

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. März 2021** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Kolja Radau

Safran-Risotto mit Szechuan-Rotbarsch und Römersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis
 2 Schalotten
 20 g Butter
 90 g Parmesan
 750 ml Gemüsefond
 300 ml Weißwein
 0,3 g Safran

Den Parmesan reiben. Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Butter anbraten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Fond aufgießen und Safran hinzufügen. Zuletzt den Parmesan untermengen. Risotto in einem Servierring anrichten.

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, ohne Haut
 Butter, zum Braten
 Mehl, zum Mehlieren
 Szechuan-Pfeffer

Rotbarsch waschen, trockentupfen und ggfs. mit Mehl einstäuben. Anschließend mit Szechuan-Pfeffer einreiben und in der Pfanne in Butter scharf anbraten.



**PROFI
TIPP**

Den Verzehr von Rotbarsch sehen die Umweltschützer kritisch. Der Rotbarsch wächst sehr langsam und ist daher anfällig für Überfischung. Allenfalls mit **pelagischen Scherbrettnetzen** gefangener Rotbarsch aus der **Nordostarktis** oder der **Norwegischen See** ist laut WWF noch akzeptabel. Der gefangene Fisch sollte unbedingt mit einem **MSC label** zertifiziert und mit Langleinen oder Kiemennetzen gefangen worden sein.

Für den Salat:

1 Mini-Römersalat
 1 Zitrone
 1 EL Olivenöl
 1 Bund Minze
 1 Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Salat vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, diese waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Aus Zitronensaft, Olivenöl und einer Prise Salz eine Citronette herstellen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Salat mit etwas Minze und Petersilie vermengen. Mit Citronette marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kim Nadja Murr

Thai-Curry mit Hähnchen, Basmati und Prik Nam Pla

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry mit Hähnchen:
 150 g Hähnchenbrust
 10 Zuckerschoten
 5 Champignons
 1 Packung Pak Choi
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Kokosmilch
 2 TL Zitronengraspaste
 2 EL rote Currypaste
 100 ml Geflügelfond
 2 EL Fischsauce
 4 Blättchen Thai-Basilikum
 Brauner Zucker, zum Abschmecken
 Kokosöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

In einer Pfanne das Kokosöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, darin anbraten und Currypaste hinzufügen. Kokosmilch hinzugeben.

In der Zwischenzeit Champignons putzen und schneiden. Zuckerschoten und Pak Choi waschen, trockentupfen und schneiden.

Die Hälfte des Geflügelfonds und der Kokosmilch zum Hähnchen geben und gut verrühren. Champignons, Pak Choi und Zuckerschoten dazugeben. Zitronengraspaste zum Curry geben und alles mit Fischsauce und Zucker würzen. 3-5 Minuten sanft köcheln lassen, bis alles gar gezogen ist. Ggfs. noch mehr Geflügelfond oder Kokosmilch dazugeben. Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, kleinschneiden und beim Anrichten über das Curry streuen.

Für den Reis:

75 g Basmatireis
 50 ml Kokosmilch
 400 ml Gemüsefond

Reis in Fond und Kokosmilch kochen.

Für die Chilisauce:

1 Knoblauchzehe
 1 rote Thai-Schalotte
 3 rote Thai-Chilis
 3 grüne Thai-Chilis
 ½ Limette
 1,5 EL Fischsauce
 ½ TL Zucker

Schalotten und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Chilis der Länge nach aufschneiden und auch in dünne Scheiben schneiden. Limette waschen, trockentupfen, zwei dünne Scheiben der Limette abschneiden und bei Seite stellen. Den Rest der Limette auspressen. Fischsauce mit Limettensaft und Zucker mischen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Nun Chilis, Knoblauch, Schalotten und Limettenscheiben miteinander zu der Fischsauce-Mischung geben. Dip in einem kleinen Schlüsselchen bereitstellen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter leicht abzupfen.

Reis und Curry mit dem Koriander anrichten und den Chili-Dip in einem Schlüsselchen separat dazu reichen. Das Gericht servieren.



Karl Braun

Paniertes Schweinekotelett mit Kartoffelstampf und geriebenem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinekotelett:

2 nicht zu dicke Schweinekoteletts
2 Zitronen
1 Ei
1 TL scharfer Senf
50 g Mehl
75 g Semmelbrösel
Etwas Chilipulver
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweinekoteletts waschen, trockentupfen, am Knochen putzen und den Fettrand entfernen. Koteletts leicht plattieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Ei mit Senf, Zitronenschale, Salz und einer Prise Chili verquirlen.

Koteletts zuerst in Mehl wenden, dann durch die Ei-Masse ziehen und mit Semmelbröseln panieren.

Zitrone waschen, trockentupfen und zwei Spalten abschneiden. Öl in einer Pfanne und erhitzen. Koteletts auf beiden Seiten 5 Minuten braun und krossbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenspalten servieren.



Das Fett, in dem das Kotelett brät, darf auf keinen Fall zu heiß sein, sondern soll nur leicht am Rand des Fleisches abperlen, damit eine schöne Panierung entstehen kann.

Für den Stampf:

4 festkochende, mehlig Kartoffeln
½ Zwiebel
6 EL Butter
250 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und im Salzwasser weichkochen. Wenn sie gar sind, mit einem Stampfer stampfen. Aus der Butter braune Butter machen. Muskatnuss reiben. Braune Butter, Salz und Muskat zum Stampf geben. Die heiße Milch mit einem Kochlöffel nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren und dann mit brauner Butter abschmecken.

Zwiebel abziehen, die Hälfte in Ringe schneiden, diese in Butter rösten und auf den fertigen Kartoffelstampf geben.

Für den Gurkensalat:

½ Gurke
1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne
1 EL roter Weinessig
1 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Dill
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und feindrücken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und in eine Schüssel reiben. Gurkenwasser abgießen und dann Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Dill, Essig, Öl, Sahne und Knoblauch unterrühren und abschmecken. Kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Zeiler

Mit Schafskäse gefüllte Schnitzelrolle und Tortilla mit Rotweinsauce und karamellisierten Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzelrolle:
 2 Schmetterlingsschnitzel
 1 rote Paprika
 2 EL Ajvar
 80 g Schafskäse
 Weißwein, zum Ablöschen
 Butterschmalz, zum Butterschmalz

Das Fleisch plattieren. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Fleisch mit Ajvar bestreichen und je einen Streifen Schafskäse und einen Streifen Paprika in das Fleisch einrollen. Fleisch in Pfanne in Butterschmalz schön scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit geschlossenem Deckel in einer Auflaufform 20 Minuten schmoren lassen.

Für die Tortilla:
 250 g Kartoffeln
 1 Stange Lauchzwiebeln
 75 g Zwiebeln
 2 Eier
 1 Bund Schnittlauch
 Olivenöl, zum Ausbacken

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In reichlich Olivenöl ausbacken. Öl durch ein Metallsieb abgießen.

Lauchzwiebel putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und separat in Öl glasig schmoren.

Eier in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln und Zwiebeln zu den Eiern geben. Lauchzwiebeln hinzufügen und alles ziehen lassen.

Einen Teller mit einem größeren Durchmesser als die Pfanne auf die Pfanne legen, Tortilla stürzen, auf dem Teller ruhen lassen und Tortilla nochmals im Bratensatz in der Pfanne nachgaren. Herausnehmen und auf einem Brett in Dreiecke schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und darüber geben.

Für die Sauce:
 1 Möhre
 1 Stück Knollensellerie
 1 Lauchstange
 1 Zwiebel
 100 g Butter
 1 EL Tomatenmark
 500 ml Fleischfond
 1 Schuss Rotwein
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Basilikum
 1 Zweig Petersilie
 1 EL Mehl
 1 Prise Paprikapulver
 ½ TL Tschubritza
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhre von Enden befreien, schälen und klein würfeln. Sellerie schälen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Lauch putzen, vom Strunk befreien und auch klein würfeln.

Das Mehl in der Hälfte der Butter rösten, mit Tomatenmark mischen, kurz weiter rösten und dann mit Fond unter Rühren aufgießen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer anderen Pfanne Möhre, Sellerie und Lauch mit der Zwiebel in der restlichen Butter rösten, anschließend zur Sauce geben und alles 15 Minuten leicht köcheln lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zum Aromatisieren dazugeben. Zum Schluss den Wein dazu geben. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken, auch hinzugeben und Sauce mit Paprikagewürz, Salz, Pfeffer und Tschubritza abschmecken. Durch ein Sieb geben.

Für die Tomaten: Zucker in Butter in einer Pfanne karamellisieren lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, hinzugeben, schön anschmoren und dann mit Balsamico ablöschen.
9 Cocktailtomaten
1 Schuss Aceto Balsamico
Zucker, zum Karamellisieren
Butter, zum Anschwitzen

Für die Garnitur: Rucola und Radieschen abwaschen und trockentupfen.
7 Rucola-Blätter
Einige Radieschen

Schnitzelrolle mit den Tomaten und der Tortilla auf dem Saucenspiegel anrichten. Mit Rucola und Radieschen dekorieren. Das Gericht servieren.



Christof Dell

Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Käsknöpfe

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:
 2 Scheiben Roastbeef mit einem
 ordentlichen Fettrand, 3,5 cm dick
 2 Zwiebeln
 200 ml Rotwein
 300 ml Rinderfond
 5 EL Mehl
 Butterschmalz, zum Braten
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Ofen auf Warmhalten Funktion vorheizen und einen weiteren auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in 4 EL Mehl und Öl anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Gebräunte Zwiebeln abtupfen und in Alufolie zum Warmhalten in den Ofen legen.

Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch salzen und für ca. 1,5 Minuten pro Seite in Butterschmalz anbraten. Bratensatz aufbewahren. Steaks mit Pfeffer würzen und im Ofen auf dem Rost platzieren. Ca. 30 Minuten bei 80 Grad Ober- / Unterhitze nachgaren lassen.

Daraufhin Hitze in der Pfanne reduzieren, 1 EL Mehl ins Bratenfett geben und unter Rühren mit einem Schneebesen mit Rotwein ablöschen, wodurch der Bratensatz gelöst wird. Wein kurz aufkochen, dann Fond hinzugeben und Sauce auf eine sämige Konsistenz reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knöpfe:
 100 g Allgäuer Bergkäse
 2 Eier
 300 g Spätzlemehl
 Viel Butter, zum Braten
 1 TL Salz

Mehl in die Schüssel geben. Eier, Salz und 110 ml kaltes Wasser vermengen, danach alles zu einem Teig verquirlen, bis es Blasen gibt. Teig ruhen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mithilfe eines Knöpflesiebes Knöpfe ins Wasser hineinscharben. Warten, bis die Knöpfe oben schwimmen, dann mit einem Schaumlöffel abfischen. In einer Schüssel lagern. Knöpfe vor dem Servieren mit Butter in der Pfanne anbraten und Käse darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paula Harms

Sesam-Hähnchen mit Zoodles in Avocado-Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Pesto:

1 Avocado
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
5 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado schälen und entkernen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Je 4 EL geriebenen Parmesan und Pinienkerne für die Garnitur beiseitelegen.

Avocado, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl zu einem cremigen Pesto mixen.

Für das Hähnchen:

250 g Hähnchenbrust
3 EL heller Sesam
3 EL schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einem Schälchen mischen und die vorbereiteten Hähnchen-Würfel darin wälzen. Hähnchen-Würfel anschließend mit Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

Für die Zoodles:

4 Zucchini
Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüsenudeln in köchelndem Wasser ca. 3-4 Minuten garen und danach abgießen.

Für die Garnitur:

Die beiseite gestellten Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Zoodles mit dem Pesto vermengen und anschließend mit Hähnchen, Pinienkernen und dem beiseite gestellten Parmesan servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.