

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2020 ▪
„Katerfrühstück“ mit Johann Lafer



Karlheinz Hauser

Yellowfin Tuna & Hummer mit Melone, Miso, Yuzu und Ingwer

Zutaten für zwei Personen

Für den Hummer und Thunfisch:
Bretonisches Hummerfleisch, ca. 180 g
500 g frischer Yellowfin Thunfisch
Neutrales Öl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle

Das Öl leicht erwärmen und Hummerfleisch darin einlegen. Mit Salz bestreuen.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden.



PROFI
TIPP

Beim Thunfisch sind für den Kauf Sorte, Herkunft und vor allem die Fangmethode entscheidend. Thunfisch, der **mit Angelleinen gefangen wurde**, ist meist eine gute Wahl. Bei nachhaltigen Fangmethoden sind außerdem **Bonito** und **Gelbflossenthunfisch aus dem westlichen Pazifik** sowie **Weißer Thun aus dem Nordpazifik** empfehlenswert. Blauflossenthun sollte dagegen überhaupt nicht auf dem Tisch kommen. Möchten Sie Hummer verzehren, sollte dieser laut WWF aus dem **Fanggebiet Nordwestatlantik FAO 21** - mit Fallen gefangen - stammen und ein **MSC-label** (Siegel für nachhaltigen Fisch auf Wildfang) tragen. Ebenso akzeptabel sind Hummer aus dem **Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee: England, Schottland (IV))**. Vermeiden sollten Sie unbedingt Hummer aus Norwegen.

Für die Sojamarinade:
Etwas Zitronengras
1 Limette
20 g Sushi-Ingwer
20 g heller Reisessig
125 g japanische Kombu Sojasauce
200 ml kräftiger Geflügelfond
5 g Sesamöl
5 g Kaffir-Limettenblätter
25 g frische Korianderblätter
5 g Korianderkörner
5 g Thaicurry-Pulver
1 EL Xanthan

Limette halbieren, auspressen und 10 g Saft auffangen. Ingwer waschen, trockentupfen und zerschneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Limettenblätter, Zitronengras, Ingwer, Korianderblätter- und körner sowie Currypulver zugeben und leicht anschwitzen. Mit Reisessig und Limettensaft ablöschen und langsam Sojasauce und Fond zugeben. Kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Ganze abpassieren, kurz kühl stellen und mit Xanthan abbinden. Den zurechtgeschnittenen Thunfisch mit der Marinade marinieren.

Für die Miso-Mayonnaise:
1 Limette
20 ml Vollmilch
25 g Ei (Eiweiß)
30 g weiße Miso-Paste
10 g japanischer Reisessig
30 ml Ingwersirup
100 ml Maiskeimöl

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Limette halbieren, auspressen und 30 ml Saft auffangen. Misopaste, Vollmilch und Eiweiß in einem Mixer auf starker Stufe mixen. Limettensaft, Reisessig und Ingwersirup zugeben und vorsichtig auf schwacher Stufe weitermixen. Zum Schluss langsam das Maiskeimöl einlaufen lassen, sodass alles emulgiert.

Für das Yuzu-Gel: Yuzusaft mit 30 ml Wasser (oder Fond), Zucker, Agar Agar, Gelan und 100 g Crème fraîche verrühren und kurz aufkochen lassen. Auf Eis kalt stellen, die Masse aufmixen und in einen Spritzbeutel abfüllen.

- 50 ml Yuzusaft
- 30 ml Fond
- 40 g Zucker
- 3 g Agar Agar
- 3 g Gelan (Gelangummi)
- Eiswasser

Für die Melone und Avocado: Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Melone halbieren und mit einem Parisienne-Löffel Kugeln ausstechen. Diese kurz mit etwas Yuzusaft, Zucker und etwas Limettensaft marinieren.

- 2 Avocados, Sorte Hass (ready to eat)
- 1 ganze Charentais Melone
- 1 Limette
- 8 Schalen verschiedene Kressen (z.B. Affila Kress/ Apple Blossom/ Basil Kress/ Limon Cress)
- Yuzusaft, zum Marinieren
- Zucker, zum Marinieren

Avocado schälen, in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden und einrollen.

Für die Radieschen-Vinaigrette: Radieschen waschen, trockentupfen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. 3 EL Radieschen Brunoise mit Öl und Sushi Seasoning vermengen.

- 6 Radieschen
- 25 g Basilikumöl
- 50 g Sushi Seasoning

Den Hummer in die Mitte des Tellers anrichten. Die marinierten Thunfischscheiben anlegen. Dazwischen die Avocado-Röllchen und die Melonenkugeln sowie die Kresse verteilen. Mit der Radieschen-Vinaigrette leicht nappieren. Das Yuzu-Gel und die Miso-Mayonnaise in Punkten aufspritzen. Das Gericht servieren.



Christoph Ruffer

Hühnchen-Gyoza mit Sesam und Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

160 g Hühnchenbrust
 100 g Spitzkohl
 10 Gyoza-Teigblätter
 1 Bund Frühlingslauch
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 20 g Wagyu Fett
 1 Knolle Ingwer
 20 g Oystersauce
 10 g „Soy“ Sojasauce
 10 g Sesamöl
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnchenbrust waschen, trockentupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes geben. Wagyu Fett bei Zimmertemperatur schmelzen und zugeben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und auch fein reiben. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Etwas Limettenschale- und saft sowie Oystersauce, Soy Sauce und Sesamöl zum Hühnchen geben. Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien, fein schneiden und salzen. Das Salz in die Spitzkohlstreifen einmassieren. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch und Spitzkohlstreifen zum Hühnchen geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gyoza-Teigblätter mit der Hühnchenmasse füllen und zusammenfallen. Hühnchen-Gyoza in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, dann etwas Wasser und Salz zugeben und mit einem Deckel zugedeckt garen.

Für die Sauce:

50 g weiße Sesampaste
 5 ml Chilliöl
 10 ml Sesamöl
 25 ml helle Sojasauce
 25 ml Reisessig
 1 Msp. Xanthan
 15 g Zucker

Sesampaste mit Chilliöl, Sesamöl, Zucker, Sojasauce, Reisessig und Xanthan verrühren.

Für den Fond:

100 g Shitake Pilze
 2 Stangen Zitronengras
 300 ml Hühnerfond
 20 ml „Soy“ Sojasauce
 ½ Bund Koriander
 2 g Chilifäden

Zitronengras putzen und vom Strunk befreien. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fond erhitzen und das Zitronengras hineinschneiden. Chilifäden, Pilze, Soy Sauce und etwas Koriander zugeben und ziehen lassen. Anschließend passieren und Fond heiß halten.

Für die Eier:

6 Wachteleier

Die Wachteleier 3 Minuten wachweich im Wasser kochen, pellen und halbieren.

Für die Garnitur:

40 g Sojasprossen
 20 g Wasabi-Sesam

Gyoza mit der Sesamsauce nappieren und mit etwas Wasabi-Sesam betreuen. Jeweils 5 Gyozas in einen tiefen Teller setzen und den heißen Fond angießen. Mit Sojasprossen und den halbierten Wachteleiern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Martin

Eintopf mit Kalbsfilet, Kohlwurst und Meerrettich

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

¼ Kopf Spitzkohl
 ¼ Steckrübe
 2 Kartoffeln
 2 Karotten
 1 Zwiebel
 50 g kalte Butterwürfel
 500 ml heller Kalbsfond
 (alternativ Gemüsefond)
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen und auch in Würfel schneiden. Steckrübe und Karotten schälen, von Enden befreien und auch in Würfel schneiden (0,5x0,5). Spitzkohl blättrig schneiden und putzen. Alles zusammen mit Kalbsfond weichkochen. Muskatnuss reiben. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterwürfel einschwenken.

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet, aus der Mitte
 2 Scheiben Bacon
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet in einer Pfanne von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Speck dazugeben und alles im Backofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Für die Wurst:

2 Kohlwürste (wie zum Grünkohl)
 1 frischer Meerrettich
 ¼ Bund glatte Petersilie

Kohlwurst im Eintopf erwärmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.



**PROFI
TIPP**

Auch Thomas Martin hat spontan sein **perfektes Rührei** zubereitet. Dafür benötigt man 2 Eier, die man nur ganz leicht verquirlt. Dabei darf das Eigelb vom Eiweiß ruhig getrennt bleiben. Anschließend brät man es in Butter an.

Den Eintopf im Suppenteller anrichten. Die Kohlwurst aufschneiden und darauf verteilen. Das Kalbsfilet fein aufschneiden und darauf verteilen. Mit Petersilie und frischem Meerrettich vollenden.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2020 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Mille-feuille von Apfel, Forelle und Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für die Millefeuille:

200 g Räucherforellenfilets, mit Haut
100 g gegarte, vakuumverpackte
Rote-Bete-Knolle
1,5 TL Meerrettich (aus dem Glas)
1 grüner Apfel (z.B. Granny Smith)
1 Zitrone
125 g Crème fraîche
1 EL Honig
½ EL Himbeeressig
1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete falls nötig schälen, in Scheiben schneiden und diese nochmals vierteln. Honig, Essig und Rapsöl verrühren. Rote-Bete-Scheiben darin marinieren.

Crème fraîche mit Meerrettich glatrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Räucherforellenfilets die Haut abziehen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets in Stücke zupfen.

Apfel waschen, trockentupfen und ungeschält von zwei Seiten bis auf das Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel oder auf einer Aufschnittmaschine). Zitrone halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln.



Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der **Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa** stammen. Ebenfalls akzeptabel sind **Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer)**, die mit **Stellnetze-Kiemennetze** gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für die Garnitur:

Brunnenkresse, zum Garnieren
1 Limette
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren, auspressen und ½ EL Saft auffangen. Kresseblättchen waschen, trockentupfen und mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

In der Mitte der Teller jeweils 2-3 Apfelscheiben aufeinanderlegen. Darauf 1 EL Meerrettich-Creme streichen. Einige Forellenstücke und Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Dies mit restlichen Apfelscheiben, Rote Bete, Meerrettich-Creme und Forelle wiederholen, sodass auf jedem Teller ein kleines Türmchen entsteht. Das Türmchen sollte mit Apfelscheiben abschließen. Das Gericht mit Kresse garniert servieren.