

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2022 ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Salat von grünen Bohnen mit Lammkoteletts und Tomaten-Zaziki

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat von grünen Bohnen:

- 100 g Keniabohnen
- 75 g breite Stangenbohnen
- 75 g frische Saubohnenkerne (oder TK)
- 50 g weiße Bohnen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Zweige Bohnenkraut
- 1 EL Quittengelee
- 2 EL Aceto Balsamico Bianco
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die vorgekochten weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Stangen- und Keniabohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Saubohnenkernen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und Saubohnenkernen enthäuten. Mit weißen Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl kurz andünsten. Mit Essig ablöschen, Quittengelee unterrühren und die Mischung zu den Bohnen in die Schüssel geben. Bohnenkraut abrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und mit dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben. Salat gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zugedeckt durchziehen lassen.



PROFITIPP

Den Saft der weißen Bohnen kann man aufschlagen und als Eiweiß-Ersatz verwenden um Suppen oder Saucen abzubinden. Das Abschrecken der anderen Bohnen in Eiswasser führt dazu den Garvorgang zu unterbrechen und die grüne Farbe zu erhalten.

Für die Lammkoteletts:

- 6 Lammkoteletts à 40-50 g
- 1 Ei
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Zweige Thymian
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 1-2 Stängel glatte Petersilie
- Mehl, zum Wenden
- 50 g Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian, Rosmarin und Petersilie abrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot würfeln, mit den gehackten Kräutern in einen Mixer geben und fein mahlen. Ei aufschlagen und verquirlen. Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Dann salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und in den Kräuterbröseln panieren. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Koteletts darin von beiden Seiten in etwa 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Zaziki:
1 reife Fleischtomate
1 kleine Salatgurke
1 Knoblauchzehe
200 g griechischer Sahne-Joghurt
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Basilikum
½ TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Tomate waschen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Gurke waschen und samt Schale grob raspeln. Dann in ein Sieb geben und salzen, sodass sie Wasser ziehen kann. Über einer Schüssel ausdrücken. Knoblauch abziehen, Petersilie und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und alles möglichst fein hacken. Zusammen mit dem Sahne-Joghurt vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Christa:
Minze
Limette
Piment d'Espelette

Christa mischte die Minze zu den anderen Kräutern in die Panade, schmeckte den Zaziki mit Limettenabrieb ab und benutzte statt schwarzem Pfeffer Piment d'Espelette.

Zusatzzutaten von Natália:
Parmesan
Zitrone

Natália mischte geriebenen Parmesan unter die Panade der Lammkoteletts und schmeckte den Zaziki mit Zitronensaft ab.

▪ Die Kuchenschlacht – Menü am 25. März 2022 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



**Lammkoteletts mit Feta und Kräutern im
Frühlingsrollenteig und Shiitake-Zucchini-Ragout**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Lammkoteletts im
Frühlingsrollenteig:**

- 4 Lammkoteletts à 60 g
- 4 Blätter Filoteig
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- Olivenöl, zum Braten

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lammkoteletts in einer unbeschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl leicht anbraten, sodass sich die Poren schließen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten und dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Einen Klecks Feta-Kräutermasse auf den Teig geben, Lammkotelett darauflegen und noch einen Klecks Masse auf das Lamm geben. Mit dem Teig einschlagen und verschließen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Teigoberfläche mit etwas Wasser bestreichen. Im Ofen goldbraun backen.

Für die Feta-Kräuter-Füllung:

- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Basilikum
- 30 g Pinienkerne
- 100 g Feta
- 5 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Thymianzweige aus der Lammkotelett-Pfanne in einen Mixer geben, Basilikum und Pinienkerne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl zugeben. Alles zusammen mixen, bis eine Art Pesto entstanden ist. Feta zerbröseln und mit unter die Kräutermasse geben.

Für das Shiitake-Zucchini-Ragout:

- 100 g Shiitake
- 1 Zucchini
- 50 g Zuckerschoten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g schwarze, entsteinte Kalamata-Oliven
- 1 Zweig Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen und Enden entfernen. Halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und in Würfel schneiden. Fruchtfleisch nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für eine Suppe verwenden. Shiitake putzen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und andünsten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dazugeben. Zuckerschoten waschen und schräg in Würfel schneiden. Zusammen mit den Oliven in die Pfanne geben und schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Grob hacken und mit ins Ragout geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.