

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. April 2019** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Jessica Weinbach**

**Lachs mit Rote-Bete-Risotto und grünem Spargel**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für das Rote-Bete-Risotto:** Schalotte abziehen, würfeln und zusammen mit dem Risotto-Reis in heißem Olivenöl in einem Topf glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen. Geflügelfond und Rote-Bete-Saft in einem weiteren Topf erhitzen und den Reis nach und nach damit aufgießen, so dass dieser immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren ca. 15 Minuten garen.
- 150 g Risotto-Reis
  - 1 Schalotte
  - 100 ml Weißwein
  - 400 ml Geflügelfond
  - 100 ml Rote-Bete-Saft
- Rote Bete würfeln, Parmesan reiben und zusammen mit der Butter nach ca. 15 Minuten zum Risotto geben. Alles gut verrühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 100 g vorgekochte Rote Bete
  - 50 g Parmesan
  - 2 EL Butter
  - Olivenöl, zum Anbraten
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
  - Meersalz, zum Würzen
- Für den Spargel:** Spargel putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen und anschließend kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
- 200 g grüner Spargel
- Für den Lachs:** Lachs waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Lachs auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit in die Pfanne geben und kurz erwärmen.
- 2 Lachsfilets mit Haut à 80 g
  - Olivenöl, zum Anbraten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Kresse abzupfen. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.
- 1 Beet Kresse
  - ½ Bund Dill
  - 10 Rote-Bete-Fäden

Risotto in die Mitte des Tellers geben, Lachs darauf anrichten und mit grünem Spargel garnieren. Mit Kresse, Rote-Bete-Fäden und Dill belegen.



**Marcel Heid**

## Ramensuppe mit BBQ-Flanksteak und Asia-Salat

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Ramensuppe:** Schalotten abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras dritteln und andrücken. Öl in einem Topf erhitzen und Ingwer, Zitronengras und Schalotten darin glasig andünsten. Mirin und Sojasauce dazugeben und einkochen lassen. Rinderfond, Nori-Blatt und Kaffirlimettenblätter und Thai-Basilikum-Blätter dazugeben und alles ca. 20 min. köcheln lassen.

- 4 Schalotten
- 20 g Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 700 ml Rinderfond
- 150 ml Sojasauce
- 100 ml Mirin
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 Zweig Thai-Basilikum
- 1 Nori-Blatt
- 2 EL Sesamöl

**Für die Einlage:** Pak Choi vom Strunk befreien und klein schneiden. Lotuswurzeln schälen und klein schneiden. Enoki- und Shiitake-Pilze klein schneiden. Gemüse in einer Pfanne in Sesamöl grillen. Flanksteak mit der Grillgewürzmischung marinieren und in der Pfanne im Sesamöl anbraten. Anschließend ruhen lassen. Das Ei ca. 7 Minuten in einem Topf kochen und anschließend kalt abschrecken, schälen und halbieren. Ramen in Wasser ca. 4 Minuten kochen. Die Einlagen anschließend in die zubereitete Suppe geben.

- 300 g Flanksteak
- 200 g Ramen
- 100 g Pak Choi
- 40 g Lotuswurzeln
- 30 g Enoki-Pilze
- 70 g Shiitake-Pilze
- 1 Ei

- 2 EL Chinesische Grillgewürzmischung
- Sesamöl, zum Anbraten

**Für den Asia-Salat:** Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Algen waschen und abtropfen lassen. In eine Schale geben und mit dem Limettensaft, Zucker und Pfeffer würzen. Sesam und Sesamöl untermischen und abschmecken.

- 125 g frische Wakame-Algen
- 1 unbehandelte Limette
- 15 g heller Sesam
- ½ Prise Zucker
- 1 EL helles Sesamöl
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Die Krabbenchips zu der Suppe reichen.

- 50 g Krabbenchips

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefanie Middendorf**

## **Rinderfilet mit Rotwein-Schalotten-Sauce, Schwarzwurzelpüree und Estragon-Karotten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:** Backofen auf 110 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

2 Rinderfilet, à 200 g Fritteuse vorheizen.

2 EL neutrales Öl

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Salbei

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, Rosmarin- und Salbeizweig dazugeben und zwischendurch mit dem heißen Bratöl immer wieder übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Backofen geben. Die Pfanne für die Sauce beiseite stellen.

**Für das Schwarzwurzelpüree:** Für die Schwarzwurzelcreme Fond aufsetzen, zum Kochen bringen.

200 g Schwarzwurzeln Schwarzwurzel schälen, klein schneiden und in dem Fond ca. 20 min. bei

25 g Butter mittlerer Hitze garen. Flüssigkeit nicht ganz abgießen (etwa 2 EL

150 ml Gemüsfond Flüssigkeit im Topf behalten) und die Schwarzwurzeln pürieren. Butter

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Karotten:** Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln. Zwiebel abziehen und

1 kleine Zwiebel eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen,

125 g Karotten Zwiebelwürfel und Honig dazu geben und kurz aufschäumen lassen.

1 Ei

40 ml Sahne Karottenstreifen ebenfalls hinzu geben und kurz dünsten. Fond angießen

15 g Butter und ca. 10 min. bei wenig Hitze garen lassen. Essig dazu geben und mit

1 TL Blütenhonig Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen, das halbe Eigelb mit

50 ml Gemüsfond der Sahne verquirlen und sacht unter die Karotten heben. Bei schwacher

1 TL Rotweinessig Hitze leicht sämig rühren. Estragonblättchen abzupfen, grob hacken und

Muskatnuss, zum Reiben unterrühren.

1 Zweig Estragon

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Rotwein-Schalotten-Sauce:**

2 Schalotten

20 g brauner Zucker

250 ml trockener Rotwein

1 Zweig Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Sternanis

½ TL Stärke

15 g kalte Butter

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Schalotten abziehen und achteln. Die Pfanne mit dem

Bratensatz erneut erhitzen und Zucker darin karamellisieren lassen und die Schalotten dazugeben. Stärke mit etwas Rotwein verrühren und beiseite stellen. Den restlichen Rotwein in die Pfanne geben. Thymian, Lorbeer und Sternanis zugeben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze um die Hälfte reduzieren lassen.

Stärke-Rotwein-Gemisch in die Pfanne geben und die Sauce abbinden.

Ca. 3 min. leicht köcheln lassen. Butter würfeln und mit einem

Schneebeesen bei niedriger Hitze einrühren. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken.

**Für die Garnitur:** Schwarzwurzel schälen und etwa 3 Streifen abhobeln.

1 Schwarzwurzel

500 ml Öl, zum Frittieren

Schwarzwurzelstreifen in der Fritteuse goldgelb ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Auf Tellern anrichten und servieren.



Alex Reitingner

## Entenbrust mit Apfel-Rotweinsauce, Rosmarinkartoffeln und Rosenkohl

Zutaten für zwei Personen

**Für die Entenbrust:** Backofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

1 weibliche Entenbrust, ca. 450 g  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Entenbrust salzen und pfeffern und mit der Hautseite in die kalte Pfanne legen. Pfanne auf den Herd stellen und Entenbrust auf der Hautseite etwa 5 Minuten scharf anbraten, drehen und eine Minute scharf anbraten. Danach im Backofen warm halten. Pfanne mit Bratensatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

**Für die Sauce:** Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel häuten und fein hacken.

1 Apfel  
1 Zwiebel  
20 g Butter  
1 EL Zucker  
2 EL Rum  
100 ml Rotwein  
120 ml Fond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Apfel im Bratensatz der Ente anbraten und mit Zucker karamellisieren. Mit Rum und Rotwein ablöschen, mit Fond aufgießen und einköcheln. Kurz vorm Servieren mit kalter Butter abbinden und mit dem Pürierstab aufmixen.

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

500 g kleine Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Rosmarin  
1 unbehandelte Zitrone  
1 EL Honig  
2 EL Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und ungeschält im Ganzen im gesalzenem Wasser gar kochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarinnadeln abzupfen, klein schneiden und mit dem Öl vermengen. Knoblauch abziehen, klein hacken und ebenfalls unter das Öl mengen.

Eine Pfanne erhitzen und die gekochten Kartoffeln hineingeben. Das Ölgemisch unterheben und anbraten. Etwas Zitronenschale abreiben. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Honig und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Alles gut durchschwenken und von der Platte ziehen.

**Für den Rosenkohl:**

30 g Speck  
200 g Rosenkohl  
1 kleine Zwiebel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl vom Strunk entfernen und die Blätter abzupfen. Zwiebel häuten und fein hacken. Speck ebenfalls fein würfeln. Speck und Zwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Rosenkohlblättchen dazu geben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust in Tranchen schneiden und zusammen mit den Rosmarinkartoffeln und dem Rosenkohl anrichten, Sauce dazu reichen und servieren.



Anika Geisler

## Lammfilet mit Knöpfle, glasierten Möhren und Rotweinschalotten

Zutaten für zwei Personen

### Für die Lammfilets:

4 Lammfilets, à ca. 100 g  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
30 g Butter  
neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten scharf anbraten. Rosmarinzweig im Ganzen, Knoblauch und Butter mit in die Pfanne geben und gut durch schwenken. Anschließend alles für ca. 5 min. im Ofen weiter garen. Am Ende leicht salzen.

### Für die Knöpfle:

250 g Mehl  
3 Eier  
75 g Butter  
1 TL Salz

Für den Knöpfleteig Mehl, Eier und Salz in einer Schüssel verrühren und nach und nach so viel Wasser (ca. 80 ml) dazugeben bis eine teigige Konsistenz entsteht. Stark rühren, so dass der Teig Blasen schlägt.

Einen großen Topf Salzwasser aufstellen, die Knöpfle portionsweise über eine Reibe ins Wasser gleiten lassen und kurz garen lassen bis sie aufsteigen. Wasser abgießen und Butter unterheben.

### Für die glasierten Möhren:

3 Karotten  
3 EL Honig  
50 g Butter

Karotten schälen, in Stifte schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest gar kochen. Die gegarten Karotten abgießen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, Honig und Karotten dazu geben und durch schwenken.

### Für die Rotweinschalotten:

1 Zwiebel  
4 Schalotten  
200 ml Rotwein  
100 ml Portwein  
150 ml Rinderfond  
neutrales Öl, zum Anbraten  
50 g kalte Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und Portwein und Fond aufgießen, einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.