

| Die Küchenschlacht - Menü am 27. Juni 2016 |  
„Leibgericht“ mit Alexander Kumptner



**Leibgericht: „Lammkarree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip und orientalischen Schmortomaten“ von Andreas Reich**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Lammkarree:*

400 g Lammkarree (ca. 5 Stck.)  
2 Zehen Knoblauch  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
Meersalz, zum Abschmecken  
Telicherry Pfeffer, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten

*Für das Ratatouille-Couscous:*

75 g Instant Couscous  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 kleine grüne Zucchini  
1 kleine Aubergine  
1 Zehe Knoblauch  
1 rote Zwiebel  
75 ml Tomatensaft  
100 ml Lammfond  
Olivenöl, zum Anbraten

*Für den Joghurt-Minz-Dip:*

1 Zitrone  
200 g Joghurt  
1 TL Harissa Paste  
1 EL Blütenhonig  
2 Zweige Minze  
1 cm Ingwer

*Für die Schmortomaten:*

100 g Cocktailtomaten, an der Rispe  
1 Stiel Koriander  
1 Stiel Basilikum  
1 Löffel Kreuzkümmel (im Ganzen)  
1 TL Curry Anapurna, zum Abschmecken  
1 Prise Kubebenpfeffer  
1 EL Korianderkörner, im Ganzen  
2 Sternanis



2 Lorbeerblätter  
4 cl französischer Wermut  
100 ml Lammfond  
Olivenöl, zum Anbraten

*Für die Garnitur:*

1 Blatt Frühlingsrollenteig  
1 Ei  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Lammkarree dieses waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Meersalz und Tellicherry Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lammkarree zusammen mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch anbraten. Das Fleisch nach 1-2 Minuten aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 20 Minuten garen.

Für das Ratatouille-Couscous Knoblauch und Zwiebel abziehen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Für die Schmortomaten Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten unten kreuzförmig einschneiden und in dem Olivenöl zusammen mit dem Sternanis, den Lorbeerblättern, den Korianderkörnern, dem Kreuzkümmel und dem Kubebenpfeffer anbraten. Mit Wermut und Lammfond ablöschen. Koriander und Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und hinzufügen. Die Pfanne in den Backofen geben und die Tomaten zehn Minuten schmoren lassen. Am Ende mit dem Curry-Anapurna-Pulver bestäuben.

Für das Ratatouille-Couscous Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ratatouille unter den fertigen Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die Garnitur das Ei verquirlen und den Frühlingsrollenteig damit dünn bestreichen. Mit etwas Kreuzkümmel und Salz bestreuen, zu den Schmortomaten in den Backofen geben und goldgelb backen. Anschließend zu großen Chips zerbrechen.

Für den Joghurt-Minz-Dip Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Minze mit Joghurt, Harissa, Ingwer, Zitronensaft und Honig glatt rühren.

Lammkarree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip und orientalischen Schmortomaten auf Tellern anrichten mit zwei Blätterteig-Chips dekorieren und servieren.



## **Leibgericht: „Lammtopf Mont Ventoux mit Rosmarinkartoffeln“ vom Elke Jureit**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Lammrücken:*

250 g Lammrücken  
Butter, zum Anbraten

#### *Für die Rotwein-Sahne-Sauce:*

100 g geräucherter Speck  
15 schwarze Oliven, entsteint  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
150 ml Sahne  
250 ml trockenen Rotwein  
50 ml Rinderfond  
50 ml Cognac  
10 g Korinthen  
½ EL grüner Pfeffer  
Thymianblüten, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

#### *Für die Kartoffeln:*

100g kleine Kartoffeln  
1 Zweig Rosmarin  
Olivenöl, zum Anbraten

### **Zubereitung**

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Pellkartoffeln Kartoffeln waschen und samt Schale in kochendem Wasser garen.

Lammrücken waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden und anschließend in Butter von beiden Seiten anbraten. Im Ofen warm stellen.

Für die Rotwein-Sahne-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken, Bacon würfeln, Oliven halbieren und Pfeffer mörsern. In einer Pfanne Bacon und Zwiebel anbraten. Mit Rotwein ablöschen, etwas Fond hinzugeben. Anschließend Sahne, Knoblauch, Oliven, Thymianblüten, Korinthen, grünen Pfeffer und Cognac zugeben. Mit Salz abschmecken.

Lammrücken in die Sauce geben und alles köcheln lassen.

Kartoffeln abgießen und halbieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kartoffeln zusammen mit Rosmarin in heißem Olivenöl schwenken.

Das provenzalische Lamm mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Mit Käse gefüllte Schweinelende mit Pastinaken-Kartoffel-Püree, Karotten und Kirschsauce“ von Michael Fucker**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die gefüllte Schweinelende:*

1 Schweinelende à 400g  
100 g Appenzeller  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Pastinaken-Kartoffel-Püree:*

4 Pastinaken (normale Größe)  
4 Kartoffeln  
20 g Butter  
125 ml Milch  
1 EL Sahne  
1 Bund Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Karotten:*

1 Bund Karotten

#### *Für die Kirschsauce:*

1 Zwiebel  
1 Glas Kirschen  
200 ml Sahne  
200 ml Gemüsefond  
200 ml kräftiger Rotwein

### **Zubereitung**

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Für die gefüllte Schweinelende Fleisch waschen und trocken tupfen, parieren und in Scheiben schneiden. Kleine Taschen in das Fleisch schneiden, mit Appenzeller füllen und verschließen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastinakenpüree Petersilie abbrausen, trocknen und klein hacken. Pastinaken, Kartoffel und Karotten schälen, von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Zuerst Kartoffeln, dann Pastinaken und später Karotten ins gesalzene Wasser geben. Nach etwa 12-15 Minuten alles abgießen. Karotten tournieren. Reste vom Tournieren für das Püree zu den Kartoffeln und Pastinaken geben.



Pastinaken und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Butter, 1 EL Sahne sowie Milch und die Petersilie zugeben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Lenden in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf von beiden Seiten anbraten und bei 70 Grad für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Kirschsauce Zwiebel abziehen und klein schneiden. Kirschen in ein Sieb geben und Saft auffangen. In der Pfanne den Bratensatz mit Rotwein, Zwiebeln und Gemüsefond aufkochen. Anschließend Kirschen und etwas Kirschsaff zugeben und köcheln lassen. Leicht reduzieren und bei Bedarf Rotwein nachgießen. Pfanne am Schluss vom Herd nehmen und mit Sahne binden.

Lende aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und ziehen lassen.

Gefüllte Schweinelende mit Pastinakenpüree, tournierten Karotten und Kirschsauce auf einem Teller anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Hähnchencurry mit Blumenkohl und Romanesco im Crêpemantel“ von Elisabeth Mesaric**

### **Zutaten für 2 Personen**

#### *Für den Crêpe:*

100g Mehl  
250ml Milch  
1 Ei  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

#### *Für das Hähnchencurry:*

2 Hühnerbrüste  
1 Blumenkohl  
1 Romanesco  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
2 EL scharfes Currypulver  
2 EL mildes Currypulver  
100ml Weißwein  
400ml Kokosmilch  
50ml Gemüsefond, zum Ablöschen  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

1 Banane  
½ Bund frische Petersilie  
20 g Mandelblättchen

### **Zubereitung**

Für den Crêpemantel einen Crêpeteig herstellen. Hierfür Mehl, Milch, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Teig kurz ruhen lassen.

Banane abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen und trocken tupfen.

Für das Curry Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen, Fleisch zugeben und mitbraten. Currypulver dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss die Hälfte der Banane hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce etwas gerinnt, einen Schuss Fond dazugeben.

Die Mandelblättchen mit etwas Butter in einer Pfanne anrösten.

Blumenkohl und Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden. Anschließend etwa 10 Minuten dünsten. Abschließend alles abseihen und mit Butter verfeinern.



Aus dem Crepeteig dünne Crepes in einer Pfanne mit etwas Butter ausbacken.

Crepe auf den Teller geben mit Hühnercurry und Gemüse füllen und einrollen. Mit Petersilie, Banane und Mandelblättchen dekorieren.



## **Leibgericht: „Nierenzapfen vom Rind mit gegrilltem grünen Spargel, Süßkartoffelpommes und Limetten-Aioli“ von Bastian Nickel**

### **Zutaten für 2 Personen**

#### *Für den Nierenzapfen:*

600g pariierter Nierenzapfen (=Onglet, Hanging Tender)  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
grobes Meersalz, zum Abschmecken  
gemahlener bunter Pfeffer, zum Abschmecken  
brauner Zucker, zum Abschmecken

#### *Für den Spargel:*

300g grüner Spargel  
1 Zitrone  
30g Manchego-Käse  
grobes Meersalz, zum Würzen  
Olivenöl, zum Anbraten

#### *Für die Pommes:*

2 große rote Süßkartoffeln  
4 EL Speisestärke  
3 EL Wasser  
grobes Meersalz, zum Würzen

#### *Für die Aioli:*

250ml Rapsöl  
1 Limette  
4 Zehen Knoblauch  
1 Ei  
1 TL Dijon-Senf  
½ TL Speisesalz  
1 Prise Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Fritteuse auf 130 Grad erhitzen.

Den Nierenzapfen (rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen – er sollte Zimmertemperatur haben) gut unter fließendem Wasser abspülen und sorgfältig trocken tupfen. Dann mit wenig Pflanzenöl in der Pfanne von allen vier Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch mit einem Fleischthermometer auf einen Rost in den vorgeheizten Backofen legen und die Temperatur auf ca. 80 Grad herunterdrehen. Der Nierenzapfen ist Medium, wenn die Kerntemperatur zwischen 55 und 58 Grad erreicht hat.

Für die Pommes die Süßkartoffeln abspülen und abtrocknen. Anschließend die Süßkartoffeln mit Schale in gleichgroße Stifte schneiden. Die Stifte mit Küchenkrepp etwas abtupfen. Die Stärke mit





dem Wasser vermischen, so dass eine nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Die Kartoffelstifte durch diese Marinade ziehen und gut abtropfen lassen.

Die Pommes in der vorgeheizten Fritteuse bei ca. 120-130 Grad für ca. 5-6 Minuten vorfrittieren und anschließend auf Küchenkrepp für einige Minuten ruhen lassen. Nun die Fritteuse auf ca. 180 Grad aufheizen und die Pommes vor dem Servieren noch einmal für ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Pommes gut abtropfen lassen und abschließend mit Meersalz würzen.

Den grünen Spargel waschen, trocken tupfen und die holzigen Enden abschneiden. Manchegokäse reiben. Etwas Zitronensaft auspressen. Anschließend in der vorgeheizten Grillpfanne für ca. 10 Minuten unter regelmäßigem Wenden grillen. Kurz vor Ende der Garzeit mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und durchschwenken, mit Meersalz würzen.

Für die Limetten-Aioli die Knoblauchzehen abziehen und die Limette heiß abspülen. Zwei TL Limettenzesten abreiben und die Limette auspressen. Die Zesten und den Saft mit dem Knoblauch, dem Ei, einem TL Dijon-Senf, etwas Salz und Pfeffer in den Pürrierbecher geben und kurz aufpürieren. Nun unter stetiger Zugabe des Rapsöls langsam von unten nach oben die Aioli hochziehen. Es empfiehlt sich, darauf zu achten, dass alle Zutaten etwa dieselbe Temperatur haben (Zimmertemperatur), da ansonsten die Bindung misslingen könnte.

Zum Anrichten den Nierenzapfen schräg gegen die Faserrichtung in etwas dickere Scheiben aufschneiden, mit etwas braunem Zucker, Meersalz und dem bunten Pfeffer bestreuen. Den Spargel mit Meersalz würzen und den Manchego darüber geben. Die gesalzene Süßkartoffelpommes anrichten und die Aioli zum Dippen separat servieren.



## **Leibgericht: „Jakobsmuscheln auf Beluga-Linsen und Nordseekrabben in Champagner-Mango-Sauce“ von Beatrice Fischlin-Eichmüller**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Jakobsmuscheln:*

8 Jakobsmuscheln, küchenfertig  
1 Zehe Knoblauch  
150 g Butter

#### *Für die Linsen:*

250 g Belugalinsen  
1 EL Aceto Balsamico  
1 Lorbeerblatt

#### *Für die Champagner-Mango-Sauce:*

100 g Nordseekrabben  
1 Mango  
1 Schalotte  
2 EL Sahne  
350 ml Hühnerfond  
100 ml Champagner  
1 Prise Burma Curry

#### *Für die Garnitur:*

2 Halme Schnittlauch

### **Zubereitung**

In einem Topf Wasser mit 1 EL Aceto Balsamico zum Kochen bringen. Linsen und Lorbeerblatt in das Aceto Balsamico-Wasser geben und ca. 20 Minuten garen.

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Jakobsmuscheln mit Knoblauch in viel Butter anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen haben.

Für die Champagner-Mango-Sauce Mango schälen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Mango und Schalotte in einem Topf andünsten. Anschließend mit Champagner ablöschen. Burma Curry und Hühnerfond hinzufügen und köcheln lassen. Abschließend Sahne zugeben und die Sauce pürieren. Kurz vorm Servieren Nordseekrabben hinzufügen.

Für die Garnitur Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Jakobsmuscheln mit Beluga-Linsen und Champagner-Mango-Sauce auf einem Teller anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.