

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Oktober 2021** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Virginia Schröder

Rehfilet mit Portweinsauce, Kartoffelstampf und Mandel-Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

- Für das Reh:** Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
 2 Rehfilets, á 80 g Die Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 50 g geräucherter Rückenspeck Zusammen mit dem geräucherten Rückenspeck in einer heißen Pfanne
 Salz, aus der Mühle für circa 3 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Auf ein Backblech legen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle und im Ofen für circa 15 Min. fertig garen.
 Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und an einem warmen Ort für 5 Min. ruhen lassen.
- Für die Sauce:** Den Wildfond und den Portwein zusammen mit der Zimtstange, den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt in einer Kasserolle erhitzen und um die Hälfte reduzieren lassen. Nun die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit etwas Rückenspeck in einer heißen Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen. Den Gelierzucker dazugeben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen. Den Zitronensaft zur Sauce geben. Den Sud durch ein Sieb streichen und zurück in die Kasserolle geben. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei geringer Temperatur warmhalten.
- Für den Kartoffelstampf:** In einem Topf Milch und Gemüsefond zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, vierteln und in der Milch und dem Gemüsefond circa 15 Min. weichkochen. Anschließend stampfen, etwas Sahne einrühren und circa 2 Min. einkochen. Abschließend die Butter zum Brei geben und schmelzen. Den Brei mit etwas Sahne, Muskat und Salz abschmecken.
- Für den Brokkoli:** Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden und die Röschen in das kochende Wasser geben. Die Röschen circa 10 Min. garen. Das Wasser abgießen und Butter zu dem Brokkoli geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Nun das Mehl auf einen Teller streuen, die Röschen darin wälzen und anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl goldig anbraten.
 Parallel die Mandelblättchen in einer ungefetteten Pfanne leicht bräunen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Backes

Spaghetti carbonara

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

4 Eier
400 g Mehl, Typ 405
Salz, aus der Mühle

In eine große Schüssel das Mehl geben, in die Mitte eine Mulde formen und die Eier sowie eine Prise Salz in die Mulde geben. Die Zutaten langsam und sorgfältig zu einem Teig kneten. Bitte nicht länger als 10 Minuten, da der Teig sonst zu klebrig wird. Ob der Teig fertig ist, zeigt der Druck-Test. Mit dem Finger den Teig leicht eindrücken. Dehnt er sich danach direkt wieder aus, ist der Teig fertig.

Nun den Teig aus der Schüssel nehmen und in Frischhaltefolie einwickeln. Den eingewickelten Teig mit einem feuchten Geschirrhandtuch bedecken und mindestens 20 Min. ruhen lassen.

Anschließend den Teig ausrollen und in feine Streifen schneiden. Die Streifen zum Trocknen über das Pastagestell hängen.

In einem Topf Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Spaghetti in das Salzwasser geben und 2-3 Min. al dente kochen.

Für die Carbonara:

2 Eier
80 g Pecorino
60 g Guanciale
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Guanciale in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne langsam anbraten.

In der Zwischenzeit ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Das Eigelb und ein ganzes Ei in eine Rührschüssel geben. Dann den Pecorino hobeln und zusammen mit dem Pfeffer zu den Eiern geben. Anschließend die Eier-Käse-Mischung zu einer homogenen Masse verrühren.

Sind die Spaghetti al dente, diese abschöpfen und zu dem Guanciale in die Pfanne geben. Dazu kommt eine Kelle Nudelwasser.

Nach ungefähr einer Minute die Spaghetti in die Rührschüssel mit der Ei-Käse-Masse geben, umrühren und unter ständigem Rühren die Nudeln zurück in die noch warme Pfanne geben. Das Ei darf dabei nicht stocken. Sind die Spaghetti vollständig mit der Sauce verbunden, die Spaghetti samt Carbonara auf einem Teller anrichten, mit gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Vogel

Tempeh-Buletten mit Süßkartoffelstampf, Pesto und Fenchel-Slaw

Zutaten für zwei Personen

Für die Buletten:

200 g Natur-Tempeh
1 Zwiebel
30 g Petersilie
30 g Reismehl
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
½ TL Majoran
3 EL Öl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Beides in einer heißen Pfanne goldgelb anrösten.

Das Tempeh etwas zerdrücken und zusammen mit Reismehl, Paprikapulver, Majoran, Sojasoße und einer Prise Pfeffer einen Teig kneten. Den Teig zu kleinen Bratlingen formen und in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln
40 g Frühlingszwiebel
1 EL Tahin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und für 15 Min. leicht darin köcheln lassen.

Die Würfel abschöpfen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend mit Olivenöl, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln hauch dünn schneiden und unterheben.

Für das Pesto:

1 Zitrone
20 g Basilikum
10 g Petersilie
100 g Cashewbruch
15 g helle Misopaste
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen, 2 EL des Saftes auffangen und 1 TL Schale abreiben. Zusammen mit Misopaste, Öl und Cashewbruch in einen Mixer geben und zu einem sämigen Pesto mixen. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Fenchel-Slaw:

200 g Fenchel
20 g Alfalfa-Sprossen
2 EL Balsamico-Essig
1 EL mildes Olivenöl
1 EL Tahin
1 Prise Zimt
Agavendicksaft, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen und von Enden befreien. Sprossen waschen und verlesen. Dann den Fenchel hauchdünn hobeln. Beides mit Öl, Essig, Agavendicksaft, Tahin und Zimt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jan Gebert

Erdnuss-Kokos-Curry mit Hähnchen und Duftreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 Knoblauchzehe
 1 Chilischote
 3 Stück Ingwer
 2 EL Kokosmilch
 2 EL Erdnussöl
 4 Zweige Koriander
 4 Zweige Kaffirlimettenblätter
 ½ EL Fenchelsaamen
 2 TL Garam Masala
 1 TL Kreuzkümmelpulver
 1 TL Nelkenpulver
 1 TL Kardamompulver
 1 TL Edelhefeflocken
 ½ TL Kurkumapulver
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und 1 EL fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ½ ebenfalls hacken.

Koriander und Kaffirlimettenblätter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Dann 2 EL Koriander und 1 TL Limettenblätter gemeinsam mit Ingwer, Chili, Fenchelsamen und den Gewürzen in einen Standmixer geben und kurz durchmischen.

Erdnussöl, Kokosmilch und Erdnussmuss hinzugeben und alles nochmals gründlich mixen bis eine sämige Paste entsteht. Mit Kristallsalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Curry:

1 Zwiebel
 1 Limette
 1 Knoblauchzehe
 50 g Erdnüsse
 1 TL Tomatenmark
 50 g Erdnussmus
 2 TL Kokosöl
 1 EL Erdnussöl
 500 ml Kokosmilch
 ½ l Gemüsefond
 1 TL Currypulver
 1 TL Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Garam Masala
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer heißen Pfanne mit Erdnussöl leicht andünsten und anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Die Currypaste (siehe oben) unterrühren. Nun das Tomatenmark und das Erdnussmuss hinzugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Abschließend alle Gewürze samt Limettensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Temperatur warmhalten. Währenddessen Erdnüsse leicht anrösten.

Für die Hähnchen-Einlage:

300 g Hähnchenbrustfilet
100 g Zuckerschoten
1 Spitzpaprika
2 Frühlingszwiebeln
1 Limette

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Nun die Zuckerschoten von ihren Fäden befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Paprika waschen, längs aufschneiden, von ihren Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Nun Hähnchen, Zuckerschote und Paprika in das Curry geben und 10 Min. garen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln waschen, von Enden befreien, in Ringe schneiden und ebenfalls in das Curry geben. Abschließend das Curry mit Salz, etwas Limettensaft und etwas Zucker abschmecken.

Für den Reis:

200 g Himalaya Duftreis
Kaffirlimettenblätter, nach Bedarf

Den Reis in einen kleinen Topf geben, leicht anrösten und mit der doppelten Menge Wasser auffüllen. Eine Prise Salz hinzugeben. Dem Reis einige Kaffirlimettenblätter beifügen und das Ganze bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig reduziert ist.

Das Curry mit dem Hähnchen und dem Duftreis auf Tellern anrichten, die Frühlingszwiebeln drüberstreuen und servieren.



Riccarda Schröter

Kalbsmedaillon mit Apfel-Sellerie-Püree, Vichy-Karotten und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Medaillons:

400 g Kalbsfilets
1 EL Butter
2 Zweige Rosmarin
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsfilets waschen, trocken tupfen und in 4 Medaillons schneiden. Den Rosmarin abrausen, trocken wedeln und fein hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Medaillons hineingeben und circa 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Temperatur reduzieren, Butter und Rosmarin hinzugeben und arrosieren. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in den Ofen geben und bei 60 Grad zu Ende garen lassen.

Für die Karotten:

3 Karotten
2 TL Waldhonig
200 ml Mineralwasser
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Karotten von den Enden befreien, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Karotten kurz darin anschwitzen. Nun den Honig dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und circa 6 Min. köcheln lassen. Die Karotten abschöpfen und mit Salz abschmecken.

Für das Püree:

½ Sellerieknolle
1 süßer Apfel
1 mehlig kochende Kartoffel
1 Schalotte
150 ml Sahne
1 EL Butter
150 ml trockenen Weißwein
50 ml Apfelsaft
100 ml Gemüsefond
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Apfel waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Dann den Sellerie schälen und von den Enden befreien. Die Kartoffel waschen und schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Apfel-, Sellerie- und Kartoffelwürfel dazugeben, mehrmals umrühren und mit Weißwein ablöschen. Alle Zutaten einkochen lassen und mit Apfelsaft aufgießen. Schluckweise Fond dazugeben und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen. Dann die Hälfte des Fonds abgießen und mit Sahne und Butter auffüllen. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch
100 ml neutrales Öl

Den Schnittlauch waschen, von den Enden befreien und grob zerkleinern. Zusammen mit dem Pflanzenöl in einem hohen Gefäß geben und langsam mixen. Das entstandene Schnittlauchöl in einem Topf kurz erwärmen, abkühlen lassen und zwei Mal durch ein Tee- bzw. Geschirrtuch gießen.

Apfel-Sellerie-Püree in der Mitte des Tellers platzieren, Kalbsmedaillon aufsetzen, Karotten dazulegen und das Öl tropfenweise auf dem Teller geben und servieren.



Günter Brag

Kabeljau und Gemüse en papillote mit mediterranem Kartoffelstampf und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Zweige Thymian
- 5 Zweige Oregano
- 5 Zweige Rosmarin
- 5 Zweige Dill
- 2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Nun 2 große Stücke Pergamentpapier abschneiden und auf die Arbeitsfläche legen. Auf dem Papier je 1 EL Olivenöl in der Mitte verteilen. Das geschnittene Gemüse auf die beiden Papierstücke verteilen. Thymian, Oregano, Rosmarin und Dill abbrausen, trocken wedeln und nach Bedarf auf das Gemüse geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Gemüse auf je ein Stück Pergamentpapier geben und beiseitelegen.

Für den Fisch:

- 2 Kabeljaufilets, à 200 g
- 1 Zitrone
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse legen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je 1 EL Zitronensaft über die Fischfilets geben und je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den Fisch und das Gemüse im Pergamentpapier zu kleinen Päckchen verschließen. (Es ist wichtig, dass die fest verschlossen sind, da der Fisch und das Gemüse nur dann im eigenen Saft garen können.) Die Päckchen auf ein Backblech setzen und für 15 Minuten im Backofen backen.



PROFITIPP

Um den **Kabeljau** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
 Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
 Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

Für den Kartoffelstampf:

- ½ kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 30 g Pinienkerne
- 250 ml Gemüsefond
- 1 Bund Basilikum
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel schälen, klein schneiden, waschen und im kochenden Salzwasser circa 15 Min. garen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Nun 2 EL Olivenöl erhitzen, darin Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, das restliche Öl hinzufügen und erwärmen. Dann die Kartoffeln abgießen, das Öl darüber geben und grob stampfen. Die Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Nun je nach Geschmack etwas Zitronensaft und Gemüsefond zum Stampf geben.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomatensalat: Die Tomaten waschen und klein schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Für das Dressing Honig, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Tomaten und Basilikum unterheben und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 800 g Cherrytomaten
- 5 Zweige Basilikum
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.