

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. März 2022** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Alexander Fritz**

**Schweinefilet im Speckmantel mit Spätzle und Champignon-Rahmsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet im Speckmantel:**

1 Schweinefilet à 300 g  
 150 g Bacon  
 100 ml Kalbsfond  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen und trocken tupfen. In jeweils zwei Stücke á 150 g zerteilen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit Baconscheiben umwickeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Schweinefilet darin von allen Seiten scharf anbraten bis der Bacon knusprig ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 Grad ruhen lassen bis der perfekte Garpunkt erreicht ist. Bratensatz in der Pfanne mit Kalbsfond ablöschen.

**Für die Spätzle:**

200 g Spätzlemehl  
 2 Eier  
 50 ml Sprudelwasser  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 50 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf erhitzen bis sie flüssig ist. Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben, Mehl und Butter dazu geben. Alles miteinander zu einem Teig vermengen. Nach Belieben Sprudelwasser hinzufügen bis der Teig flüssig genug ist. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Spätzleteig mit einem Hobel in einen Topf mit siedendem Salzwasser geben und sie so lange garen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann abschöpfen und die nächste Portion Spätzle machen.

**Für die Champignon-Rahmsauce:**

200 g braune Champignons  
 1 kleine Zwiebel  
 Butter, zum Anbraten  
 150 ml Sahne  
 50 ml Weißwein  
 Weißer Wermut, zum Ablöschen  
 Sojasauce, zum Abschmecken  
 Mehl, zum Abbinden

Zwiebel abziehen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln und Champignons darin scharf anbraten. Einen kleinen Teil der Champignons zur Dekoration beiseitelegen. Den Rest mit Weißwein und Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Dann die Sahne hinzugeben und Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. In einer weiteren Pfanne mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und diese zum Abbinden der Champignonrahmsauce nutzen.

**Für die Dekoration:**

1 Zweig Petersilie  
 Etwas Schnittlauch

Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Blätter der Petersilie abzupfen und als Garnitur verwenden. Schnittlauch in feine Röllchen hacken und vor dem Servieren über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christa Lührmann**

## **Regenbogenforelle mit Rieslingkraut, Lauch-Püree, Krustentier-Holunder-Schaum und Kräuter-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Regenbogenforelle:**

2 Filets von der Regenbogenforelle à 100 g  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Rapsöl, zum Braten  
Orangenpfeffer, zum Würzen  
Salzflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

### **Für das Rieslingkraut:**

200 g mildes Sauerkraut  
1 mehligkochende Kartoffel  
50 g frische Ananas  
1 Schalotte  
150 ml Geflügelfond  
50 ml trockener Riesling  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Estragon  
1 Pimentkorn  
½ TL Korianderkörner  
1 Wacholderbeere  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Lauch-Püree:**

1 Stange Lauch  
1 Lauchzwiebel  
50 g frischer Spinat  
2 mehligkochende Kartoffeln  
30 g Butter  
100 ml Sahne  
100 ml Milch  
50 ml Gemüsefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzen Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Krustentier-Holunderblüten-Schaum:**

100 g Krustentierkassen  
1 Karotte  
1 kleine Petersilienwurzel

Die Fischfilets waschen, abtupfen und mit Salz und Orangenpfeffer würzen. Auf der Hautseite vorsichtig anritzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten dann wenden und nochmals 3-4 Minuten auf der Hautseite anbraten, bis die Haut kross ist. Nach zwei Drittel der Bratzeit Thymian- und Rosmarinzweig hinzufügen.

Die Kartoffel in Salzwasser garen. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Riesling ablöschen. Wein etwas verkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Thymian und Estragon abbrausen, trockenwedeln und am Zweig mit dazugeben. Piment, Wacholder und Koriander in einem Mörser anstoßen, in ein Gewürzsäckchen geben und mit Sauerkraut kochen. Kartoffel pellen und Ananas schälen. Beides in einem Mixer fein pürieren. Anschließend zum Sauerkraut geben. Weitere 5-10 Minuten köcheln, danach Kräuterzweige und Gewürzsäckchen entfernen.

Kartoffeln schälen und waschen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser mit Gemüsefond weich garen. Fond abgießen, Kartoffeln durch eine Presse drücken. Butter in einer Pfanne langsam bräunen und mit Milch ablöschen, anschließend zu den Kartoffeln geben und miteinander vermengen bis ein festes Püree entsteht. Lauch und Lauchzwiebel, Spinat gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Pürieren, zum Kartoffelpüree geben und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Sahne schlagen und unter das Püree heben.

Krustentierkarkassen kurz abspülen und abtropfen lassen. Petersilienzweig abbrausen und trockenwedeln. Ein paar Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Karkassen darin anbraten, mit Tomatenmark tomatisieren und Petersilie sowie Paprikapulver hinzugeben. Mit Krustentier- und Fischfond

1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 3 cm Ingwer  
 25 g kalte Butter  
 100 ml Sahne  
 1 TL Tomatenmark  
 50 ml trockener Riesling  
 150 ml Krustentierfond  
 50 ml Fischfond  
 2 EL Holunderblütensirup  
 25 ml Weinbrand  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 1 Prise Piment d'Espelette  
 1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
 2 g Lecithin  
 Speisestärke, nach Belieben  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

aufgießen und weiterköcheln lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln, Petersilienwurzel schälen und würfeln. Karotte schälen und 2/3 würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und Karotten darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren. Karottenscheiben herausholen und zur Garnitur beiseitestellen. Den Rest in den Karkassen-Sud geben. Anschließend die Sahne hinzugeben. Ingwer schälen und fein raspeln. Holunderblütensirup, Piment d'Espelette, Ingwer, Salz und Pfeffer in den Sud geben. Je nach gewünschter Konsistenz, den Sud mit Stärke binden und dann abpassieren. Mit der restlichen kalten Butter aufmontieren, nochmals abschmecken und zuletzt den Weinbrand zugeben. Kurz vor dem Servieren Lecithin hinzugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.

**Für das Kräuter-Öl:**

1 Bund Schnittlauch  
 1 Bund Basilikum  
 1 Prise Piment d'Espelette  
 Holunderblütensirup, zum  
 Abschmecken  
 50 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und ein paar Blätter zur Garnitur zurückgehalten. Den Rest mit Olivenöl pürieren. Mit Holunderblütensirup, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend durch ein Sieb passieren.

**Für die Garnitur:**

1 Orange  
 Orangenpfeffer  
 Salzflocken, nach Würzen  
 Essbare Blüten

Orange waschen und die Hälfte der Schale abreiben. Gericht mit Orangenabrieb, Orangenpfeffer, Salzflocken und essbaren Blüten garnieren.

Das Lauch-Püree und Rieslingkraut auf einen Teller geben, das Fischfilet darauf geben und mit Krustentier-Holunderblüten-Schaum angießen. Orangenabrieb, Orangen-Pfeffer und Salzflocken auf das Filet geben. Das Gericht mit Karottenscheiben und Kräuter-Öl garnieren und zur Dekoration Kräuter, sowie essbare Blüten darauf geben und servieren.



**Bartholomäus Rymek**

## **Kokos-Zucchini-Risotto mit Tofu**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Risotto:**

150 g Risotto  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 cm Ingwer  
500 ml Gemüsefond  
500 ml Kokosmilch  
Kokosfett, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln, Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Risotto waschen. Kokosmilch und Gemüsefond zusammen in einem Topf erhitzen und warmhalten. Kokosfett in einem Topf schmelzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Anschließend den Risotto dazu geben und unter Rühren mit andünsten bis er glasig ist. Etwas Kokosbrühe dazugeben und so lange rühren, bis die Brühe komplett aufgenommen ist. Nach und nach Brühe hinzugießen, bis der Risotto cremig ist, aber dennoch Biss hat. Nach 10 Minuten Garzeit Zucchini hinzugeben. Mit Salz abschmecken.

### **Für den marinierten Tofu:**

160 g Räuchertofu  
1 EL Reissessig  
5 EL Sojasauce  
1 EL Fischesauce  
2 EL Sesamöl  
Kokosfett, zum Anbraten

Räuchertofu in Würfel schneiden. Reissessig, Sesamöl, Sojasauce und Fischesauce miteinander vermengen und den Tofu darin marinieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tofu in einer Pfanne mit etwas Kokosfett kross anbraten.

### **Für die Garnitur:**

1 Frühlingszwiebel  
3 Zweige Koriander

Frühlingszwiebel waschen und trockenwedeln anschließend in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides auf den fertigen Risotto geben, sobald das Gericht fertig ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Natália dos Reis Goncalves**

## **Indisches Linsen-Curry mit veganer Raita und Gewürzreis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Linsen-Curry:**

- 125 g rote Linsen
- 1 grüne Chilischote
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 30 g vegane Butter
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL schwarze Senfkörner
- ½ TL Kurkuma
- Salz, aus der Mühle

Die Butter bei schwacher bis mittlere Hitze in einem Topf zerlassen. Senfkörner in den Topf geben und mit einem Deckel verschließen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und etwa 1 Teelöffel fein reiben. Sobald die Senfkörner anfangen zu platzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Offen köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Chilischote waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Dann zusammen mit Kurkuma in den Topf geben und 1-2 Minuten mit garen. Linsen hinzugeben und 2 Minuten unter Rühren garen, bis die Linsen leicht glasig werden. 300 ml Wasser und Kokosmilch hinzugeben und einmal aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren. Köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und dann mit Salz abschmecken.

### **Für den Gewürzreis:**

- 250 g Basmati
- Vegane Butter, zum Braten
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- 10 Gewürznelken

Reis waschen. Vegane Butter in einem Topf zerlassen. Gewaschenen Reis und Gewürze ca. 2-3 Minuten darin anschwitzen. 500 ml Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und den Reis bei geringer Hitze ziehen lassen bis er gar ist.

### **Für die vegane Raita:**

- 100 g Gurke
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 175 g veganer Joghurt
- 3 Zweige Koriander
- 3 Zweige Minze
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und mit Schale in eine Schüssel reiben. Mit 1 Teelöffel Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken. Beiseitestellen. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben. Koriander und Minze abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Veganen Joghurt in eine andere Schüssel geben, die ausgedrückte Gurke, gepressten Knoblauch, geriebenen Ingwer, gehackten Koriander und Minze dazugeben und alles verrühren. Mit Kreuzkümmel, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Linsen-Curry mit dem Reis in einen tiefen Teller geben, die Raita separat dazu stellen damit sie nicht warm wird.





**Karlheinz Schneider**

## **Schollen-Gratin mit grünem Spargel und feinen Bratkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schollen-Gratin:**

4 Schollenfilets à 100 g, ohne Haut  
 50 g roher, geräucherter Schinken  
 500 g grüner Spargel  
 1 Zitrone  
 Butter, zum Ausfetten  
 2 EL Crème fraîche  
 50 g Parmesan  
 200 ml Geflügelfond  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Schollenfilets mit jeweils 1 EL Zitronensaft beträufeln, nach Belieben mit Meersalz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Schinkenscheiben in Streifen schneiden, mit dem Öl in der Pfanne knusprig braten und wieder herausnehmen. Fett nicht wegschütten. Schinken in Alufolie einwickeln und im Backofen warmhalten. Spargel in die Pfanne mit ausgelassenem Schinkenfett geben und sanft anbraten. Mit etwas Zitronensaft ablöschen, Geflügelfond angießen und Spargel etwa 8 Minuten bei milder Hitze köcheln. Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Schollenfilets in die Form geben. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf dem Fisch verteilen. Mit etwas Meersalz und weißem Pfeffer würzen. Crème fraîche in den Spargelsud einrühren und kurz aufkochen. Mit etwas Muskat, weißem Pfeffer und Salz abschmecken. Parmesan raspeln. Fisch und Spargel mit der Soße begießen, Parmesan darüber streuen und im Backofen ca. 15 Minuten überbacken. Kurz vor Servieren mit den knusprigen Schinkenstreifen garnieren.

### **Für die Bratkartoffeln:**

300 g festkochende Kartoffeln  
 4 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. In eine Bratpfanne geben und zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser übergießen und mit Salz würzen. 3 EL Butter hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weich kochen, davon die letzten 5 Minuten ohne Deckel, damit das Wasser komplett verdampfen kann. Dann 1 EL Butter hinzugeben und goldbraun knusprig anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Benita Meinen**

## **Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und Paprika-Relish**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schnitzel:**

2 Kalbsschnitzel à 150 g  
300 g Butterschmalz  
3 Eier  
50 ml Sahne  
1 EL mittelscharfer Senf  
100 g Mehl  
150 g Paniermehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kalbsschnitzel platt klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von einer Seite mit Senf bestreichen. Eier mit Sahne verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Mehl und Paniermehl ebenfalls jeweils auf einen tiefen Teller geben. Aus diesen drei Tellern eine Panierstraße aufstellen und die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und schließlich in Paniermehl wälzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nacheinander ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Kartoffelsalat:**

5 mittelgroße festkochende Kartoffeln  
1 Salatgurke  
1 Apfel, Sorte Elstar  
1 rote Zwiebel  
250 ml Gemüsefond  
100 ml weißer Balsamicoessig  
1 EL Honig  
1 EL mittelscharfer Senf  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
50 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln abwaschen und in Salzwasser kochen. Pellen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anbraten. Fond zu den Zwiebeln geben, Balsamicoessig hinzufügen, kurz einköcheln lassen und dann die Kartoffeln hinzufügen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und schneiden. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein schneiden. Salatgurke schälen, entfernen und fein schneiden. Petersilie, Schnittlauch, Apfel und Gurke und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann Rapsöl unterheben.

### **Für das Paprika-Relish:**

2 rote Paprika  
1 rote Peperoni  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL weißer Balsamicoessig  
1 Orange  
1 Zitrone  
1 Prise Zucker  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, dann der Länge nach halbieren, entkernen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Peperoni abbrausen, trockentupfen und klein hacken. Paprika aus dem Ofen nehmen, häuten und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Orange und Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Paprika, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Balsamicoessig, Orangen- und Zitronensaft vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

1 Zitrone

Zitrone waschen, schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.