

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juni 2021** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Grillen" mit Johann Lafer**



Guido Reiter

Gegrilltes Espresso-Chili-Ibérico-Filet mit geräuchertem Paprika-Tomaten-Confit und Kartoffel-Oliven-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Ibérico-Filet:

400 g Ibérico-Filet
½ TL Kreuzkümmel, ganz
1 EL Espressobohnen
½ EL Chilipulver
Salz, aus der Mühle
1 TL schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kreuzkümmel und Espressobohnen im Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen. Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermischen. Ibérico-Filet auf höchster Stufe auf dem Gasgrill von allen Seiten grillen. Danach das Filet in den vorgeheizten Ofen geben, bis das Filet eine Kerntemperatur von 55 Grad hat. Herausnehmen und ruhen lassen.

Für das Confit:

2 rote Paprikaschote
4 halbgetrocknete Tomatenfilets
2 Tomaten aus der Dose
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml kräftiger Rotwein (z.B. Pinotage)
1 Orange, 1 TL Abrieb
2 EL Olivenöl
½ TL Pimentón de la Vera
2 TL feiner, brauner Rohrzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren und entkernen und bei höchster Stufe auf den Gasgrill geben, bis die Haut schwarz ist. Herunternehmen und mit einem nassen Küchentuch abdecken. Danach enthäuten und in 1 cm² große Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Paprikastücke und geviertelte halbgetrocknete Tomatenfilets hinzugeben. Mit dem Rotwein ablöschen. 50 ml Tomatensaft von den Dosentomaten hinzugeben. Alles einköcheln lassen. Mit Pimentón de la Vera würzen, mit Orangenabrieb verfeinern, salzen und pfeffern.

Für den Kartoffel-Oliven-Stampf:

500 g Kartoffeln
1 EL grüne, entkernte Oliven
1 EL schwarze, entkernte Oliven
1 Knoblauchzehe
200 ml Vollmilch
1 EL Butter
50 ml bestes kaltgepresstes fruchtiges Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen und ausdämpfen lassen.

Milch mit Butter erwärmen. Kartoffeln mit Butter-Milch-Mischung stampfen. Knoblauch abziehen und pressen Oliven hacken. Die gehackten Oliven und den Knoblauch unterrühren. Das Olivenöl unterziehen bis der Kartoffelstampf fluffig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet schräg in ca. 1 cm große Scheiben aufschneiden.

Kartoffel-Olivenstampf auf einer Seite eines flachen Tellers anrichten. Die Filetscheiben in der Mitte des Tellers an den Stampf anlegen. Um die Filetscheiben das Paprika-Tomaten-Confit ziehen und servieren.



Julia Riedmiller

Zweierlei Taco: Mit Rinderfilet und Paprikagemüse & Garnelen mit Mango-Tomaten-Salsa und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:
200 g Weizenmehl
1 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Öl, 100 ml warmem Wasser, Zucker und Salz zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und für 10 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in 4 Portionen teilen und zu kleinen Kügelchen formen. Arbeitsfläche bemehlen und die Kügelchen hauchdünn rund ausrollen.

Fladen in einer heißen Pfanne ca. 1 Minute backen bis der Teig blasen wirft. In Alufolie warm halten und kurz vor dem anrichten kurz auf den Grill geben.

Für das Rinderfilet:
200 g Rinderfilet
Salz, aus der Mühle

Rinderfilet im Ofen bei ca. 70 Grad Heißluft für 20 Minuten vorgaren. Herausnehmen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen. Kurz vorm Servieren salzen und in Tranchen schneiden.

Für die Garnelen:
4 küchenfertige Riesengarnelen,
ohne Schale
Salz, aus der Mühle

Garnelen waschen, salzen und grillen.



**PROFI
TIPP**

Achten Sie beim Kauf von **Garnelen** auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden. Ansonsten kaufen Sie am besten Garnelen aus Bio-Zucht.

Für das Paprikagemüse:
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
1 rote Zwiebel
½ rote Chilischote
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden und mit Öl in einer Pfanne auf dem Grill für ca. 10 Minuten dünsten. Anschließend mit Salz und gehackter Chili abschmecken.

Für die Guacamole:
1 reife Avocado
2 Kirschtomaten
¼ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
1 Zweig Koriander
½ Limette, 1 EL Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Kirschtomaten fein hacken und alles mit Avocado vermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer und etwas frischem Koriander und Chili abschmecken.

- Für die Salsa:** Zwiebel abziehen. Kirschtomaten, Zwiebel und Koriander klein hacken und mit Limettensaft abschmecken. Mango schälen, in Stücke schneiden und unterheben.
- 1 reife Mango
 - 10 Kirschtomaten
 - ½ rote Zwiebel
 - ½ Bund Koriander
 - 1 EL Limettensaft
- Für die Garnitur:** Crème fraîche mit etwas Limettensaft und Salz verrühren und als Basis in die Tacos streichen.
- 1 Limette
 - 4 TL Crème fraîche
 - Salz, aus der Mühle

Einen Taco mit Paprikagemüse und Rinderfilet füllen und den anderen mit Garnelen und Tomatensalsa toppen. Guacamole in einem kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.



Thorsten Hamann

Kalbshack-Saté mit Tomaten-Pfefferschoten-Dip, gegrilltem Pak Choi und Tintenfischtuben mit Mango-Curry-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbshack-Saté:

500 g Kalbshackfleisch
10 Kaffirlimettenblätter
10 Stiele Zitronengras
3 EL Semmelbrösel
1 Ei
1 EL Fischsauce
1 TL Garnelenpaste
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Blattrispen aus den Kaffirlimettenblättern entfernen, Zitronengras putzen. Zwei Stiele Zitronengras klein schneiden und mit den Kaffirlimettenblättern im Mixer fein zerkleinern. Mit dem Kalbshackfleisch, Semmelbröseln, Ei, Fischsauce, Zucker, Garnelenpaste, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen und gut verkneten. Masse zu 8 Bällchen formen und jeweils auf die 8 übrigen Zitronengrassstiele stecken, dann mit leicht angefeuchteten Händen um die Spieße zu länglichen, flachen Rollen formen. Spieße auf dem Grill braten.

Für den Tomaten-Pfefferschoten-Dip:

3 mittelgroße Tomaten
2 rote Pfefferschoten
1 Bund Koriander
1 Limette
2 EL Fischsauce
1 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, Haut abziehen, Stiele und Fruchtfleisch heraus schneiden. Pfefferschoten mit einem Bunsenbrenner rundherum abflämmen, und zusammen mit den Tomaten grob würfeln. Koriander abrausen, trocken wedeln und ebenfalls grob schneiden. Alle Zutaten mit einem Stabmixer mittelfein pürieren und den Dip mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gegrillten Pak Choi:

4 Baby-Pak Choi
1 EL Sojasauce
1 TL helle Misopaste
2 EL Rapsöl
1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam
Salz, aus der Mühle

Sojasauce und Misopaste verrühren. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren, leicht salzen und mit Rapsöl und der Sojasauce-Misopaste-Mixtur bepinseln. Pak Choi auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 5-6 Minuten grillen und zum Schluss mit etwas hellem und schwarzem Sesam bestreuen.

Für die Tintenfischtuben:

4 Tintenfischtuben
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Tintenfischtuben leicht mit Öl einstreichen, an einer Seite einschneiden und ca. 2-3 Minuten von jeder Seite grillen. Mit etwas Zitronenabrieb und Salz würzen.

Für den Mango-Curry-Dip: Mango schälen, entkernen und grob würfeln. Schalotte abziehen und die Hälfte grob würfeln. Mango und Schalotte mit dem Saft einer halben ausgepressten Limette sowie den übrigen Zutaten pürieren und abschmecken. Ein paar Blätter Thai-Basilikum fein hacken und über den fertigen Dip streuen.

- 1 reife Mango
- 1 Schalotte
- 1 Limette
- 100 g griechischer Joghurt
- 50 g Schmand
- 1 TL Honig
- 1 Zweig Thai-Basilikum
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Msp. Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juni 2021 ▪
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Johann Lafer



Thunfisch-Tataki mit Asia-Mop

Zutaten für zwei Personen

Für den Mop:

½ Bund Zitronengras
150 g Schalotten
70 g junger Knoblauch
75 g Ingwer
1-2 rote Chilischoten
50 ml Limettensaft
250 ml Geflügelfond
50 ml Sojasauce
50 g Akazienhonig
2 Orangen, abgeriebene Schale
2 Limetten, abgeriebene Schale
etwas angerührte Speisestärke
2 Kaffir-Limettenblätter
50 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Das Zitronengras von äußeren Blättern befreien und das untere weiche Drittel in Stücke schneiden. Schalotten, jungen Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischoten halbieren und entkernen, waschen und grob hacken. Braunen Zucker in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und mit andünsten. Mit Geflügelfond aufgießen und etwas Limettensaft dazugeben.

Alles aufkochen und Sojasauce, Akazienhonig, abgeriebene Schale von den Orangen und Limetten und Kaffir-Limettenblätter dazugeben. Den Mop mindestens 20 Minuten einkochen lassen.

Dann durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen und mit angerührter Speisestärke binden. Zuletzt mit Salz abschmecken.

Für das Tataki:

300-400 g Gelbflossen-Thunfisch
(Loin-Mittelstück)
25 g gerösteter, schwarzer Sesam
25 g gerösteter, heller Sesam
2 EL Sesamöl

Thunfisch kalt waschen, trocken tupfen und in 3-4 cm breite Stränge schneiden. In den abgekühlten Mop legen und darin mindestens 30 Minuten marinieren (am besten einen halben Tag lang).

In der Sendung wurde dies aufgrund der Kürze der Zeit etwas anders gemacht: Sesamöl in einer Grillpfanne erhitzen und den reinen Thunfisch von allen Seiten kurz angrillen, bis ein Muster entsteht. Etwas Mop mithineingeben. Danach den Fisch aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und rundum in Sesam wälzen. In Würfel schneiden und an einem Spieß fixieren.



Achten Sie beim Kauf von **Thunfisch** auf das MSC-Siegel. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien.

Für die Garnitur:

1 Brokkoli
Salz, aus der Mühle

Brokkoli waschen und Röschen abtrennen. Kurz in heißem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und in die Mop Sauce geben.

Thunfisch-Spieße auf die Teller legen, Brokkoli aus dem Mop nehmen und dazugeben. Den eingekochten Mop aus der Grillpfanne über die Spieße geben und servieren.