

| Die Küchenschlacht - Menü am 11. Februar 2015 |

„Hauptgerichte“ Johann Lafer



Hauptgericht: „Lammlachs mit Quitte und Honigzwiebeln“ von Klaus Bolz

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammhochzeit mit Quitte:

500 g	Lammlachs
1	Quitte
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer, à 2 cm
50 g	Butter
½ TL	Kurkuma
	Orientalische Gewürzmischung
6 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Honigzwiebeln:

2	rote Zwiebeln
1	Zitrone
2 TL	Honig
1 TL	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Quitte waschen und drei Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Anschließend eiskalt abschrecken, schälen, die harten Fasern entfernen und die Frucht vierteln.

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotte in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch in eine große Schüssel pressen. Den Ingwer schälen und reiben.

Die Schalotten, das Kurkuma, einen halben Teelöffel Ingwer und vier Esslöffel Olivenöl zum Knoblauch geben und alles vermischen.

In einem Schmortopf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Das Lammfleisch mit der Gewürzmischung einreiben und im Schmortopf mit Butter von allen Seiten drei Minuten scharf anbraten. Die Quitten zum Lammfleisch geben. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl und etwas Wasser aufgießen. Das Fleisch zugedeckt in den Ofen geben und schmoren lassen.

Für die Honigzwiebeln den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer



Hitze etwa zwei Minuten braten. Den Honig und den Zucker zu den Zwiebeln geben. Alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren dünsten. Zum Schluss den Zitronensaft zugeben und die Zwiebeln mit einem Esslöffel Bratensaft aus dem Schmortopf beträufeln.

Die Honigzwiebeln mit dem Lamm und den Quitten auf Tellern anrichten, mit Bratensaft beträufeln und mit Pfeffer gewürzt servieren.



Hauptgericht: „Flank-Steak mit Kartoffelstroh, confierten Tomaten und Estragon-Vanille-Dip“ von Torsten Kluske

Zutaten für zwei Personen

Für das Flanksteak:

400 g Flank-Steak
Salz, aus der Mühle

Für das Kartoffelstroh:

200 g Kartoffeln
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das confierten Tomaten:

100 g Cherrytomaten
Zucker, zum Abschmecken
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für den Estragon-Vanille-Dip:

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone
100 g Schmand
1 Vanilleschote
1 TL getrockneter Estragon
Zucker, zum Abschmecken
Rapsöl, zum Andünsten
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Flanksteak salzen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Wenn die Kerntemperatur 50 Grad beträgt, das Fleisch herausnehmen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 30 Sekunden anrösten. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen.

Die Kartoffeln in millimeterdünne Scheiben hobeln und in feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser beiseite stellen.

Die Kartoffelstreifen abtropfen lassen, auf einem Küchentuch abtropfen und in heißem Frittierfett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier entfetten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne in wenig Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen und den Estragon hinzufügen. In eine Schale geben und den Schmand hinzufügen. Die Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu dem Schmand geben. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.



Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Schale legen. Mit Salz und Zucker würzen und mit reichlich Rapsöl in den Backofen schieben. Wenn die Tomaten zusammengefallen sind, bei 70 Grad warmhalten.

Das Steak mit dem Kartoffelstroh, den Tomaten und dem Estragon-Vanille-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Pfeffer-Cognac-Lachs mit Schwarzwurzel-Risotto“ von Anna Peinze

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g	Lachsloin
5 cl	Cognac
1 EL	Zucker
1 EL	Sezuchan Pfeffer
1 EL	Kubeben Pfeffer
1 EL	geräucherter Pfeffer

Für das Schwarzwurzelrisotto:

300 g	Schwarzwurzeln
150 g	Risottoreis
2	Schalotten
2	Zitronen
50 g	Butter
50 g	Parmesan
700 ml	Geflügelfond
100 ml	trockener Weißwein
4 EL	Pinienkerne
3 Zweige	Estragon
1	Muskatnuss
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Alle Pfeffersorten grob mörsern und mit dem Zucker vermischen. Soviel Cognac hinzugeben, dass es leicht feucht, aber nicht nass ist. Die Mischung auf den Lachs geben und bis zum Anrichten kühl stellen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit Wasser vermischen. Die Schwarzwurzel schälen und sofort in das Zitronenwasser geben. Zwei Drittel der Schwarzwurzeln in Scheiben schneiden und zusammen mit den Schalotten in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Risottoreis ebenfalls hinzugeben und auch glasig andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Geflügelfond separat erhitzen und unter rühren immer wieder zum Risotto geben, bis dieses schlotzig ist und noch eine bissfeste Konsistenz hat.

Separat zwei Schwarzwurzelstangen vierteln und in etwas Olivenöl 20 Minuten lang braten. Außerdem die Pinienkerne anrösten. Die andere Zitrone auspressen und die Schale reiben. Zum Schluss den Parmesan hobeln und mit einem Esslöffel Butter zum Risotto geben. Mit Salz, Muskatnuss, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Den Lachs aufschneiden und auf das Risotto geben. Mit Pfeffer würzen und mit frisch gehacktem Estragon und den Pinienkernen bestreuen.



Hauptgericht: „Schweineschnitzel-Reis-Pfanne“ von Danny Graf

Zutaten für zwei Personen

2	Schweineschnitzel, à 100 g
150 g	Reis
100 g	Dosenmais
100 g	TK-Erbesen
1	rote Paprika
125 g	Champignons
1	Zwiebel
2EL	Paprikapulver, edelsüß
	Currypulver
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Paprika putzen, entkernen und die Hälfte der Paprika in erbsengroße Würfel schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Champignons putzen und in Stücke schneiden. Das Schweinefleisch in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver würzen und im heißen Öl scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und warm halten. In derselben Pfanne die Champignons und die Paprika, die Erbsen und den Mais anbraten. Ebenfalls herausnehmen und warm halten.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Reis in einem Topf in Butter glasig anschwitzen und mit Wasser auffüllen. Den Reis bissfest kochen und das Wasser abgießen.

Das Fleisch, die Champignons, die Paprika, die Erbsen und den Mais zum Reis geben und die Reispfanne mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver abschmecken.

Die Schweineschnitzel-Reis-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.