

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Mai 2020 ▪
 “Kulinarische Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer



Ralf Zacherl

Schokoladen-Zucchini-Kuchen mit Erdbeerpräbse und Mandel-Krokant

Zutaten für zwei Personen

Für den Schokoladen-Zucchini-Kuchen:

500 g Zucchini
 300 g gemahlene Mandeln
 3 Eier
 150 g Bitterkuvertüre
 2 EL Yuzusaft
 250 ml natives Pflanzenöl
 300 g Mehl
 240 g Zucker
 150 g Puderzucker
 2 TL Natron
 1 TL Backpulver
 1 Vanilleschote
 6 Kardamomkapseln
 1 TL Zimt
 1 TL Meersalz

Neutrales Öl, zum Einfetten der Form

Für das Erdbeerpräbse:

400 g Erdbeeren
 1 Zitrone
 60 ml süße Kondensmilch
 150 g saure Sahne

Für den Mandel-Krokant:

200 g Mandelplättchen
 200 g Zucker
 Neutrales Öl, zum Einfetten

Einen Backofen auf 175 Grad Heißluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und grob raspeln. Kardamomkapseln im Mörser zermahlen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Kuvertüre hacken.

Mehl in eine Schüssel sieben und mit gemahlenden Mandeln, Kuvertüre, Kardamom, Vanillemark, Zucker, Backpulver, Natron, Zimt und Meersalz mischen. Pflanzenöl unterrühren. Eier aufschlagen, mixen und unterheben. Geraspelte Zucchini hinzufügen und alles in der Küchenmaschine verrühren.

Silikon-Muffin-Förmchen mit neutralem Öl einfetten und die Schokoladen-Zucchini-Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und stürzen.

Zum Garnieren eine Yuzu-Glasur zubereiten. Dafür Yuzusaft und Puderzucker kalt verrühren und zum Schluss den Kuchen damit beträufeln.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Erdbeeren waschen, putzen und zwei Erdbeeren zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Erdbeeren halbieren und mit der Kondensmilch marinieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Nach ca. 10 Minuten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Aus der sauren Sahne Nocken abstechen und kurz vorm Servieren auf die Erdbeeren geben.

Mandelplättchen ohne Fett im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 8 Minuten goldbraun rösten. Zucker in einem Topf karamellisieren, die Mandeln zugeben und auf einem geölten Blech abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Zucker langsam in einem Topf schmelzen, bis er karamellisiert und eine Bernsteinfarbe annimmt. Damit der Zucker nicht verbrennt, eine Pfanne mit kaltem Wasser aufsetzen und den Topf hin und wieder zum Runterkühlen ins kalte Wasser eintunken. Mit einem Löffel aus dem entstandenen Karamell Fäden ziehen und über dem Backpapier so verteilen, dass Spinnzucker entsteht. Den Spinnzucker zum Schluss zu einem Bällchen formen.

Passionsfrucht halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2020 ▪
 “SchniPoSa (Schnitzel/ Pommes/ Salat)” mit Johann Lafer



Ralf Zacherl

Schnitzel mit Meerrettich, Pommes frites, Pommes-Sauce und Trink-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

- 4 Kalbsschnitzel à 60 g (aus dem Rücken)
- 1 Stange Meerrettich
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 100 g grober Dijon-Senf
- 300 g Semmelbrösel
- 200 g Panko
- 200 g Mehl
- 400 ml Pflanzenöl, zum Frittieren
- Meersalz, zum Würzen
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel zwischen Backpapier gleichmäßig flach plattieren, mit Meersalz und Pfeffer würzen und danach mit Senf bestreichen. Meerrettich schälen, reiben und über die Schnitzel geben. Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel-Pankomischung aufstellen. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich in der Semmelbrösel-Panko-Mischung wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen (ca. 170 Grad) und die Schnitzel 4-5 Minuten goldbraun backen, dabei mehrmals wenden. Nach ca. 2 Minuten die Butter hinzugeben. Auf Küchenpapier entfetten und mit Zitronenscheiben servieren.



Die Panade und Würze kann man nach Lust und Laune verändern. Von Cornflakes über Kürbiskerne, Kokosraspeln bis hin zu Haselnüssen. Sie können die Semmelbrösel damit verfeinern oder sogar ganz ersetzen.

Für die Pommes:

- 500 g große, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 4 EL heller Essig
- Paprikapulver, zum Würzen
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, mit einem Messer an den Seiten begradigen und in Pommes frites (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden. Pommes mit kaltem Wasser abwaschen. 1 Liter Wasser mit Essig und den Pommes zum Kochen bringen. 4 Minuten vorgaren, dann abschütten und auf einem Küchenpapier trocknen lassen.

Öl auf 170 Grad erhitzen und die Pommes ca. 2 Minuten vorfrittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad goldbraun fertig frittieren. Entfetten, mit Salz und Paprikapulver würzen und schnell servieren.

Für die Pommes-Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 50 ml Milch
- 100 g grober Dijon-Senf
- 20 ml Chilisauc
- 100 ml natives Pflanzenöl
- ½ Bund Estragon
- 30 g edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Milch mit einem Stabmixer mixen und nach und nach Öl zugeben, bis eine cremige, gebundene Masse entsteht. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Zur Milch-Masse geben. Zitrone halbieren und auspressen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Zitronensaft, Senf, Chilisauc, Estragon, Paprikapulver, Zucker und Salz abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Wichtig ist, dass die Milch und das Öl dieselbe Temperatur haben, denn so verbinden sie sich besser.

Für den Trink-Salat:

1 Kopfsalat
100 g grüner Kräutersalat (Rucola,
Sauerampfer, Pimpernelle, Melisse)
1 Salatgurke
1 Zitrone
200 ml Kokoswasser
100 ml Ayran
1 Bund glatte Petersilie
Cayennepfeffer, zum Würzen
Meersalz, zum Würzen
Eiswürfel

Kopfsalat waschen, trockentupfen, Strunk entfernen, Blätter ablösen und trockenschleudern. Kräutersalat ebenfalls waschen und trockenschleudern. Beide Salatsorten in Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kopfsalat, Kräutersalat, Gurke, Kokoswasser, Petersilie, Eiswürfel und eine gute Prise Cayennepfeffer und Meersalz in einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie mixen. Kaltstellen und kurz vor dem Servieren in zwei gekühlte Gläser füllen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Je einen Teelöffel Zitronensaft über den Smoothie träufeln und vorsichtig den Ayran darüber schichten. Mit Trinkhalmen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2020** ▪
“Vegetarische Küche“ mit Johann Lafer



Ralf Zacherl

Topfpflanzerl mit Spinat-Nussbutter-Creme und Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für die Pflanzler:

80 g getrocknete Weißbrotwürfel
 250 g Quark
 1 Ei
 2 TL Butter
 1 TL Chilisaucce
 3 Zweige Liebstöckel
 1 Msp. Backpulver
 1 Prise Zucker
 Geröstete, gemahlene Korianderkörner,
 aus der Mühle
 Muskatnuss, zum Reiben
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Quark mit Ei und Backpulver mixen, kräftig mit Salz, Muskat, Koriander, einer Prise Zucker und etwas Chilisaucce abschmecken und über das Knödelbrot geben. Die Masse ziehen lassen. Liebstöckel abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Liebstöckel zur Knödel-Quarkmasse geben und einarbeiten. Gegebenenfalls erneut abschmecken und dann vier große Pflanzlerl formen. Pflanzlerl in einer beschichteten Pfanne in Öl langsam beidseitig anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten fertig garen.

Für die Spinatcreme:

100 g frischen Blattspinat
 30 g mehligkochende Kartoffeln
 2 Knoblauchzehen
 60 g Butter
 100 ml Gemüsefond
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die andere Knoblauchzehe andrücken. Kartoffeln mit gehacktem Knoblauch in dem Gemüsefond weichkochen. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Butter in einen Topf geben und zerlassen. Angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian hinzugeben und eine Nussbutter herstellen. Vor der Weiterverarbeitung die flüssige Butter durch ein Sieb passieren. Spinat putzen und in die heiße Kartoffelbrühe einrühren, einmal aufkochen lassen, in einen Mixer geben und fein pürieren. Nussbutter untermixen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Spargel:

500 g weißer Stangenspargel
 8 Radieschen
 2 TL Butter
 2 EL Ahornsirup
 100 ml trockener Riesling
 2-3 EL Apfelessig
 Pflanzenöl, zum Braten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Für den marinierten Spargel den Spargel schälen, Enden ca. 1-2 cm abschneiden und die drei dicksten Stangen mit dem Spargelschäler in dünne, lange Spargelscheiben schälen und beiseitelegen. Die Hälfte der Radieschen waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden, zu den Spargelscheiben legen und mit Salz, Zucker und Essig süßsauer marinieren.

Für den gebratenen Spargel restlichen Spargel der Länge nach vierteln, dann in Stifte halbieren und mit Salz und Zucker im Verhältnis 2:1 marinieren. Restliche Radieschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Spargelstifte mit wenig Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter und Radieschenecken zugeben und ca. 2-3 Minuten mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und den Ahornsirup zugeben.

Für die Garnitur: Spinatblätter putzen und Gericht damit garnieren.
2 Blätter Spinat

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Mai 2020** ▪
“Hauptgang & Dessert“ mit Johann Lafer



Ralf Zacherl

Schlemmerfilet auf roh mariniertem Wurzelwerk

Zutaten für zwei Personen

Für das Schlemmerfilet:

- 2 Heilbuttfilets à 150 g, ohne Haut
- ½ Fleischtomate
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 2 EL Pankobrösel
- 20 g Butter
- 1 TL Worcestersauce
- 2 TL Estragonsenf
- 3 Zweige Liebstöckel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Heilbutt waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Heilbutt mit Limetten- und Zitronensaft und Worcestersauce marinieren. Die Oberseite mit Senf einstreichen und den Liebstöckel darüber verteilen. Tomate waschen, trockentupfen, klein schneiden und auf den Fisch geben. Mit Pankobrösel bedecken. Je eine Scheibe Butter (3 mm dick) darauflegen und auf ein geöltes Backblech setzen. Den Fisch auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen für ca. 12 bis 18 Minuten goldbraun überbacken.

Für das Wurzelwerk:

- 1 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL gerösteter Koriander
- 1 Prise Zucker
- Dunkler Balsamicoessig, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi und Karotten schälen und von Enden befreien. Karotten in Stifte schneiden und mit Salz, Zucker, Balsamicoessig, geröstetem Koriander und Olivenöl marinieren, sodass die Karotten noch einen leichten Biss haben. Kohlrabi in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Salz, Zucker und geröstetem Koriander marinieren. Hier zusätzlich die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zugeben. Kohlrabi fächerförmig auf Tellern zusammen mit Karottenstiften anrichten. Radieschen putzen, vierteln und zum Garnieren dazugeben. Balsamicoessig um das Gemüse herum träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Mai 2020** ▪
“Warenkorb: Perlhuhn, Weißer Spargel, Burrata“ mit Johann Lafer



Ralf Zacherl

Pot-au-feu vom Perlhuhn

Zutaten für zwei Personen

Für das Pot-au-feu vom Perlhuhn:

½ Perlhuhn
 35 g geräucherter Bauchspeck
 150 g bunte Tomaten
 1 Stange weißer Spargel
 1,5 weiße Zwiebel
 1,5 Knoblauchzehe
 500 ml Geflügelfond
 ¼ Bund Basilikum
 3 Zweige Thymian
 2 Lorbeerblätter
 1 EL Korianderkörner
 Zucker, zum Würzen
 Mehl, zum Bestäuben
 Pflanzenöl, zum Braten
 Meersalz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhn waschen, trockentupfen und Flügel und Keulen vom Perlhuhn lösen. Brüste vom Brustbein lösen. Die Keulen (von der Innenseite) von den Knochen befreien. Die Karkasse (Knochen, Gerippe) grob zerkleinern und in einem Schnellkochtopf anbraten. Ausgelöste Flügel, Brüste und Keule erstmal zur Seite stellen.

Für den Sud Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln. Knoblauch halbieren und mit Speck zu den Karkassen geben.

Tomaten waschen, vierteln. Das Kerngehäuse sowie die Haut entfernen und zu den Karkassen geben. Tomatenfilets mit Meersalz, Zucker und Pfeffer marinieren. Zum Schluss für die übrige Einlage verwenden und erstmal zur Seite stellen.

Thymian abrausen, trockenwedeln und Lorbeerblätter abzupfen.

Thymian und Lorbeer in den Schnellkochtopf hinzugeben, mit Geflügelfond auffüllen und mit dem Deckel verschließen. Den Schnellkochtopf auf Stufe 2 ca. 25 Minuten laufen lassen.

Für den Haut-Chip währenddessen die Haut von den ausgelösten Brüsten abziehen, auf Backpapier ausbreiten und ein weiteres Backpapier drüberlegen. Mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Vor dem Anrichten entfetten und salzen.

Für die pochierten Perlhuhn-Brüste die enthäuteten Brüste waagrecht einschneiden (Schmetterlingsschnitt), aufklappen, leicht plattieren und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Basilikumbblätter abrausen, trockenwedeln und die plattierten Brüste damit belegen. Ein paar Blätter für den Spargel aufbewahren. Belegte Brüste auf Klarsichtfolie wie eine Roulade zusammenrollen, danach mit Alufolie zum Fixieren wiederholen. Im ca. 70 Grad heißem, gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten pochieren. Kurz vor dem Anrichten ausrollen und jeweils in 2 Stücke schneiden, wenn nötig nachwürzen.

Eine Stange Spargel schälen und 2 cm unten abschneiden. Spargel zur pochierten Perlhuhnbrust ins Salzwasser geben und darin bissfest garen, anschließend herausnehmen.

Für die gefüllten Perlhuhn-Flügel den gegarten Spargel halbieren und mit gemahlenem Koriander und etwas Pfeffer würzen. Mit den übrigen Basilikumbblättern die Spargelstücke einrollen. Anschließend den eingewickelten Spargel in die ausgelöste Brust hineinschieben. Die Haut der Perlhuhnbrust sollte dabei keine Löcher haben. Die gefüllte Brust an

den Seiten zurechtschneiden, kräftig würzen, leicht mit Mehl stäuben und in heißem Öl ca. 7-8 Minuten bei 190 Grad knusprig backen. Auf Küchentrepp entfetten, ruhen lassen und kurz vor dem Anrichten schräg halbieren.

Für die gebratenen Perlhuhn-Keulen die ausgelösten Keulen mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite anbraten und im Backofen bei 180 Grad ca. 18 Minuten auf der Haut knusprig fertig garen. Nach den ersten 8 Minuten den restlichen Speck gewürfelt zugeben. Die Keulen zum Anrichten in drei Stücke aufschneiden.

Den zu Anfang aufgestellten Schnellkochtopf nach etwa 25 Minuten wieder öffnen und den Fond durch ein Passiertuch passieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Spargel:
400 g weißer Spargel
Zucker, zum Würzen
Meersalz, zum Würzen

Spargel schälen, 2 cm der Enden abtrennen, der Länge nach halbieren, dritteln und kräftig mit Meersalz und Zucker (2:1 Verhältnis) würzen. Den marinierten Spargel in dem passierten Fond aus dem Schnellkochtopf bissfest garen.

Für die Kartoffelwürfel:
400 g festkochende Kartoffel
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Danach auf einem Küchentrepp trocknen. In 170 Grad heißem Öl hellbraun frittieren, danach entfetten und salzen.

Für die übrige Einlage:
100 g Babyspinat
35 g geräucherter Bauchspeck
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vor dem Anrichten in den kräftigen Fond, in dem der Spargel noch zieht, ebenfalls die frittierten Kartoffelwürfel, die Speckwürfel, den Spinat und die bereits marinierten Tomatenfilets hinzugeben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die marinierte Burrata:
1 Stück Burrata
¼ Bund Basilikum
20 g Parmesan
1 EL Korianderkörner
3 EL Olivenöl
Meersalz, zum Würzen

Für die marinierte Burrata ein Basilikum-Öl zubereiten. Dafür Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Mit Meersalz, Korianderkörner und Olivenöl mörsern und am Ende grob geriebenen Parmesan zugeben. Burrata in 6 Stücke zupfen und mit dem Basilikum-Öl marinieren.

Den Sud mit dem Gemüse zusammen in Tiefen Tellern anrichten. Darauf den Flügel mit der Spargelfüllung, die gebratene Brust und die pochierte Keule auflegen. Die marinierte Burrata dazugeben, mit dem Haut-Chip garnieren und servieren.