

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 11. Oktober 2017** ▪  
**Klassiker-Tag mit Johann Lafer**



**Johann Lafer**

**Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti und Spinat-Kichererbsen-Salat mit Mango**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Geschnetzelte:**

300 g Kalbfleisch aus der Nuss  
1 Schalotte  
150 g braune Champignons  
10 g Mehl  
75 ml Weißwein  
100 ml Sahne  
½ Bund glatte Petersilie  
1 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Das Kalbfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Eine ausreichend große Pfanne erhitzen und das Rapsöl hineingeben. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Mehl darüber streuen und kurz anrösten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Schalotten-Würfel und Champignon-Scheiben in der Pfanne anbraten und anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazu gießen und mit dem Weißwein verrühren. Das Fleisch zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Petersilie unter das Geschnetzelte rühren.

**Für die Rösti:**

400 g festkochende Kartoffeln  
1 EL Butter  
1 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit einem Küchentuch ausdrücken. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Feuchtigkeit ausdrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspel hineingeben und unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Kartoffelmasse mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen zusammenschieben. Mit einem entsprechend großen Teller, der genau in die Pfanne passt, beschweren. Die Rösti bei milder Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Dann die Rösti mithilfe eines Geschirrtuchs samt Teller stürzen und mit der hellen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. (Vorsicht, der Tellern ist heiß!) Die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Dabei die Butter in kleinen Flöckchen vom Rand dazugeben.

**Für den Spinat-Kichererbsen-Salat:**

100 g Kichererbsen (Konserve, abgetropft)  
75 g Babyspinat  
1 kleine Flugmango  
1 Schalotte  
1 EL Olivenöl  
1 EL Rosinen  
1 TL flüssiger Honig  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Traubenkernöl  
½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)  
1 TL schwarzer und weißer Sesam

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl und dem Garam Masala in einer ofenfesten Schale mischen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch links und rechts vom Kern schneiden und kleinwürfeln. Die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Die Mango, die Schalotte, die Rosinen, den Honig, den Weißweinessig und das Traubenkernöl in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Den Spinat waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Mit dem Mango-Dressing mischen. Den Spinatsalat auf Tellern anrichten und mit den Kichererbsen und dem Sesam bestreuen.

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Ross:** Hat in seinen Rösti ein Ei gegeben und in seinen Salat eine Banane geschnitten.  
1 Ei  
1 Banane

**Marijke:** Hat in ihren Spinat-Kichererbsen-Salat zusätzlich Eisbergsalat gemischt.  
Eisbergsalat

**Julius:** Hat in sein Geschnetzeltes Sojasauce gemengt. Muskatnuss hat er in die Rösti gerieben, die er in einer Pfanne in Servierringen gebraten hat.  
2 EL Sojasauce  
Muskatnuss, zum Reiben  
2 Zweige Thymian  
Servierring

**Andrea:** Hat Crème Fraîche und Fond in ihr Geschnetzeltes gemengt. Stärke und Muskatnuss hat sie in ihren Rösti gegeben. Der Zucker kam in ihren Salat.  
200 g Crème Fraîche  
200 ml Kalbsfond  
2 TL Zucker  
1 TL Stärke  
Muskatnuss, zum Reiben

Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti und Spinat-Kichererbsen-Salat mit Mango auf Tellern anrichten und servieren.