwürfel
½ Schalotte
2 EL Rapsöl

Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und Kartoffeln grob reiben. Schalotte abziehen und feinwürfeln. In der Pfanne Schalottenwürfel und Speck hell anbraten. Kartoffelraspel rund zu Rösti formen und in der Pfanne braun anrösten lassen. Rösti mit flachem Pfannenwender wenden und von der anderen Seite ebenso braun anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.