

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2020** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Patrick Ludovicus Schmitz

Lammkarree mit Rotweinsauce, grünem Spargel und Süßkartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree mit 6 Stielen
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Salbei
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree parieren, waschen und trocknen. Knoblauch abziehen, im Ganzen mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Salbei hinzufügen und das Fleisch darin scharf anbraten. Karree aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen und für 18-20 min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Süßkartoffelstampf:

1 große Süßkartoffel
 500 g mehligkochende Kartoffeln
 700 ml Gemüsefond
 100 ml Milch
 250 g Butter
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in Gemüsefond kochen. Danach abgießen, stampfen und mit Milch und Butter vermengen bis es sämig wird. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel
 1 Orange
 3 cm Ingwer
 1 Zweig Salbei
 4 EL Pinienkerne
 100 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Salbeiblättchen abzupfen. Pinienkerne, Ingwer und Salbei zu dem Spargel in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Orange auspressen und den Saft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotweinsauce:

2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 250 ml Rotwein
 150 ml Lammfond
 50 ml Balsamico
 2 EL kalte Butter
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Rotwein, Fond und Balsamico angießen und langsam einkochen bis die Sauce stark reduziert ist. Danach aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut einkochen. Hitze reduzieren und die Reduktion mit kalter Butter Stück für Stück binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maren Kolb

Involtini alla milanese mit glasierten Möhren, Kartoffel-Pastinakenpüree und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini alla milanese:

- 2 dünne Kalbsschnitzel á 100 g (aus der Kalbnuss)
- 1 kleine feine Bratwurst
- 1 Hühnerleber
- 30 g durchwachsener Speck in dünnen Streifen
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Riesling
- 125 ml Kalbsfond
- 1 Ei
- 30 g Parmesan
- 50 g Butter
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Zweige Salbei
- Mehl, zum Bestäuben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und sehr dünn klopfen. Für die Füllung Bratwurst enthäuten, die Fülle zerkleinern und in eine Schüssel geben. Hühnerleber waschen, trocken tupfen und klein hacken. Danach zur Bratwurst geben.

Knoblauch abziehen und ausdrücken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben und das Ei trennen. Knoblauch, Petersilie, 2 EL Parmesan und das Eigelb zur Bratwurstmasse geben und alles gründlich mischen. Mit Pfeffer würzen.

Entstandene Paste gleichmäßig auf die Kalbsschnitzel streichen und aufrollen. Mit einem Salbeiblatt belegen, mit Speckstreifen umwickeln und mit Spießchen feststecken.

Rouladen dünn mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Röllchen darin unter Wenden goldbraun braten. Salzen und den Wein dazugießen, etwa zur Hälfte eindampfen lassen.

Fond angießen und zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Nach den ersten 10 min jedes Röllchen mit einem weiteren Salbeiblatt belegen und die restlichen Blätter in die Sauce geben.

Nach insgesamt 20 Minuten die Röllchen aus der Pfanne nehmen und die Spieße entfernen. Die Sauce noch einmal kräftig durchköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb über die angerichteten Involtini geben.

Für das Kartoffel-Pastinakenpüree:

- 4 kleine Pastinaken
- 2 EL Milch
- 1 EL Schweineschmalz
- 1 Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Schweineschmalz mischen, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 25 Minuten in den Ofen geben. Zwischendurch einmal umschichten.

Die weichen und leicht gebräunten Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Für eine bessere Konsistenz Milch hinzufügen, mit Salz und Muskat abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für die glasierten Möhren:

- 200 g kleine Bundmöhren mit Grün
- 1 EL Butter
- ½ TL Zucker
- 1 TL Salz

Die Möhren mit dem Sparschäler schälen, Möhrengrün bis auf 1 cm abschneiden und in Salzwasser circa 5 min kochen. Abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Butter erwärmen, den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Möhren dazugeben und rundherum glasieren.

Für den frittierten Rucola:

- 80 g Rucola
- 200 ml Pflanzenöl, zum Ausbacken

Den Rucola waschen und trocken tupfen. Das Pflanzenöl im Topf erhitzen und nach Stäbchenprobe den Rucola 30 Sekunden im Öl frittieren. Auf dem Küchentrepp abtropfen lassen und auf dem Püree garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Norbert Babeo

Cremige Käsknöpfe mit frittierten Zwiebeln und Rote-Bete-Möhren-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knöpfe:

250 g Weizenmehl, Typ 405
3 Eier, Größe M
300 g würziger Bergkäse
100 g Parmesan
1 große Zwiebel
200 ml Sahne
200 ml Rinderfond
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Knöpfe Mehl, Eier, 125 ml Wasser und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und durchrühren, bis der Teig glatt ist.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Teigschaber durch eine Spätzlereibe drücken und garkochen.

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne und Rinderfond ablöschen. Ganz leicht köcheln lassen.

Petersilie abrausen und hacken. Bergkäse und Parmesan fein reiben und mit der Petersilie in die Zwiebel-Pfanne geben, kurz umrühren. Gegarte Knöpfe dazugeben und durch den geschmolzenen Käse ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rote-Bete-Möhren-Salat:

1 Kopfsalat
300 g vorgekochte Rote Bete
3 große Möhren
1 große Zwiebel
1 süßer Apfel
½ Bund Rucola
1 Bund Koriander
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Sahnemeerrettich
1 TL Zucker
½ TL Salz
2 TL Kräuternessig
2 TL Erdnussöl
2 TL Olivenöl
½ TL schwarzer Pfeffer

Blätter des Kopfsalates ablösen, abrausen und trockentupfen. Rote Bete in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Möhren schälen und in kleine Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Teelöffel Erdnussöl erhitzen und Möhren darin braten. Koriander abrausen, Blätter abzupfen und fein schneiden. Rucola abrausen, fein schneiden und mit dem Koriander zu den Möhren geben.

Aus Olivenöl, Erdnussöl, Essig, Sahnemeerrettich, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen.

Apfel schälen, halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden.

Apfelstifte, Zwiebelwürfel, Rote Bete und gebratene Möhrenmischung zusammen in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Vinaigrette vermischen. Die restliche Vinaigrette mit dem Kopfsalat vermengen.

Den Kopfsalat als Bett anrichten und darauf den Rote-Bete-Möhren-Salat geben.

Für die frittierten Zwiebeln:

1 große Zwiebel
100 g Mehl
0,5 Liter Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in einer Schüssel mit etwas Salz durchmengen und in Mehl wenden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin kross frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Käsknöpfe auf Tellern anrichten und frittierte Zwiebeln darauf geben. Salat separat dazu reichen und servieren.



Julia Dürrbeck

Süßkartoffel-Fisch-Curry mit Kokosreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Süßkartoffel-Fisch-Curry:

250 g Seelachsfilet, ohne Haut
 1 kleine Süßkartoffel
 ½ Kopf Brokkoli
 2 rote Paprika
 200 ml Gemüsesfond
 100 ml Kokosmilch
 100 g Doppelrahmfrischkäse
 1 Stange Zitronengras
 1 Bund Koriander
 2 Prisen Kreuzkümmel
 2 Prisen Currypulver
 ½ TL Delikatess-Paprikapulver
 5 TL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Kleine Röschen vom Brokkoli herunterschneiden und waschen. Süßkartoffel schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zitronengras vom Ende befreien, die äußeren harten Hüllen entfernen und den unteren Teil fein reiben. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die Stängel fein hacken, die Blätter abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen.

Seelachs waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Paprika in Kokosöl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Brokkoli und Süßkartoffel hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten.

Kokosmilch und 150 ml vom Gemüsesfond angießen und aufkochen.

Zitronengras hinzugeben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten einkochen.

Gehackte Korianderstängel, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse einrühren und bei Bedarf den übrigen Fond dazugeben. Die Fischwürfel auf das Curry geben, leicht andrücken und 2 – 3 Min. gar ziehen lassen.

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis
 150 ml Kokosmilch, vollfett
 100 ml Kokosnusswasser
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Kokosmilch, Kokosnusswasser, Salz und Zucker mit dem Reis im Topf aufkochen und mit einem Deckel bedecken. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren und für 10-12 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote

Chilischote aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chili und übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.



Markus Döring

Rinderfilet mit Portwein-Zwiebeln, knusprigem Rosenkohl und Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g
1 Knolle Knoblauch
2 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch halbieren und mit der Schnittfläche nach unten gemeinsam mit Thymian-Zweigen und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in dem Butterschmalz scharf anbraten. In den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen garen, anschließend mit Fleur de Sel salzen.

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
2 Eier
5 EL Mehl
5 EL Panko
Salz, aus der Mühle
Öl, zum Frittieren

Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk kreuzförmig einritzen. Eier aufschlagen und verquirlen. Rosenkohl zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wälzen und in Öl knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

Für die Polenta:

50 g Maisgrieß
300 ml Gemüsefond
300 ml Milch
10 g Parmesan
4 EL Butter
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus Mühle

Milch und Gemüsefond aufkochen. Lorbeerblatt abzupfen und hinzugeben. Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und gemeinsam mit Butter unterrühren. Lorbeerblatt herausnehmen.

Für die Portwein-Zwiebeln:

3 kleine rote Zwiebeln
1 Zitrone
500 ml Portwein
1 gehäufte TL Preiselbeergelee
2 EL brauner Zucker
1 TL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebeln im Butterschmalz anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Den Portwein angießen und bei kleiner Hitze einköcheln. Das Preiselbeergelee einrühren, Zitronenschale abreiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln, zum Garnieren

Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Popov

Wareniki: Russische Teigtaschen mit zweierlei Füllung und Zwiebel-Speck-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
125 ml Milch
350 g Mehl
½ TL Backpulver
1 EL Sonnenblumenöl
½ TL Salz

Das Ei mit Milch, Öl und Salz verquirlen. Mehl in eine separate Schüssel sieben und mit Backpulver vermengen. Mehlgemisch zu der Ei-Milch-Mischung geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Danach ruhen lassen.

Für die Kartoffel-Füllung:

3 mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
250 g Schlagsahne
1 EL zimmerwarme Butter
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl glasig dünsten. Schlagsahne und Butter zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln stampfen und anschließend die Zwiebeln unterheben.

Für die Weißkohl-Möhren-Füllung:

200 g Weißkohl
1 Möhre
½ Zwiebel
1 EL neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Öl braten. Möhre schälen und reiben. Weißkohl waschen, trockenschleudern und reiben. Möhre und Weißkohl in die Pfanne dazugeben und einige Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zubereitung der Teigtaschen den vorbereiteten Teig dünn ausrollen. Mithilfe eines Ausstechers Kreise mit 10 cm Durchmesser ausstechen. Auf eine Hälfte der Teigkreise die Kartoffelmasse geben, auf die andere Hälfte die Weißkohl-Möhren-Mischung. Danach halbmondförmig zuklappen und die Ränder fest zusammendrücken. In siedendem Salzwasser 10 min garen.

Für das Zwiebel-Speck-Topping:

50 g Speckwürfel
1 Zwiebel
2 Zweige Dill
2 EL Butter

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel in Butter anbraten und den Speck hinzugeben. Dill abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zum Schluss über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.