

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2020** ▪  
**Tagesmotto: „Orientalische Küche“ mit Alfons Schuhbeck**



**Stefanie Hiermüller**

**Köfte mit Möhren-Joghurt und weißem Bohnen-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Köfte:**

- 130 g Hackfleisch vom Lamm
- 120 g Hackfleisch vom Rind
- 50 g Brötchen, vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zucker würzen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Brot kurz in Wasser einweichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Ei und Petersilie in einer Schüssel vermischen. Weißbrot ausdrücken und hinzufügen. Die Masse verkneten.

5 Zentimeter lange und 1 Zentimeter dicke Köfte formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Köfte 8 bis 10 Minuten durchbraten. Zum Schluss aufspießen.

**Für den Bohnen-Salat:**

- 200 g gekochte weiße Bohnen, aus der Dose
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Gemüsefond
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL weißer Balsamico
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Anapurna-Curry
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene 7 Minuten rösten. Die Paprika herausnehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend häuten und in Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Bohnen mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Paprika, Essig, Kreuzkümmel, Currypulver und Gemüsefond in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Möhren-Joghurt:** Möhren schälen und ungefähr 15 Minuten in einem Topf mit Wasser bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit Joghurt, Olivenöl und Möhren vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Möhren  
200 g Süzme stichfester Sahnejoghurt,  
(10 % Fett)  
1 Knoblauchzehe  
1 EL gehackte Walnüsse  
Getrocknete Minze, zum Würzen  
Getrockneter Dill, zum Würzen  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Marinierte Möhren mit Dill, Minze und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Robin Hergel**

## **Lammlachs mit Zitronenmarinade auf einem Hummusbett mit Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lammlachs:**

200 g Lammlachs  
 ½ Bund Minze  
 ½ Bund frische Petersilie  
 1 TL Zatar  
 2 TL feiner Essig  
 2 Pimentkörner  
 Zimt, zum Würzen  
 1 Muskatnuss, zum Würzen  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Olivenöl, zum Braten

Das Lammfleisch waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Pimentkörner zerstoßen. Minze und Petersilie abbrausen und hacken. Fleisch in Minze, Petersilie, Piment, Zatar und Zimt wälzen. Abgedeckt ruhen lassen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, so dass es innen rosa und zart ist. Anschließend warmhalten.

### **Für den Hummus:**

200 g Kichererbsen, aus der Dose  
 3 Knoblauchzehen  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 2 kleine Chilischoten  
 1 Zitrone  
 3 EL Tahina Sesampaste  
 1 Bund frische Petersilie  
 Kreuzkümmel, zum Würzen  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 80 ml Olivenöl  
 Meersalz aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen auf einem Küchensieb abtropfen lassen und in einen Mixer geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Alles in einen Mixer geben. Zitrone auspressen und zusammen mit Olivenöl, 6 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahina, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer cremig mixen.

### **Für die Zitronenmarinade:**

½ Bund Petersilie  
 1 Zitrone  
 1 EL Lemon Squash  
 100 g Pinienkerne  
 1 EL feiner Essig  
 Neutrales Öl, zum Rösten  
 Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Lemon Squash, Essig und Salz in einer Schüssel vermischen.

Pinienkerne mit wenig Öl in einer Pfanne rösten und ebenfalls in die Marinade rühren.

**Für das Pfannenbrot:** Mehl, Backpulver, Milch, Joghurt und Salz mit Olivenöl und 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und für maximal 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend kleine Fladen ausrollen und in einer Pfanne ausbacken. Herausnehmen und mit dem Gericht servieren.

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 60 g Milch
- 50 g Joghurt
- 1 TL Salz

Hummus auf einen Teller streichen, Olivenöl darüber geben und das gebratene Lamm darauf verteilen. Die Zitronenmarinade über das Lamm träufeln und mit dem Brot servieren.



**Silvia Weissenlehner**

## Hähnchenkeulen mit Kardamom-Möhren und persischem Safran-Berberitzen-Reis

**Zutaten für zwei Personen**

### Für das Hähnchen:

- 4 Hähnchenunterkeulen mit Haut, à 90g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Zitronen
- 1 EL eingelegte Salzkapern
- 500 ml Hühnerfond
- ½ TL Feigensenf
- 3 EL Butter
- Ras el Hanout, zum Würzen
- Zucker, zum Würzen
- Zitronenpfeffer, zum Würzen
- Cayennepfeffer, zum Würzen
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenschenkel waschen und trockentupfen. Mit Salz und Ras el Hanout würzen. In einer beschichteten Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und das Fleisch in eine ofenfeste Form geben. Einige Butterflocken und etwas Hühnerfond dazugeben. Keulen mit der Hautseite nach oben in die Form legen und ca. 25-30 Minuten im Backofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Feigensenf bestreichen und mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und im Rückstand der Hähnchenpfanne in Öl braten. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Kapern und Ras-el-Hanout begeben. Kurz rösten und mit Hühnerfond angießen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Saft auffangen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Cayennepfeffer abschmecken und einkochen lassen.

Restlichen Feigensenf zugeben und eventuell nochmals mit Zitronensaft und Zitronenzesten abschmecken. Falls es zu sauer ist, etwas Zucker begeben. Falls es zu flüssig ist, mit Butter montieren.

Den würzigen Bratensaft zum Schluss über das Hähnchen und den Reis gießen.

### Für den Safran-Berberitzen-Reis:

- 180 g Basmatireis
- 10 g getrocknete Berberitzen
- 10 Safranfäden
- 1 Zitrone
- 1 TL Zucker
- 2 EL Butter
- Olivenöl, zum Rösten
- Salz, aus der Mühle

Safranfäden in warmem Wasser einlegen. Berberitzen in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft auspressen.

In einem Topf Olivenöl mit Reis kurz durchrösten. Mit 2 Tassen Wasser aufgießen, salzen und einige Fäden Safran zugeben. Für ca. 10 Minuten garen, dabei die Hitze laufend reduzieren, bis der Reis gar ist.

Die Berberitzen aus dem Wasser nehmen, gut durchspülen und abtropfen lassen. Danach in Butter schwenken. 2-3 Esslöffel Wasser und einen Teelöffel Zucker hinzufügen. Berberitzen darin karamellisieren und mit Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss auf den Reis geben oder vermengen.

### Für die Kardamom-Möhren:

- 2 große Möhren
- 3 grüne getrocknete Kardamomkapseln
- 30 ml Hühnerfond
- 1 Bund glatte Petersilie
- Ras el Hanout, zum Würzen
- Zucker, zum Süßen
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in ungefähr 10 Zentimeter lange Stifte schneiden.

Je nach Größe die Kardamomkapseln andrücken. In einer Pfanne Karotten in Butter anschwitzen, mit einer kleingehackten Kardamomkapsel würzen und danach salzen. Etwas Ras-el-Hanout beifügen, 2-3 EL Hühnerfond hinzufügen und bissfest garen. Bei Bedarf Zucker zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Zum Garnieren ein wenig beiseite legen,

Das Gericht auf Tellern anrichten mit Petersilie bestreuen und servieren.



Christian-Johannes Weigl

## Kalbsfilet mit Balsamico-Feigen-Sauce und Falafel-Waffel mit Dattel-Creme

Zutaten für zwei Personen

### Für die Falafel-Waffeln:

480 g Kichererbsen aus der Dose  
 3 Eier  
 1 Zitrone  
 3 Zweige Koriander  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 2 Zweige Minze  
 2 TL Backpulver  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Öl, für das Waffeleisen

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Abgetropfte Kichererbsen in einen Mixer füllen. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Zitrone auspressen. Für die Falafel-Masse Backpulver, Eier, Olivenöl, Koriander, Petersilie, Minze, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und etwas Salz hinzufügen. Alles miteinander Mixen bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Waffeln in einem mit Öl ausgepinselten Waffeleisen nach und nach ausbacken.

### Für das Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets  
 1 EL neutrales Öl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben und nachgaren lassen.

Zum Schluss das Kalb aus dem Ofen nehmen und nach einer kurzen Ruhezeit in Scheiben schneiden.

### Für die Balsamico-Feigen-Sauce:

3 getrocknete Feigen  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 50 ml Rotwein  
 50 ml Rinderfond  
 1 Sternanis  
 1 Stängel Rosmarin  
 25 ml Balsamicoessig  
 ½ TL Ras el Hanout  
 ½ TL neutrales Öl  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und auspressen. Schalotte abziehen und mit Feigen in kleine Würfel schneiden. Von den Feigenwürfeln 1/3 für die Deko zurücklegen. Rosmarin abbrausen.

Für die Sauce nun die Pfanne mit dem Bratensatz der Kalbsfilets erneut mit etwas neutralem Öl erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Feigen, Rosmarin, Sternanis und Ras el Hanout zusammen andünsten. Danach alles mit dem Rotwein und dem Rinderfond ablöschen. Etwas einreduzieren lassen. Balsamico und Cayennepfeffer hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiseitegelegten Feigenwürfel hinzufügen und in der Sauce warm werden lassen.

- Für die Dattel-Creme:** Zwei Datteln für die Deko zur Seite legen und den Rest klein schneiden. Schmand und Frischkäse miteinander verrühren. Knoblauchzehe abziehen, pressen und zum Schmand-Frischkäse geben. Zusammen mit den zerkleinerten Datteln verrühren. Mit Harissa, Currypulver, Salz und Pfeffer verfeinern. In Schälchen füllen und mit den zwei übrigen Datteln garnieren.
- 65 g entsteinte Soft-Datteln,
  - 100 g Schmand
  - 100 g Frischkäse, natur
  - 1 Knoblauchzehe
  - ½ TL Harissagewürz
  - ¼ TL Currypulver
  - ¼ TL Salz
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Deko:** Salat waschen, eventuell in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und ein paar Kerne aus dem Granatapfel lösen.
- Blattsalat, zum Garnieren
  - 5 kleine Kirschtomaten
  - ½ Granatapfel

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Salat, Tomaten und Granatapfelkernen garnieren und servieren.