

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Februar 2020** ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Garmethoden" mit Alexander Kumptner**



**Cornelia Utrecht**

**Räuchern: Geräuchertes Forellenfilet mit Meerrettich-Zitronen-Risotto, Kräuterseitlingen und Rote-Bete-Apfel-Türmchen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Forellenfilets:**  
2 Forellenfilets, mit Haut  
Lorbeer  
Wacholder  
Buchenspäne

Auf den Boden des Topfes Buchenspäne, Lorbeer und Wacholder geben. Buchenspäne anflammen und die Forellenfilets in den Dampfeinsatz legen. Räuchertopf auf den Herd bei heißester Stufe stellen. Auf mittlere Hitze zurückschalten und den Fisch ca. 10 Minuten räuchern.

**Für das Meerrettich-Zitronen-Risotto:**  
80 g Risottoreis  
30 g frischer Meerrettich  
60 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
800 ml Weißwein  
800 ml Gemüsefond  
50 g Parmesan  
40 g Butter  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond, Weißwein und Wasser in einem großen Topf erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit zerlassener Butter andünsten. Zitrone waschen und trockentupfen. Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zu den Schalotten geben und etwas einkochen lassen. Reis dazugeben und etwas mit andünsten. 1/3 des Fonds angießen und stetig rühren. Im Lauf der nächsten ca. 15-20 Minuten nach und nach Fond angießen bis das Risotto eine „schlotzige“ Konsistenz hat. Parmesan und Meerrettich reiben und dazugeben. Zitronenschale unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Für die Kräuterseitlinge:**  
6 Kräuterseitlinge  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen, der Länge nach in Scheiben schneiden und kurz in der Butter anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

**Für das Rote Bete-Apfel-Türmchen:**  
1 vorgegarte Rote Bete  
1 Apfel  
1 Zitrone  
1 EL Honig  
100 ml Walnussöl  
1 Zweig Zitronenthymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Rote Bete mit einem Ring ausstechen, in Zitronensaft, Walnussöl und Honig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel ebenfalls in Scheiben schneiden und mit einem Ring ausstechen. Abwechselnd mit der Roten Bete stapeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nils Gaudlitz**

## **Sous vide: Dekonstruierte Chili con carne: Flanksteak auf Bohnenmus mit Tomatensalsa, Chili-Popcorn und Schokoladensauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Flanksteak:**

2 Flanksteaks à 200 g  
5 Zweige Oregano  
3 EL Olivenöl  
1 EL Butterschmalz

Das Steak portionieren, mit Oregano und Olivenöl invakuumieren und 30 Minuten bei 56 Grad garen. Anschließend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak kurz darin von beiden Seiten anbraten. Vorm Servieren in Tranchen aufschneiden.

### **Für die Schokoladensauce:**

1 Schalotte  
10 g Bitterschokolade  
200 ml Kalbsfond  
100 ml Rotwein  
20 g Butter  
20 g kalte Butter  
1 TL Rohrzucker

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter und Rohrzucker glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsfond aufgießen und einreduzieren lassen. Ansatz durch ein Sieb gießen und die Schokolade hinein bröckeln und langsam schmelzen lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

### **Für das Bohnenmus:**

1 Dose Kidneybohnen  
1 Knoblauchzehe  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Kreuzkümmel in Olivenöl leicht anrösten. Bohnen dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Bohnen gerade bedeckt sind. Bohnen bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Masse mit einem Mixer durch pürieren und mit Salz abschmecken.

### **Für die Tomatensalsa:**

400 g grüne Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
10 Zweige Koriander  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und mit dem Saft von einer Limette marinieren. Tomaten waschen und würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tomaten mit Koriander, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zwiebeln vermengen und ziehen lassen.

### **Für das Chilipopcorn:**

2 EL Popcornmais  
1 EL Butterschmalz  
1 TL Chipotle Chiliflocken  
1 TL Salz

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Popcornmais hinzufügen. Salz und Chili hinzufügen und einen Deckel auf den Topf geben. Sobald der Mais aufpoppt den Topf ein wenig rütteln damit alle Körner gleichmäßig aufgehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Renate Trummer**

## **Dämpfen: In Heu gedämpftes Rinderfilet mit Rotweinschalotten-Sauce, Grießknödeln und glasierten Rosenkohlblättern**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfiletspitze im Ganzen  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Majoran  
2 Zweige Rosmarin  
200 g Biokräuter Heu  
100 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die frisch gehackten Kräuter kurz einrühren. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kräuterbutter von allen Seiten mit diesem Gemisch bedecken.

Heu mit Wasser befeuchten und auf einer Klarsichtfolie verteilen. Filet damit umwickeln und gut zudrehen.

Für 20 Minuten bei 100 Grad im Dampfgarer lassen. Dann diese Rolle für drei Minuten nachziehen lassen.

### **Für die Grießknödel:**

250 g Weizengrieß  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
50 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle

Gries mit dem Öl und 250 ml Wasser vermischen, salzen und durchziehen lassen. Rosmarin feinhacken und die Hälfte unter die Menge mischen. Einen Topf mit Wasser füllen, kräftig salzen, und zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in den Topf geben. Knoblauch andrücken. Gewürznelken, Lorbeerblatt und angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Hände befeuchten und ca. 5 cm große Knödel formen.

Diese im kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie aufsteigen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die andere Hälfte des feingehackten Rosmarin kurz anrösten und die Knödel darin kurz wenden.

### **Für die Sauce:**

5 Schalotten  
200 ml trockener Rotwein  
100 ml roter Portwein  
200 ml Rinderfond  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Estragon  
50 g Butter  
15 g Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in grobe Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zucker hinzugeben. Schalotten darin anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Thymian und Estragon feinhacken, hinzugeben und mit Rinderfond reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Rosenkohlblätter:**

6 Köpfe Rosenkohl  
20 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Die einzelnen Blätter des Rosenkohls herunterzupfen und für 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Danach die Blätter kurz in kaltes Wasser geben. Butter in eine Pfanne geben und die Blätter kurz darin anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maria Schreiner**

## **Konfieren: In Olivenöl konfierte Lachsforelle mit Apfel-Sellerie-Püree, Meerrettich-Gemüse und Schnittlauch-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 Lachsforellen, küchenfertig, ohne Haut  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Apfelessig  
2 Zweige Kerbel  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Zitronenthymian  
2 Zweige Liebstöckel  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig glatte Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
250 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Einen Sud mit Zwiebel, Knoblauch, 100 ml Wasser, Apfelessig, Kerbel, Rosmarin, Zitronenthymian, Liebstöckel, Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt zubereiten. Einmal aufkochen und leicht abkühlen lassen.

Fischfilets abbrausen, trockentupfen, in der Länge halbieren und mit dem Sud übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Fisch aus dem Sud nehmen und das Olivenöl darüber gießen, im Ofen bei ca. 100 Grad weitere 7-8 Minuten, je nach Stärke der Filets, im Öl ziehen lassen.

### **Für das Püree:**

150 g Sellerieknolle  
50 g Apfel  
30 g Schalotten  
200 ml Gemüsefond  
150 ml Sahne  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Sellerie schälen, kleinschneiden und mit Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen und weichkochen. Apfel waschen und in Würfel schneiden. Apfel zum Sellerie geben und weitere 3 Minuten weichkochen. In einen Mixbecher geben und zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Meerrettich-Gemüse:**

25 g frischer Meerrettich  
30 g orange Karotten  
30 g gelbe Karotten  
30 g Sellerieknolle  
30 g Porree  
2 EL Butter  
1 EL Weißweinessig  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich raspeln. Karotten, Porree und Sellerie schälen. In Streifen schneiden und blanchieren. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse in der Nussbutter kurz sautieren und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig dazugeben.

**Für das Schnittlauchöl:** Zitrone waschen und trockentupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Öl mit dem Schnittlauch und Zitronenzesten in eine Isi-Flasche geben und infusionieren. Nach ca. 10 Minuten aus der Flasche herausschütten und ohne Zitronenzesten aufmixen.

**Für die Garnitur:** Apfel waschen und in Spalten schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 Stiele Schnittlauch  
1 Apfel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerda Frauenlob

## Pochieren: Pochiertes Kalbsfilet mit Portwein-Orangensauce, Petersilienwurzelpüree und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fleisch:

- 1 helles Kalbsfilet, Mittelstück à 300 g
- 4 kleine Bundkarotten
- ½ junge Knoblauchknolle
- 1,5 L heller Kalbsfond
- 1/5 Bund Blattpetersilie
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund Estragon
- 20 g Pankobrösel
- 50 g Pistazien
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- Butter, zum Andünsten
- 1 Vanilleschote
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Fleur de Sel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grobhacken. Etwas Petersilie zur Seite legen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Kalbsfond mit gehackten Kräutern, dem Lorbeerblatt und Knoblauch aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen.

Kalbsfilet alle 2 cm binden und ungewürzt in den Kräutersud legen. Darin rosa pochieren und erst nach dem Aufschneiden mit Fleur de Sel, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Pistazien grob hacken. Brösel, Pistazien und Petersilie mischen und Kalbsfilet vor dem Aufschneiden darin wälzen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Orange und Zitrone waschen und Zesten abreißen. Karotten schälen, in Butter und etwas Wasser kurz andünsten, mit Orange, Zitronenzesten, Salz und Vanille abschmecken.

### Für das Petersilienwurzelpüree:

- 250 g Petersilienwurzeln
- ½ Porree
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Crème Fraîche
- 100 ml Sahne
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch kleinschneiden und zu den Petersilienwurzeln geben. Im Gemüsefond weichkochen. Abschöpfen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Crème Fraîche und der Sahne zu einem Püree mit der gewünschten Konsistenz verarbeiten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken, zugeben und das Püree in einem starken Mixer zu einer giftgrünen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, und den Zesten von Orange und Zitrone und Muskat (siehe oben) abschmecken.

### Für das Kartoffelstroh:

- 1 große Kartoffel
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffel schälen und sehr feine Julienne schneiden. Kartoffel-Julienne kurz vor dem Servieren frittieren und mit Salz bestreuen.

**Für die Sauce:** Schalotte abziehen und feinschneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Honig in der Pfanne karamellisieren, geschälte Schalotten, angedrückte Knoblauchzehe, Ingwer, Lorbeerblatt und Thymianzweig zugeben, kurz durchrühren und mit der Hälfte des Portweins ablöschen, einkochen, wieder mit Portwein ablöschen, einkochen und dann den Kalbsfond zugeben und reduzieren. Orange waschen und Zesten abreiben. Orange halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Orangensaft, Zesten, Salz, Pfeffer und Piment d'espelettes abschmecken. Abseihen und mit Butter aufmontieren, eventuell mit einer Butterkugel (Mehl und Butter verknetet) binden. Erneut abschmecken.

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Scheibe Ingwer  
1 Zweig Thymian  
100 ml weißer Portwein  
100 ml Kalbsfond (vom Pochieren)  
1 Orange  
1 TL Mehl  
1 TL Honig  
70 g kalte Butter  
1 Lorbeerblatt  
Piment d'Espelettes  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.