

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2021** ▪
Tagesmotto „Pasta“ mit Johann Lafer



Kolja Radau

Udon mit Teriyaki-Gemüse, Koriander und Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Weizenmehl 405
 Etwas Maisstärke
 10 g Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl in eine Schüssel füllen. Das Salz in 110 ml Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Falls der Teig zu hart ist, etwas Wasser hinzufügen.

Teig auf einer mit Maisstärke bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, wie ein Akkordeon falten und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Für das Gemüse:

2 Karotten
 2 Mini Pak Choi
 1 Zwiebel
 1 rote Chilischote
 25 g Erdnüsse
 20 g Honig
 2 EL Sonnenblumenöl
 30 ml Sojasauce
 1 Bund Koriander (10 g)
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden. Einen Zweig für die Garnitur aufbewahren. Erdnüsse grob hacken.

Karotten schälen, von Enden befreien, halbieren und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Karotten-Scheiben wiederum in ca. 3 mm dünne Stifte teilen. Pak Choi vom Strunk befreien, putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, Karotten und Zwiebel hinzufügen und bei hoher Temperatur ca. 4 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren.

Pak Choi und Chili hinzufügen und weitere 3 Minuten bei mittlerer Temperatur unter mehrmaligen rühren braten.

Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren, Sojasauce und Honig hinzufügen und unter das Gemüse rühren.

Udonnudeln (von oben) mit Koriander in die Pfanne geben, gut vermengen und bei starker Hitze weitere 2 Minuten braten.

Das Gericht auf tiefen, großen Tellern anrichten, mit einem Koriander-Zweig und Erdnüssen als Topping garnieren und servieren.



Karl Braun

Ravioli mit Muschelfüllung und Curryschaum

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier
1 kleine Tüte Tintenfischfarbe
1 EL Olivenöl
150 g Mehl
1 Prise Salz

Ein Ei trennen und Eigelb auffangen. Tinte mit beiden Eiern, Eigelb, Öl und Salz verquirlen. Mehl zufügen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Nudelteig in Folie wickeln und kühl stellen.

Für die Muschel-Füllung:

1 kg Miesmuscheln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
200 ml Weißwein

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln ins kochende Wasser geben und kräftig sprudelnd kochen lassen, dann abgießen.

Knoblauch abziehen und hacken. Gesäuberte Muscheln mit Knoblauch in heißem Öl in einem breiten Topf anschwitzen. Mit Wein ablöschen und zugedeckt etwa 3 Minuten garen. Muscheln abschütten, Fond auffangen und durch einen Kaffeefilter gießen. Für den Curryschaum aufbewahren. Muscheln aus der Schale lösen.

Für die Ravioli:

1 Ei (Eiweiß)
Mehl, für die Form
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem herzförmigen Ausstecher Teigherzen ausstechen.

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Ausgelöste Muscheln etwas trockentupfen und auf die Teig-Herzen verteilen. Teig rund um die Muscheln dünn mit Eiweiß bestreichen und zusammenklappen. Rand fest zusammendrücken.

Muschel-Ravioli in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Anschließend herausnehmen. abtropfen lassen und zugedeckt warmhalten.

Für den Schaum:

1 Stange Lauch
2 Karotten
¼ Sellerieknolle
125 ml Sahne
250 ml Fischfond
1 EL Curry
50 g Butter, zum Anschwitzen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Lauch putzen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Karotten, Sellerie ggfs. schälen, von Enden befreien und auch in feine Streifen schneiden. Lauch, Karotten und Sellerie in zerlassener Butter anschwitzen. Curry darüber streuen kurz mit anschwitzen, dann mit

Fisch- und Muschelfond (von oben) sowie Sahne auffüllen. Offen einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne schlagen, unterheben und alles passieren, dann mit dem Mixer aufschäumen. Schaum mit Muschel-Ravioli und Gemüsestreifen in einem tiefen Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Zeiler

Spirelli mit mediterraner Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

100 g Mehl Type 405
1 Ei (Zimmertemperatur)
1 Stück Butter
1 TL Olivenöl
1 frische Kurkumaknolle
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel geben, Ei und Öl in die Mitte hinzugeben und alles mit einer Gabel vermischen, sodass ein krümeliger Teig entsteht. Daraus mit den Händen eine Kugel formen. Teig 10 Minuten ausgiebig kneten. Er sollte elastisch und glänzend werden und nicht an den Händen kleben. Wenn der Teig zu trocken ist, ggfs. etwas lauwarmes Wasser hinzugeben. Ist er zu feucht, etwas Mehl hinzugeben und alles erneut gründlich durchkneten.

Teigkugel 20 Minuten ruhen lassen. Nach der Wartezeit Teig ausrollen, in Streifen schneiden und zu Spirellis formen. Den nicht benötigten Teig immer wieder zudecken, da er sonst schnell austrocknet.

Muskatnuss reiben und eine Messerspitze auffangen. Kurkuma schälen und klein schneiden. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nudeln in heißem Wasser kochen, bis sie oben schwimmen, dann abgießen und mit Butter, Pfeffer, Salz, Muskat und evtl. Kurkuma abschmecken.

Für die Sauce:

1 Jagdwurst
2 türkische Paprika (dolmalik biber)
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten
1 EL Johannisbeer-Marmelade
Balsamico-Essig
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Thymian
1 Zweig Petersilie
½ TL Paprikapulver
½ TL Tschubritza
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl goldgelb glasig garen. Wurst klein schneiden und hinzugeben. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, klein schneiden und mit dem Tomatenmark hinzugeben. Kräftig anbraten und mit Essig ablöschen. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Passierte Tomaten hinzugeben und nach und nach Marmelade, Tomaten, Oliven und Knoblauch hinzugeben. Basilikum, Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Am Ende mit Paprikapulver, Tschubritza, Salz, Pfeffer, Basilikum, Thymian und Petersilie abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christof Dell

Tagliatelle mit grünem Pesto und gebratenen Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

1 Ei
150 g Eier (Eigelb)
50 ml Olivenöl
300 g Semola
300 g Hartweizengrieß
150 g Mehl

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Semola, Mehl, das Ei, die Eigelbe, 25 ml Wasser und etwas Öl zu einem Teig vermengen. Teig in eine Nudelmaschine geben und Tagliatelle daraus herstellen.

Für das Pesto:

30 g Rucola
5 g Knoblauchzehe
1 Zitrone
5 g Pinienkerne
50 g Parmesan
30 g Basilikum
75 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 10 ml Saft auffangen. Parmesan reiben und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch abziehen. Basilikum und Rucola abbrausen und trockenwedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Rucola, Pinienkerne und Öl fein mixen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

5 küchenfertige Riesengarnelen
3 Knoblauchzehen
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Garnelen waschen, trockentupfen und mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Nudeln setzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der **Bioaquakultur** oder aus der **Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien)** stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Das Gericht mit Parmesan garniert auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2021** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Soba mit Rindergeschnetzeltem auf japanische Art

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g Rinderfilet
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 100 g Zuckerschoten
 150 g Shiitake-Pilze
 1 TL Wasabipaste
 100 ml Teriyakisaucе
 3-4 EL Sesamöl
 100 ml kräftiger Rinderfond
 1 TL Speisestärke
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Teriyakisaucе mit Speisestärke und Wasabipaste verrühren. Fleischscheiben darin marinieren.

Paprikaschoten vierteln, entkernen, von Scheidewänden befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und diagonal halbieren. Pilze putzen und vierteln.

2 EL Sesamöl in einem Wok stark erhitzen. Fleisch abtropfen lassen (Marinade aufheben) und im Öl scharf anbraten. Herausnehmen und in die Marinade zurückgeben. Restliches Öl und das vorbereitete Gemüse in den Wok geben, ebenfalls anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond dazugießen. Fleisch mit der Marinade hinzufügen und unterheben.

Für die Nudeln:

200 g Soba-Nudeln
 (japanische Nudelsorte)

Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und mit dem Geschnetzelten anrichten.



**PROFI
TIPP**

Zu dem Gericht passt süßsauer eingelegter Ingwer.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.