

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2019 ▪
Hauptgang & Dessert mit Johann Lafer



Alexander Schöpe

Rosa gebratenes Kalbsfilet mit mediterraner Pinienkern-Zitronen-Polentacreme und Kalbsjus

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet à 300 g
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
grobes Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Fleisch von beiden Seiten scharf in der Pfanne anbraten. Anschließend in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Für die Polentacreme:

50 g Polentagries
50 g Parmesan, zum Reiben
20 g Pinienkerne
1 Zitrone, davon etwas Abrieb
20 g Butter
250 ml Milch
100 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

Rosmarin und Thymian vom Zweig zupfen und mit Milch und Sahne aufkochen. Polenta einrühren und bei geringer Hitze quellen lassen. Pinienkerne ohne Öl anrösten, hacken und unterrühren.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale, Butter und geriebenen Parmesan dazugeben.

Mit der Milch nach Belieben cremig rühren.

Für die Jus:

200 ml Kalbsfond
100 ml Rotwein
2 EL Zucker
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und stark reduzieren. Kalbsfond dazugeben und erneut stark reduzieren lassen. Rosmarin und Thymian im Ganzen hineingeben und köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schöpe

Warmes Schokotörtchen mit flüssigem Kern und Vanillesauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Törtchen:

200 g Zartbitterkuvertüre
200 g Butter
7 Eier
200 g Zucker
120 g Mehl
25 g Kakaopulver

Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Butter und Kuvertüre in einem Topf schmelzen.

Eier mit dem Zucker aufschlagen und das Mehl und den Kakao unterrühren. Mit in den Topf geben und vermengen.

In Silikonförmchen geben und etwa 7 Min. backen.

Für die Sauce:

400 ml Milch
150 g Zucker
1 Vanilleschote
3 Eier

Milch und Zucker aufkochen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote dazugeben.

Eier trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Vanilleschote aus der Milch nehmen und die Milch und das Eigelb vermengen und zu einer Sauce aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Claes

Knuspriges Rindfleisch mit Karotten und Frühlingszwiebeln aus dem Wok und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

1 Rinderhüftsteak à 250 g, zum
Schnetzeln
2 große Karotten
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 rote Chilis
1 Ei
2 EL Stärke
Sojasauce, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
neutrales Öl, zum Frittieren

Salz, aus der Mühle

Den Wok zu einem Viertel mit neutralem Öl füllen, auf 180 Grad erhitzen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Stärke verrühren und mit dem Fleisch vermengen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden, weiß und grün getrennt. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden

Das Fleisch 4 Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Karotten 1 ½ Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1 EL abgießen und erneut erhitzen Knoblauch, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und die Chilischote einige Sekunden pfannenrühren.

Fleisch und Karotten hinzugeben, mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken.

Für die Creme:

1 EL Chilibohnenpaste
½ TL Sojasauce
½ TL Wasabipaste

Chilibohnenpaste mit Sojasauce und Wasabipaste verrühren.

Für den Reis:

300 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

Reis waschen und mit der anderthalbfachen Menge gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf langsam kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit der Creme garnieren und servieren.



Claudia Claes

Miso-Ingwer-Eis mit Mango-Fruchtsalat

Zutaten für zwei Personen

- | | |
|----------------------------|---|
| Für das Eis: | Ingwer abschaben und dann fein reiben. |
| 200 g ungesüßte Kokosmilch | Kokosmilch, Läuterzucker, Ingwer, Miso und Limettensaft gründlich |
| 50 g Läuterzucker | vermischen. In die Eismaschine geben und frieren. |
| 1 EL helles Miso | Kandierte Ingwer fein würfeln und über das fertige Eis streuen. |
| 1 EL Ingwer, zum Reiben | |
| 1 Limette, davon 1 EL Saft | |
| 1 EL kandierter Ingwer | |
| Für die Mango: | Mango vom Stein schneiden und schälen. Die Hälften in Streifen |
| ¼ reife Mango | schneiden. |
| 1 Limette, davon 1 EL Saft | Mit Limettensaft mischen. |
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Mohrenschildt

Filetsteak vom Rind mit mediterranem Letscho und Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks:
2 Rinderfilets à 180 g
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Filets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls Fasern und Sehnen entfernen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch rundherum scharf anbraten. Von der Hitze nehmen und kurz ruhen lassen.

Für das Letscho:
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Zucchini
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g geschälte Tomaten
500 ml Gemüsefond
1 Prise brauner Zucker
2 EL Olivenöl, zum Anbraten
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
bunter Pfeffer, aus der Mühle

Paprika und Zucchini waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebel und Knoblauch, dann Paprika und zuletzt Zucchini dazugeben und andünsten.

Geschälte Tomaten hinzufügen. Je nach Belieben den ganzen Fond oder einen Teil davon dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und gar werden lassen.

In einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

Für den Couscous:
250 g Couscous
125 ml Gemüsefond
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

125 ml gesalzenes Wasser mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen, Couscous hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und Couscous quellen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter unter Couscous mengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Mohrenschildt

Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

3 Eier
190 ml Milch
90 g glattes Mehl
2 EL Zucker
25 g Butter
1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen. Eiweiß mit Zucker und Salz zu steifem Schnee schlagen.

Eigelb mit Milch und Mehl glattrühren und den Eischnee unterheben.

Butter in der Pfanne schmelzen, Masse einfließen lassen und kurz anbacken.

Im Backofen zehn Minuten braun backen und anschließend aus der Pfanne auf ein Brett stürzen und mit Gabeln in kleine Stücke reißen.

Für das Zwetschgenkompott:

500 g Zwetschgen
100 g Zucker
1 Prise gemahlener Zimt

Früchte waschen, halbieren und entsteinen. Einen Schuss Wasser mit Zucker und Zimt aufkochen lassen, Zwetschgen hinzufügen und ziehen lassen bis sie weich sind. In einer Schüssel zum Schmarrn reichen.

Für die Garnitur:

2 EL Puderzucker

Kaiserschmarrn vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.