

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2018** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Sauce" mit Johann Lafer**



Kali Schneider

Mariniertes Forellenfilet mit Vanille-Most-Sauce, Spinat-Kartoffel-Stampf und Apfel-Birnen-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für das Forellenfilet:

- 2 Forellenfilets à 200 g (ohne Haut)
- 2 Zimtstangen
- 50 ml Apfel-Birnen-Most
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellenfilets in eine Auflaufform legen. Filets mit den Zimtstangen belegen und den Most darüber gießen. Zudecken und 15 Minuten durchziehen lassen. Zimtstangen entfernen und die Butter in Flocken auf die Filets setzen. Forellenfilets im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat-Kartoffel-Stampf:

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Baby-Spinat
- 60 ml Milch
- 1 EL Butter
- 100 ml Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- 1 Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit dem Kartoffelstampfer stampfen.

Zwei Spinatblätter zur Seite legen. Den Rest des Spinats mit kaltem Wasser waschen und in heißem Wasser zusammenfallen lassen. Gut ausdrücken und mit dem Stabmixer pürieren.

Milch in einem Topf erwärmen und die Butter darin schmelzen. Kartoffeln und Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinatblätter hineingeben und für ein paar Sekunden frittieren. Spinatblätter entnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce:

- 2 Eier
- 125 ml Apfel-Birnen-Most
- 1 Vanilleschote
- 2 Zweige Zitronenthymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb mit Most, Vanillemark, einer Prise Salz und Pfeffer in einen Schneekessel geben.

Im Wasserbad schaumig schlagen bis die Sabayon fest steht.

Zitronenthymian abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zitronenthymian untermischen.

Für den Apfel-Birnen-Ragout:

- 1 säuerlicher Apfel
- 1 süße Birne
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Chili, aus der Mühle
- 1 Prise Salz

Birne und Apfel waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den braunen Zucker dazugeben.

Apfel- und Birnenstücke in der Pfanne kurz andünsten und mit den Zimt, Chili und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Freia Bischoff-Walter

Teriyaki-Lachs mit crunchy Avocado-Wasabi-Creme und pikantem Apfelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Mirin
- 100 ml Geflügelfond
- 4 EL Zucker
- ½ Limette, davon der Saft
- 1 Knolle Ingwer à 1 cm

Zucker im Topf karamellisieren, Mirin dazugeben und aufkochen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Fond, Sojasauce, Limettensaft und geriebenen Ingwer dazugeben und reduzieren.

Für den Lachs:

- 1 Lachsfilet à 300 g
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL flüssiger Honig
- 20 ml helle Sojasauce
- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 4 EL Pankobrösel
- ¼ Bund Koriander
- 2 EL Olivenöl

Den Lachs waschen und in fingerbreite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch und Sojasauce dazugeben. Lachs kurz aus der Pfanne nehmen, Teriyaki-Sauce und Honig in die Pfanne geben und durchrühren. Lachs zurück in die Pfanne geben und darin wenden.

Auf den gebratenen Lachs einige Pankobrösel und fein gehackten Koriander geben.

Für den Apfelsalat:

- 2 Äpfel
- 2 kleine rote Zwiebeln

Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Auf einem Hobel dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Für die Salat-Sauce:

- 1 Limette, davon Saft und Abrieb
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 Stange Frühlingslauch
- ½ rote Chili
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Honig
- 2 Zweige Koriander
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Ingwer, Chili, Knoblauch und Koriander mit Sojasauce, Honig, Abrieb sowie Saft der Limette, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.

Für die Crunchy-Dip-Sauce: Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit den gehackten Wasabi-Erdnüssen, Wasabipaste, Sojasauce, Orangen-, Limetten- und Ingwersaft vermengen.

- 50 g Wasabi-Erdnüsse
- 1 Avocado
- 2 TL Wasabipaste
- 1 Orange, davon 1 EL Saft
- 1 Limette, davon 1 EL Saft
- 1 TL Ingwersaft
- 1 TL Sojasauce

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Roman Kadletz

Pochierter Pfirsich mit handgeschlagener Champagner-Sabayon, Pistazien-Eis und Kakao-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für das Eis:

100 g Pistazienkerne
2 Eier (L)
200 ml Sahne
200 ml Milch
80 g Zucker
30 g Marzipanrohmasse

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pistazien in der Küchenmaschine mahlen, Milch hinzugeben, pürieren und in einem Topf kurz aufkochen. Marzipan kleinschneiden und mit der Milch-Pistazien-Masse verrühren. Eier, Sahne und Zucker hinzugeben und mit einem Handmixer verrühren. Masse in die Eismaschine geben.

Für die Sabayon:

80 ml Champagner
40 g Zucker
2 Eigelbe

Eigelbe mit Zucker in einer Pfanne vermischen und rühren, bis es weißlich und schaumig wird. Unter ständigem Rühren Champagner dazu geben und langsam erhitzen, bis die Sabayon zu kochen beginnt. Das Ganze etwa eine Minute kochen lassen und danach in einer Schüssel kalt rühren, bis die Creme die Konsistenz von Mayonnaise besitzt.

Für den Pfirsich:

2 weiße Pfirsiche
10 Eiswürfel
1 Vanilleschote
100 g Zucker

Einen Topf mit Wasser aufkochen lassen. Pfirsiche darin kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Haut der Pfirsiche abziehen. In einer Schüssel etwas Wasser mit Zucker und der Vanilleschote vermengen. Pfirsiche darin kurz aromatisieren. Pfirsiche mit einem Tuch trockentupfen.

Für die Hippe:

5 g Kakao
1 Ei (Eiweiß)
40 g Mehl
50 g Butter
50 g Puderzucker

Ei trennen und das Eiweiß aufschlagen. Butter schmelzen und mit dem Zucker, Mehl, Kakao und dem geschlagenem Eiweiß vermengen und kurz kalt stellen.

Die Masse auf einer runden Schablone ausstreichen, 5 Minuten im Ofen backen und noch im heißen Zustand verarbeiten.

Den noch warmen Teig spiralförmig um einen Runden schmalen Gegenstand wickeln. Gut auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Bunting

Lammfilet mit Schokoladen-Sauce, dicken Bohnen und Kürbispüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

3 Lammfilets à 75 g
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammfilets parieren und das Filet zur Seite legen.

Die Lammfilets in einer Pfanne mit heißem Öl rundum scharf anbraten und im Ofen ruhen lassen.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt servieren.

Für das Püree:

½ Hokkaido-Kürbis
2 Kartoffel
1 Knoblauchzehe
2 EL Frischkäse
1 EL Butter
1 Muskatnuss, zum Reiben
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis und Kartoffel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Kürbis und Kartoffel hinzugeben und mit Wasser aufgegossen weich kochen.

Den Kürbis-Kartoffel-Mix abgießen und kurz ausdampfen lassen. Frischkäse und Butter hinzugeben und miteinander stampfen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schoko-Gewürzmischung:

30 g Bitterschokolade
2 Gewürznelke
1 Sternanis
2 Pimentkörner

Sternanis, Piment und Nelke in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und im Mörser fein zerstoßen.

Die Schokolade auf einer Reibe fein reiben und mit den Gewürzen vermengen.

Für die Bohnen:

100 g dicke Bohnenkerne
25 g Speck
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnenkerne mit heißem Wasser überbrühen und die festen Häute entfernen.

Speck in einem Topf auslassen und die Bohnenkerne darin anbraten.

Für die Sauce:

¼ Knolle Sellerie
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 große Lammknochen
200 ml französischer Wermuth
200 ml Gemüfefond
½ TL Stärke
½ EL Gewürzmischung
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Den Sellerie sorgfältig schälen, halbieren und würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Knochen und Filetabschnitte scharf anbraten. Mit Wermuth ablöschen. Lammfond angießen und die Gewürze mit hinein geben.

Die Sauce durch ein Sieb geben und binden. Mit Schokolade abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Horst Ballé

Frankfurter Grie Soß mit Schottischen Eiern und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

250 ml Sonnenblumenöl
1 Zitrone
1 TL mittelscharfer Senf
1 Ei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei, Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben, einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen bis eine homogene Creme entstanden ist.

Mit dem Pürierstab verrühren.

Für die Sauce:

1 Bund Kräuter für Grüne Soße
200 g fester Schmand
2 EL Mayonnaise
1 EL Dijon-Senf
½ Zitrone, davon Saft und Abrieb
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Schmand und die gewaschenen Kräuter nach und nach in einen Mixer geben und zerkleinern bis die Kräuter noch Substanz und Biss haben, die Sauce aber schön grün ist.

In eine Schüssel umfüllen und die weiteren Zutaten unterrühren und abschmecken.

Für die Schottischen Eier:

200 g Kalbhackfleisch
100 g Salsiccia
2 TL Dijon-Senf
4 Wachteleier
3 EL Semmelbrösel
3 EL Mehl
1 Ei
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Hack und Brät der Salsiccia mit Senf und Muskat eine Hackmasse kneten.

Die Wachteleier 2 Minuten und 45 Sekunden kochen und sofort eiskalt abschrecken, schälen und in Mehl wälzen. Vom Hackfleisch jeweils eine kleine Menge abnehmen und in der Hand zu einem flachen Kreis klopfen. Jeweils ein Wachtelei darin vorsichtig einhüllen und zu einem geschlossenen Ball formen. Diesen im verquirlten Ei und anschließend im Paniermehl wälzen.

Die panierten Kugeln anschließend im heißen Fett bei 175 Grad ausbacken bis sie goldbraun sind.

Für die Kartoffelwürfel:

3 festkochende Kartoffeln
3 EL Ghee, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel von 15mm schneiden. In einer bedeckten Pfanne mit Ghee auf mittlerer Hitze braten. Die letzten 5 Minuten den Deckel entfernen, damit die Würfel knusprig werden. Kräftig salzen und pfeffern

Die Grüne Sauce mittig auf den Teller geben, die Schottischen Eier darauf platzieren und die Kartoffelwürfel garniert servieren.



Silvia Wilden

Rumpsteak mit Rosen-Harissa-Sauce, Süßkartoffel-Pommes, Trüffel-Mayonnaise und selbstgebackenem Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

- ¼ rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 4 rote Peperonis
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 EL Rosenwasser
- 1 EL getrocknete Rosenblütenblätter
- ½ Bund Minze
- 1 Zitrone (Saft & Abrieb)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL grobe Meersalzflocken

Den Ofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Pfanne sanft erhitzen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen darin 2-3 Minuten rösten, bis sie duften. In einen Mörser geben und fein zermahlen.

Knoblauch abziehen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Peperonis mit Samen, Paprika, Knoblauch, Rosenwasser, Öl, Salz, der Samenmischung aus dem Mörser und der Hälfte der Rosenblütenblätter in einen Mixer geben und zu einer Paste mit der Konsistenz von Pesto verarbeiten.

Die restlichen Rosenblütenblätter unterrühren und die Mischung salzen.

Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Einen gehäuften Esslöffel der Pesto-Mischung mit Zitronenabrieb und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Das Dressing in eine Schüssel gießen, in der die beiden Steaks nebeneinander liegen können.

Für das Rumpsteak:

- 2 Rumpsteaks à 180 g, ca. 2 cm dick
- 200 ml Rinderfond
- 1 EL Harissa-Paste
- 2 EL eiskalte Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steaks auf beiden Seiten salzen, gründlich mit Olivenöl einreiben und 10 Minuten beiseite stellen.

Eine Pfanne stark erhitzen, die Steaks in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Wenn die Steaks dünner oder dicker sind, die Garzeit anpassen.

Steaks in die Schüssel mit dem Dressing von oben legen und darin wenden. Im Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Bratensatz mit Rinderfond lösen, Harissa-Paste einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Butter andicken.

Steaks auf einem Brett in Streifen schneiden und auf angewärmte Teller legen. Das restliche Dressing in die Sauce rühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

- 125 g Mehl
- 125 g Joghurt
- ½ TL Backpulver
- 100 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Mehl, Joghurt, Backpulver, Olivenöl und Salz vermengen, in 2 Teile teilen, ca. daumendick ausrollen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis der Teig gut aufgegangen und leicht braun ist.

Für die Süßkartoffelpommes:

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 TL Speisestärke
- Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in Streifen schneiden, in einem Gefrierbeutel mit etwas Speisestärke mehlieren und bei 180 Grad in der Fritteuse bis zum gewünschten Bräunungsgrad ausbacken. Mit Salz würzen.

Für die Trüffel-Mayonnaise:

- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 ml Neutrales Öl

Ei und Senf kurz mit dem Pürierstab anrühren. Öl zunächst langsam zufügen. Wenn die Masse dicker wird, den Rest hinzufügen. Mit Trüffel, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 in Öl eingelegter Trüffel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.