

| Die Küchenschlacht - Menü am 19. September 2016 |
Leibgerichte mit Johann Lafer



Leibgericht: „Selbstgemachter Flammkuchen mit Walnuss, Birne und Ziegenkäse“ von Inga Feldmann

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

250 g	Mehl
2 EL	Pflanzenöl
125	Wasser
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Belag:

150 g	Ziegenfrischkäse
1 Rolle	Ziegenkäse
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Birnen
Eine Handvoll	Walnüsse, ohne Schale
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Salatbeilage:

250 g	Feldsalat
2	Frühlingszwiebeln
1	Birne
1 Handvoll	Walnüsse
2 EL	Honig
2 EL	Roten Aceto Balsamico
1,5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Ofen auf 180 Umluft vorheizen.

Für den Teig Mehl, Öl und lauwarmes Wasser zu einem Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend ganz dünn auf einem Blech ausbreiten.

Für den Belag Ziegenfrischkäse auf dem Teig ausstreichen. Frühlingszwiebeln abziehen, klein schneiden und den Frischkäse damit bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und zusammen mit den Birnen auf den Flammkuchen verteilen. Walnüsse darüber geben. Flammkuchen im Ofen 15 Minuten backen.



Für das Dressing Öl und Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Birne schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Walnüsse zusammen mit den Birnenstücken und dem Honig in einer Pfanne karamellisieren. Anschließend zum Feldsalat geben und das Dressing darüber geben. Frühlingszwiebeln abziehen in Ringe schneiden und darüberstreuen.

Selbstgemachten Flammkuchen mit Salat auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Pastasotto mit aprikotierter Hähnchenbrust“ von Kai Mrosek

Zutaten für zwei Personen

Für das Pastasotto:

170 g	reisförmige Nudeln (Kriitharáki)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
50 g	getrocknete Softtomaten
650 ml	Gemüsefond
150 ml	Weißwein

Für das Hähnchenfilet:

250 g	Hähnchenfilet
100 g	Aprikosenkonfitüre
1 EL	Pinienkerne
2 EL	Olivenöl
5 EL	Wasser
30 g	Parmesan
½ Bund	Rucola
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Hähnchenfilet waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite fünf bis sechs braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastasotto Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Tomaten fein würfeln und im Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben. Nudeln hinzugeben und kurz mit dünsten. Zunächst Weißwein angießen, verdampfen lassen. Dann nach und nach den Fond angießen, dabei häufig rühren.

Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken. Parmesan fein reiben. Konfitüre mit Wasser zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Filets in der Sauce wenden. Pfanne vom Herd nehmen. Zweidrittel des Parmesans unter die Nudeln mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Rucola unterheben.

Pastasotto mit aufgeschnittenem Hähnchenfilet auf vorgewärmte Teller anrichten, Bratensauce darüber gießen und mit Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.



Leibgericht: „Schweinefilet im Speckmantel mit Kartoffelwürfeln und buntem Salat“ von Ivonne Jobs

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2	Schweinefilet, à 250 g
6 Scheiben	Bacon
3	Champignons
	Currypulver, zum Abschmecken
	Paprikapulver, zum Abschmecken
2 EL	Rapsöl

Für die Kartoffelwürfel:

8	Kartoffeln, mehligkochend
500 ml	Sonnenblumenöl
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für den Salat und das Dressing:

1	Romana-Salat
½	Lollo Rosso
50 ml	Balsamicoessig
75 ml	Wasser
20 ml	Gemüsefond
1 TL	mittelscharfer Senf
2 TL	Saure Sahne
2 Stiele	Petersilie, krause
10 Blätter	Basilikum
75 ml	Sonnenblumenöl
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Sonnenblumenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Von allen Seiten mit Curry, Salz und Paprika würzen und mit Bacon umwickeln. Bacon mit Hilfe eines Zahnstochers fixieren und in einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Anschließend im Ofen fertig garen. Champignons in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten.

Romana und Lollo Rosso waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Basilikum und Petersilie waschen und trocken wedeln und klein hacken. Aus Balsamicoessig, Senf, saurer Sahne, Basilikum, Petersilie Wasser, Sonnenblumenöl und Gemüsefond ein Dressing zusammenrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons auf Tellern anrichten, das Schweinefilet im Speckmantel darauf legen und Kartoffelwürfel und buntem Salat daneben geben und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenbrust in Kokos-Curry-Ananas-Sauce mit selbstgemachten Bandnudeln und Gemüse“ von Rene Egg

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrust
20 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce und das Gemüse:

1 Zwiebel
1 Paprika
125 ml Wasser
125 ml Sahne
200 ml Kokosmilch
125 ml Gemüfefond
½ Ananas
1 Knolle Ingwer
3 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Chilipulver, zum Würzen
Currypulver, zum Würzen
Kurkumapulver, zum Würzen

Für die Bandnudeln:

80 g glattes Mehl
80 g griffiges Mehl
3 EL Wasser
2 Eier
10 ml Sonnenblumenöl

Für die Garnitur:

½ Bund krause Petersilie

Zubereitung

Für das Fleisch Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in zwei Tranchen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, anschließend wieder herausnehmen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika halbieren, vom Strunk und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in der Hähnchenpfanne anschwitzen und mit Gemüfefond ablöschen. Ein Stück Ingwer schälen und fein reiben. Speisestärke mit Wasser verrühren und hinzugeben. Anschließend Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkumapulver, Chilipulver und Curry würzen, Hähnchenbrust hinzugeben und weiterköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren



mit Sahne verfeinern und abschmecken. Ananas schälen, vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce heben.

Für die Bandnudeln Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Ei trennen. Mehl mischen und mit einem Ei, Eigelb, Öl und Wasser zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine in dünne Bandnudeln zurechtschneiden. Bandnudeln im Salzwasser bissfest gar kochen.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Hähnchenbrust in Kokos-Curry-Ananas-Sauce mit selbstgemachten Bandnudeln und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Meeresfrüchte-Quinotto mit gebratenen Jakobsmuscheln und Algen-Mayonnaise“ von Ingrid Mittica

Zutaten für zwei Personen

Für das Quinotto:

100 g	Quinoa
1	Schalotte
1 Knolle	Ingwer à 2 cm
40 g	Rosinen
500 ml	Gemüsefond
¼ TL	gemahlener Ingwer
¼ TL	Kurkuma
¼ TL	Garam Masala
½ Bund	Koriander
2 EL	Kokosöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Muscheln:

8	ausgelöste Jakobsmuscheln
250 g	Venusmuscheln
25 ml	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayo:

3	getrocknete Algen
1	Ei
1 TL	Senf
100 ml	Olivenöl
	grobes Meersalz

Zubereitung

Für das Quinotto Ingwer schälen, Schalotte abziehen und in einem Topf mit Öl anrösten. Aus gemahlenem Ingwer, Kurkuma und Garam Masala eine Gewürzmischung herstellen und mit dem Quinoa in den Topf geben. Etwa drei Minuten kräftig rösten und mit Gemüsefond aufgießen. Kurz aufkochen lassen und anschließend Rosinen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze für circa 15 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Quinotto heben.

Für die Muscheln Venusmuscheln in eine heiße Pfanne geben, bis diese sich öffnen. Mit dem fertigen Quinotto vermengen. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl von beiden Seiten circa zwei Minuten kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Algenmayonnaise das Ei trennen. Eigelb mit Senf und Meersalz verrühren und in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer aufmixen. Kontinuierlich das Olivenöl angießen und den Stab dabei langsam nach oben ziehen. Getrocknete Algen in einem Mörser zu Pulver stoßen und unter die Mayonnaise mischen. Das Meeresfrüchte-Quinotto mit gebratenen Jakobsmuscheln und Algen-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Putengeschnetzeltes mit Karotten-Orangen-Sauce und Reis“ von Benjamin Pluskwik

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g	Putenfilet, am Stück
1 EL	Sonnenblumenöl
	Paprikapulver, edelsüß, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Karotten-Orangen-Sauce:

4	Karotten
3	Orangen
1	Zitrone
1	Lauchzwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Ingwer, walnussgroßes
½	Chilischote
50 ml	Weißwein
300 ml	Geflügelfond
300 ml	Sahne
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

200 g	Basmatireis
1	Zwiebel
1	Zitrone
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Für den Reis Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl andünsten. Reis dazugeben und leicht mit anbraten. Mit Wasser ablöschen und kochen lassen. Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wieder herausnehmen und beiseite stellen.

Im verbliebenen Bratfett die Karottenstifte anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mit braten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und reduzieren lassen. Eine Orange halbieren, auspressen, Orangensaft und Fond dazugeben und ebenfalls etwas



reduzieren lassen. Weiterköcheln bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Sahne aufgießen und kurz aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und unterrühren.

Die anderen beiden Orangen schälen, so dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Putengeschnetzelte in Karotten-Orangen-Sauce mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.