

| Die Küchenschlacht - Menü am 04. Juli 2016 |
„Leibgerichte“ mit Johann Lafer



**Leibgericht: „Sushi-Variation mit asiatisch gebeiztem Lachs und Edamame“
von Julia Compans**

Zutaten für zwei Personen

Für den Sushi-Reis:

150 g	Sushi-Reis
2 EL	Reis-Essig
1 EL	Zucker
1 TL	feines Salz

Für die Füllung:

5	Nori-Blätter
100 g	Lachs
2 Stangen	grüner Spargel
1	Avocado
1	Gurke
50 g	Frischkäse
2 EL	Sesam
2 EL	Tobiko
½ TL	Wasabi-Paste

Für den Lachs:

150 g	Lachs
1	Avocado
1 Knolle	Ingwer à 2 cm
1	rote Chili
2	Limetten
1 EL	heller Sesam
5 EL	Kokosmilch
3 EL	Sojasauce
½ Bund	Koriander
2 EL	Sesamöl

Für die Edamame:

100 g	TK-Edamame
1 TL	grobes Meersalz

Zubereitung

Für das Sushi den Reis in einem Sieb abspülen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zwei Minuten kochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei geringer Hitze zehn Minuten ausquellen lassen. In einem weiteren Topf Reissessig, Salz und Zucker kurz aufkochen. Reis



portionsweise in separaten Schüsseln abkühlen, Würzessig darüber träufeln und mit einem Holzspatel unterarbeiten.

Für die Edamame Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Edamame im heißen Wasser circa fünf Minuten kochen, abgießen und mit grobem Meersalz würzen.

Für den gebeizten Lachs diesen grob würfeln. Die Würfel in einer Schüssel mit Limettensaft circa 15 Minuten marinieren. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, Ingwer schälen und mit der Chili klein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Avocado halbieren, Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Chili, Ingwer, Koriander und Avocado zum Fisch geben und mit Kokosmilch, Sesam, Sojasauce und Sesamöl abschmecken.

Zum Rollen des Sushis ein Nori-Blatt auf der Bambusmatte ausbreiten. Auf der Hälfte des Nori-Blattes den Reis dünn verteilen. In die Mitte des Reises die Füllung nach Wahl platzieren. Hervorragend eignen sich dünne Lachsstreifen, Frischkäse, Avocado-, Spargel- oder Gurkenstifte und Wasabi-Paste oder Tobiko. Für eine California-Inside-Out das Nori-Blatt komplett mit dem Reis bedecken, umdrehen und die Zutaten auf der Rückseite platzieren. Sushi-Rollen fest zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden. California-Rolls nochmal in Sesam oder Tobiko wenden.

Für ein Nigiri ein bisschen Reis zu einer Nocke drücken und mit leicht plattiertem Fisch belegen.

Die Sushi-Variation mit asiatisch gebeiztem Lachs und Edamame auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Leber venezianischer Art mit mediterranem Kartoffelstampf, Radicchio-Salat und glasierten Pfirsichspalten“ von Detlev Hillmann

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

1	Kalbsleber à 250 g
2	große Zwiebeln
1	Orange
40 ml	Weißwein
20 ml	Marsala
1 EL	weißer Balsamico
50 ml	Orangensaft
3 EL	Butter
1	Zimtstange
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
5	Schwarze Pfefferkörner
2 EL	Weizendunst, zum Mehlieren
2 EL	Olivenöl

Für den Kartoffelstampf:

4	mehlig kochende Kartoffeln
3	getrocknete Tomaten in Öl
5	schwarze Oliven
1	Cherrytomate
50 ml	Gemüsefond
20 ml	Olivenöl
1	Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise	Chili, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

1 Kopf	Radicchio
1	Pfirsich
3 EL	weißer Balsamico
1 EL	Honig
1 EL	Puderzucker
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Oliven entsteinen und beides fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Stampf mit Tomaten und Oliven mischen, Gemüsefond und Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Für die Leber die Zwiebeln diese abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl und Butter sanft rösten, Weißwein angießen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Cherrytomaten halbieren und auf der Schnittfläche mit anbraten. Die Leber in einen Zentimeter breite und drei Zentimeter lange Streifen schneiden, mit Weizendunst bestäuben und beiseite stellen. Zimt, Lorbeer, Piment und Pfeffer in eine Gewürzmühle geben.

Für den Salat die Blätter vom Strunk befreien und mit den Händen klein reißen. Den Pfirsich halbieren, Kern herausnehmen und in schmale Spalten schneiden. In einer Pfanne den Puderzucker schmelzen lassen und die Pfirsichspalten darin karamellisieren. Aus Honig, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und den Salat damit marinieren.

Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Etwas Öl angießen und die mehlierte Leber für maximal zwei Minuten von allen Seiten braten. Leber herausnehmen und das Öl aus der Pfanne abgießen. Bratensatz mit Marsala ablöschen, den Orangensaft, etwas Orangenabrieb und Balsamico hinzufügen. Sauce für eine Minute aufkochen lassen und mit der Butter aufmontieren.

Einen Servierring auf den Teller setzen, mit dem Kartoffelstampf auffüllen und die gebratene Cherrytomate daraufsetzen. Mit Chili würzen.

Die Leber venezianischer Art mit mediterranem Kartoffelstampf, Radicchio-Salat und glasierten Pfirsichspalten auf Tellern anrichten, mit den Gewürzen aus der Gewürzmühle würzen und servieren.



Leibgericht: „Mit grüner Spargelfarce gefüllte Hähnchenbrust mit Morchel-Zitronen-Sauce und grünen Gnocchi“ von Gerlinde Kreuzeder

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2	Hähnchenbrüste ohne Haut à 130 g
1	mittelgroße Zwiebel
250 ml	Hühnerfond
250 ml	Gemüsefond
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
1 TL	Erdnussöl

Für die Farce:

4 Stangen	grüner Spargel
1 Knolle	Ingwer à 1 cm
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1	Orange
3 EL	Gemüsefond
1 EL	Semmelbrösel
1	Ei
4 Zweige	Petersilie
4 Zweige	Kerbel
2 Zweige	Estragon
1 Prise	Ras el-Hanout
1	Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise	Chilisalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

10	kleine Morcheln
1	Zitrone
35 ml	Weißwein
1 TL	Sherry
40 g	Sahne
1 TL	Puderzucker
1 TL	Speisestärke
1 Prise	mildes Chilipulver, zum Abschmecken
1 Prise	feines Salz



Für die grünen Gnocchi:

350 g	mehlig kochende Kartoffeln
75 g	Weizendunst
1 TL	Kümmel
2	Eier
2 EL	Butter
3 Zweige	glatte Petersilie
3 Zweige	Kerbel
1	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Gnocchi die Kartoffeln in Salzwasser mit Kümmel circa zwölf Minuten garen. Eier trennen und Butter in einem Topf bräunen.

Für die Farce den Spargel circa vier Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen. Von der Orange und Zitrone einige Zesten reißen. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Spargel mit Knoblauch, Schalotte, Zesten, Fond, Semmelbröseln, Kräutern, Ras el-Hanout, etwas Abrieb von der Muskatnuss, Chilisalzwasser und Pfeffer in der Moulinette zu einer Farce verarbeiten. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eischnee unter die Farce heben.

Gegarte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffelmasse mit Weizendunst, zwei Eigelb, Butter, Muskat, Petersilie, Kerbel, Salz und Pfeffer verkneten. Kartoffelteig auf einer Arbeitsfläche zu langen, dünnen Rollen formen. Mit einer Teigkarte von den Teigrollen Gnocchi abstechen.

Für die Hähnchenbrust die Morcheln kurz in kaltes Wasser legen, abgießen und das Wasser durch einen Papierfilter laufend auffangen. Zwiebel abziehen und das Lorbeerblatt mit einer Nelke feststecken. Fonds mit gespickter Zwiebel in einem Topf erhitzen.

Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa sechs Minuten garen.

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen, eine Tasche hineinschneiden und das Hähnchen mit einem Esslöffel der Farce füllen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten circa drei Minuten anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne in den Fond geben und circa 15 Minuten gar ziehen lassen. Zwiebel entfernen und 200 Milliliter Fond abgießen und auffangen. Hähnchenbrüste im Topf warm halten.

Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden entfernen. Die Stangen schräg halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, leicht anbräunen und den Spargel darin anbraten. Hühnerfond angießen und circa fünf Minuten dünsten. Die Hälfte der Morcheln hinzufügen und erhitzen. Mit etwas Salz würzen.

Für die Sauce Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren. Mit Wein und Sherry ablöschen und reduzieren lassen. Aufgefangenen Fond und Sahne angießen und nochmals aufkochen lassen. Stärke mit kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit abbinden. Mit etwas Zitronensaft und



einigen Zitronenzesten, Chilipulver und Salz würzen. Übrige Morcheln dazugeben und aufkochen lassen.

Die mit grüner Spargelfarce gefüllte Hähnchenbrust mit Morchel-Zitronen-Sauce und grünen Gnocchi auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kross gebratener Lachs mit Gemüse-Julienne und Tagliatelle in Wermut-Prosecco-Sauce“ von Christian Hölker

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 200 g
3 EL Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Julienne-Gemüse:

1 kleine Zucchini
1 Karotte
½ Bund Frühlingszwiebel
2 EL Butter
2 EL Zucker
Meersalz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Nudeln:

62,5 g Mehl Type 00
62,5 g Hartweizengrieß
3 Eier
3 EL Mehl, zum Ausrollen

Für die Sauce:

50 ml trockener Wermut
50 ml Prosecco
2 Schalotten
75 ml Fischfond
75 ml Sahne
1 EL Butter
¼ Bund Petersilie
2 Stiele Basilikum
1 Prise Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Nudeln zwei Eier trennen. Aus Mehl, Hartweizengrieß, einem Ei und zwei Eigelb einen kompakten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie circa zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl und Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut und Prosecco ablöschen. Fischfond auffüllen und zehn Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen, salzen und mit Cayennepfeffer würzen. Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.



Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit wenig Olivenöl in einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten.

Nudelteig halbieren und mit der Nudelmaschine zu Bahnen walzen. Tagliatelle mit einem Aufsatz schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa drei Minuten garen.

Für den Fisch das Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Lachs salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten zwei Minuten in einer Pfanne kross anbraten. Filet wenden und mit der Pfanne für circa vier Minuten in den Ofen geben.

Nudeln abgießen und mit wenig Olivenöl beträufeln.

Für das Gemüse die Karotte schälen und zusammen mit Zucchini von den Enden befreien, in feine Julienne schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Etwas Zucker dazugeben, mit dem Gemüse karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den kross gebratenen Lachs mit Gemüse-Julienne und Tagliatelle in Wermut-Prosecco-Sauce auf Tellern anrichten, mit etwas Pesto und servieren.



Leibgericht: „Schwarze Tagliolini mit Meeresfrüchte-Tomaten-Sauce“ von Francesca Scarano

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

50 g	Hartweizengrieß
150 g	Mehl Type 00
2	Eier
10 g	Sepia-Tinte
3 EL	Olivenöl
1 Prise	feines Salz

Für die Sauce:

150 g	Mini-Tintenfische
150 g	Venusmuscheln
150 g	Garnelen mit Schale
200 g	Kaisergranate mit Schale
400 g	Cherrytomaten
1	rote Chili
2	Knoblauchzehen
200 ml	Fischfond
200 ml	trockener Weißwein
2 EL	Paniermehl
10	Safranfäden
1 Bund	glatte Petersilie
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Nudelteig Hartweizengrieß, Mehl, Eier, Sepia-Tinte, Öl und Salz circa fünf Minuten zu einem kompakten Teig kneten. Mit der Nudemaschine auswallen und zu Tagliatelle schneiden.

Für die Sauce Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Cherrytomaten anbraten, salzen, pfeffern und circa zehn Minuten dünsten. Vongole in einer großen Schüssel mit Wasser reinigen. Tintenfische in Kopf und Tentakelkörper teilen, Chitinplatte und Schleimbeutel entfernen und klein schneiden. Tintenfische im Paniermehl wenden, in einer weiteren Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch circa zwei Minuten anbraten, dann Garnelen und Kaisergranate hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit den Vongole in die Pfanne geben. Fischfond angießen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, fein hacken und mit Safran unterrühren. Den Eintopf nochmals aufkochen lassen.



Tagliatelle in einem Topf mit reichlich Salzwasser circa fünf Minuten garen und abschöpfen. Nudeln in die Pfanne mit den Cherrytomaten geben, miteinander vermengen und kurz erhitzen. Den Inhalt der Pfanne mit dem Fisch dazugeben und unterheben.

Die schwarzen Tagliolini mit Meeresfrüchte-Tomaten-Sauce in tiefen Tellern anrichten, mit ganzen Meeresfrüchten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kalbsfilet mit Portweinjus, Zirbelkiefer-Risotto und geschwenkten Urkarotten“ von Michael Tasser

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Kalbsfilet à 300 g
30 ml Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

200 ml roter Portwein
300 ml Kalbsfond
70 g kalte Butter

Für den Risotto:

300 g Risottoreis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
100 g Zirbelbutter
50 g Parmesan
1 Zweig Rosmarin
2 EL Samenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Karotten:

8 Urkarotten
70 g kalte Butter
4 Halme Schnittlauch, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Risotto Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond nach und nach angießen. Einen Zweig Rosmarin dazugeben und mitköcheln.

Für das Fleisch das Kalbfilet waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl rundherum circa fünf Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen circa 15 Minuten garen.

Für den Portweinjus den Bratensatz mit Portwein ablöschen. Kalbsfond angießen und mit Butter aufmontieren.



Den Risotto mit Parmesan und kalter Zierbelbutter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und tranchieren.

Für das Gemüse die Urkarotten schälen, von den Enden befreien und bissfest in einem Topf kochendem Wasser garen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, die Karotten darin schwenken und kräftig salzen und pfeffern. Mit einigen Röllchen Schnittlauch garnieren.

Das Kalbsfilet mit Portweinjus, Zierbelkiefer-Risotto und gebratenen Urkarotten auf Tellern anrichten und servieren.