

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2020 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Mary Tharovsky

Gebratene Entenbrust mit Portwein-Zwiebeln und lauwarmem Linsensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrustfilet à 400 g
1 EL Butterschmalz
BBQ Beef-Gewürz, zum Würzen
Fünf-Gewürze-Pulver, zum Würzen
Chilisalz, zum Würzen

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und von Sehnen und Gefäßen befreien. Hautseite rautenförmig einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, auf der Hautseite anbraten und die Fleischseite mit Chilisalz, BBQ Beef-Gewürz und Fünf-Gewürze-Pulver würzen. Zunächst die Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der Fleischseite anbraten. Entenbrust in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 12-15 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und die Hautseite mit Chilisalz würzen. Einige Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Für die Portwein-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
200 ml roter Portwein
100 ml trockener Rotwein
1 EL Puderzucker
Chilisalz, zum Würzen

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Puderzucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebeln zugeben, kurz andünsten und mit Port- und Rotwein ablöschen. Einköcheln lassen. Mit Chilisalz abschmecken.

Für den Linsensalat:

100 g Beluga Linsen
1 Karotte
½ Stange Sellerie
2 Frühlingzwiebeln
½ Knoblauchzehe
4 cm Ingwer
1 EL Crème fraîche
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Msp. Dijonsenf
2 EL Orangenbalsamessig
2 TL Orangenmarmelade
Masoor-Dal-Masala, zum Würzen
Chilisalz, zum Würzen
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen gründlich waschen und in Wasser garen. Abgießen und abkühlen lassen. Karotte schälen. Sellerie waschen und putzen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Karotte, Sellerie, Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und alles in Öl andünsten.

Orangenbalsamessig, Orangenmarmelade und Senf in eine Schüssel geben und verrühren. Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und alles mit Chilisalz und Masoor-Dal-Masala abschmecken. Linsen mit der Marinade vermengen und das angeschwitzte Gemüse unterheben. Ein paar Minuten ziehen lassen und schließlich Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Peterhammer

Selbstgemachte Gnocchi mit Salsiccia-Pilz-Sauce und Rucola-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
150 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und für ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei trennen. Eigelb und Mehl mit der Kartoffelmasse vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig eine daumendicke Rolle formen, in gleichgroße Stücke schneiden und Gnocchi daraus formen. In siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.



**PROFI
TIPP**

Am besten werden die Gnocchi, wenn man die Kartoffeln dafür im Backofen gart. Denn wenn die Kartoffeln erst gar nicht mit Wasser in Berührung kommen, braucht man zum Binden der Gnocchi-Masse weniger Mehl oder Stärke. Hier gilt: Je mehr Bindemittel verwendet wird, desto zäher werden die Gnocchi.

Für die Salsiccia-Pilz-Sauce:

200 g Salsiccia-Brät
2 weiße Champignons
2 braune Champignons
2 Kräuterseitlinge
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan
200 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons und Kräuterseitlinge putzen und klein schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Salsiccia-Brät in die Pfanne geben und mitbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mitdünsten. Anschließend alles mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Sahne angießen und etwas köcheln lassen. Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rucola-Topping:

2 Bund Rucola
1 Limette
25 g Parmesan
2 EL Olivenöl

Rucola waschen und trockenschleudern. Limette halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben. Olivenöl, Limettensaft und Parmesan verrühren und mit dem Rucola vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thanh Vi Morawietz

Buddha Bowl mit mariniertem Lachs und pikanter Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis: Den Reis waschen, in einen Topf geben und in 200 ml Wasser einweichen. Den Reis bei maximaler Hitze auf den Herd stellen. Sobald sich Blasen bilden, auf minimale Hitze runterschalten und den Reis so ca. 15 Minuten garen. Abdämpfen lassen. Essig, Zucker und Salz vermengen und unter den Reis rühren.

200 g Sushireis
50 ml Reissessig
20 g Zucker
1 TL Salz

Für den Lachs: Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Limette unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und pressen. 3 Esslöffel Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce und Sesamöl verrühren und den Lachs damit marinieren.

200 g Lachsfilet, mit Haut
1 Limette
5 cm Ingwer
5 EL Sojasauce
5 EL Sesamöl

Für die Mayonnaise: Eier trennen und das Eigelb in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer mixen. Öl in dünnem Strahl zugießen und eine cremige Mayonnaise herstellen. Sriracha Sauce und Honig untermixen.

2 Eier
1 EL Sriracha Sauce
3 EL Honig
300 ml Sonnenblumenöl



**PROFI
TIPP**

Für die Herstellung einer Mayonnaise sollten Sie ein hohes, sehr schmales Gefäß verwenden, in das der Stabmixer nur knapp reinpasst. Das perfekte Rezept: Auf ein Ei kommen 200 ml Öl. Erst das Ei in das Gefäß geben, dann das Öl sowie einen halben Esslöffel Senf hinzufügen. Senf dient als Emulgator und sorgt für die Bindung. Nun den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen, dann erst einschalten und mixen. Stabmixer langsam hochziehen. Zum Schluss einen Schuss Essig oder Zitrusensaft unterrühren.

Für die Garnitur: Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und diesen über die Avocadoscheiben träufeln. Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, trockenschleudern und verlesen. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Edamame 6-8 Minuten garen. Abgießen.

1 Avocado
100 g geschälte Edamame, TK-Ware
50 g Feldsalat
1 rote Lauchzwiebel
1 Limette
3 EL weiße Sesamsaat
3 EL schwarzer Sesamsaat
Salz, aus der Mühle

Den Reis mittig in einer Schüssel platzieren und den marinierten Lachs draufgeben. Alle anderen Zutaten Drumherum platzieren. Zum Schluss restliche Marinade des Lachs über den Feldsalat träufeln und alles mit Sesam bestreuen.



Hüseyin Senol

Manti mit Hackfleischfüllung, Joghurt, geschmolzener Tomatenbutter und Manti-Brot

Zutaten für zwei Personen

Für den Manti-Teig:

200 g Mehl
1 Ei
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit Ei, ca. 100 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten. Abdecken und ruhen lassen. Anschließend den Teig in vier gleichgroße Teile teilen und ca. 2 mm dick ausrollen. Mit einem Messer oder Pizzaroller ca. 3-5 cm große Quadrate ausschneiden.

Für die Füllung:

100 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise getrocknete Minze
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rinderhackfleisch, Zwiebel und Petersilie vermengen. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Minze, Salz und Pfeffer würzen.

Teigquadrate auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils ca. einen Teelöffel der Hackfleischfüllung mittig auf einem Quadrat platzieren. Die gegenüberliegenden Ecken zusammendrücken, sodass ein Dreieck entsteht. Die Manti mit den Fingern oder einer Gabel fest zusammendrücken.

Manti ins kochende Wasser geben und ca. 7-10 Minuten garen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen.

Für den Joghurt:

100 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Mit Joghurt verrühren und alles mit Salz abschmecken.

Für die Tomatenbutter:

100 g Butter
3 TL Tomatenmark
1 Prise Pul Biber
1 Prise getrocknete Minze

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Pul Biber und getrockneter Minze würzen.

Für das Brot:

200 g Mehl
2 Eier
1 TL schwarze Sesamsaat
Salz, aus der Mühle

Mehl, 1 Ei, ca. 100 ml Wasser und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Anderes Ei trennen und Eigelb verquirlen. Teig mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexandra Ortner

Grammel-Risotto mit Frühlingszwiebeln, Süßkartoffel-Stroh und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Grammeln (Grieben)
170 g Risottoreis
1 Süßkartoffel
½ Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Parmesan
2 EL Butter
60 ml trockener Weißwein
750 ml Rinderfond
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Butterschmalz in einem Topf auslassen und die Zwiebel anschwitzen. Risottoreis einrühren und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Einköcheln lassen bis der Reis den Wein aufgenommen hat, dann nach und nach und unter ständigem Rühren Rinderfond zugießen. Süßkartoffel schälen und mit einem Julienneschneider in dünne Fäden schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Süßkartoffelfäden, Frühlingszwiebeln und Grammeln unterrühren. Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren Butter und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Süßkartoffel-Stroh:

1 Süßkartoffel
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Im heißen Fett frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für den Salat:

25 g roter Eichblattsalat
25 g grüner Eichblattsalat
25 g Rucola
25 g Blattspinat
6 EL Rinderfond
4 EL weißer Balsamico
2 EL mittelscharfer Senf
2 TL flüssiger Honig
8 EL Walnussöl
1 ½ EL gemahlener Mohn
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Roten und grünen Eichblattsalat, Rucola und Blattspinat waschen und trockenschleudern. Mohn ca. 3 Minuten in einer Pfanne trocken rösten. Rinderfond, Balsamico, Senf, Honig und Walnussöl vermengen. Mohn einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und Salatmischung damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.