

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juli 2023**
Leibgerichte mit Johann Lafer



Paul Pfahlert

Maispuffer mit Pollo fino und Barbecuesauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispuffer:

1 Ei
 300 g Mais aus der Dose
 25 g Maisgrieß (Polenta)
 60 g Mehl
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ TL Backpulver
 3 EL Pflanzenöl, zum Braten
 ½ TL Salz

180 ml Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze weiterkochen bis ein dicker Brei entsteht. Polenta abkühlen lassen bis diese lauwarm ist. Zwei Stängel Petersilie für die Garnitur zurückhalten. Petersilie waschen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Mehl und Backpulver vermengen und zusammen mit dem Ei nach und nach in die Polenta einrühren. Petersilie unterheben. Mais gut abtropfen und ebenfalls unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Puffer mit Hilfe eines Löffels in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Puffer je Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und lauwarm servieren.

Für das Pollo Fino:

4 ausgelöste Maishähnchen Keulen mit Haut
 2 EL Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Keulen ggf. auslösen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst auf der Hautseite braten bis die Haut knusprig ist.

Für die Barbecue-Sauce:

1 Knoblauchzehe
 175 ml klarer Apfelsaft
 125 ml Tomatenketchup
 3 EL Apfelessig
 2 TL Sojasauce
 1 TL Worcestershiresauce
 1 TL Zuckerrüben-Melasse
 ½ TL Chilipulver
 ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 Speisestärke, zum Abbinden

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und vermischen. Das Ganze bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen lassen. Sauce nach Belieben mit etwas Speisestärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren in kleine Schälchen füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heike Geißler

Asiatische Rinderfiletstreifen mit Gemüse, Mie-Nudeln mit Erdnüssen und Pflaumenspießchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

6 braune Champignons
 ½ rote Paprika
 ½ gelbe Paprika
 ½ grüne Paprika
 10 Zuckerschoten
 2 rote Zwiebeln
 Agavendicksaft, zum Abschmecken
 Erdnussöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Roter Pfeffer, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

80 ml Sojasauce
 80 ml Teriyakisauce
 1 TL rote Currypaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Roter Pfeffer, aus der Mühle

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet
 1 rote Chilischote
 1 gelbe Chilischote
 1 grüne Chilischote
 1 Zitrone, davon der Saft
 1 EL Sojasauce
 1 EL Teriyakisauce
 1 EL Erdnussöl
 1 TL rote Currypaste
 Erdnussöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Roter, Pfeffer aus der Mühle

Für die Nudeln:

125 g Mie-Nudeln
 4 EL Erdnüsse, natur
 1 TL Erdnussöl
 Salz, zum Würzen

Die Pilze putzen und anschließend vierteln. Zuckerschoten und Paprika waschen und trockentupfen. Paprika von Trennhäuten und Kernen befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Erdnussöl in einem Wok erhitzen und zunächst die Champignons scharf anbraten, anschließend zur Seite schieben und die Zwiebel hinzugeben, ebenfalls anbraten. Wenn die Zwiebel etwas Farbe genommen hat zur Seite schieben und Paprika hinzugeben, scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit etwas Agavendicksaft abschmecken und kurz durch den Wok schwenken. Anschließend Gemüse zur Seite schieben und Zuckerschoten in den Wok geben, ebenfalls anbraten und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Fleisch beiseitestellen.

Alle Zutaten in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Einen Schuss Wasser hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

Rinderfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und davon 1 TL Saft auffangen. Sojasauce, Teriyakisauce, Currypaste, Öl und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Chilischoten waschen, von den Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Marinade mit dem Fleisch und den geschnittenen Chili vermengen. Erdnussöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, mariniertes Rinderfilet hinzugeben und für eine Minute scharf anbraten. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und mit dem Fleisch und der zuvor fertiggestellten Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 4 Minuten (oder nach Packungsbeilage) kochen. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel mit Erdnussöl und den gerösteten Erdnüssen vermengen.

Für die Spieße: Je ein bisschen Wasabipaste in die Mulde der Pflaumen geben und darauf je eine Erdnuss platzieren. Pflaume auf einen Spieß spießen und auf den Nudeln als Garnitur platzieren.
2 getrocknete Backpflaumen
2 ganze Erdnüsse
½ TL Wasabi aus der Tube

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Lauchzwiebel waschen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Limette in feine Scheiben schneiden. Koriander und Currykraut waschen, trockenwedeln und grob zupfen.
2 Lauchzwiebeln
1 Limette
4 Zweige Koriander
3 Zweige Currykraut, alternativ Minze
1 EL weißer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Neugebauer

Schweinefilet mit pfeffriger Zwiebel-Rahmsauce, Rösti und Honig-Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet
6 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Schweinefilet parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 3 Zweige Rosmarin hinzugeben. Schweinefilet darin von allen Seiten scharf anbraten. Die restlichen Rosmarinzwige auf ein Backblech legen, Schweinefilet darauf platzieren und im vorgeheizten Ofen (170 Grad) für ca. 20 Minuten fertig garen. Das Filet sollte eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht haben.

Für die Honig-Karotten:

6 Karotten
20 g flüssiger Honig
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, quer halbieren und anschließend längs vierteln. Karotten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen für 25 Minuten garen.

Für die Rösti:

2 große festkochende Kartoffeln
2 TL Butter
Gerebelte Thymianspitzen, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und anschließend über die grobe Seite einer Vierkantreibe reiben. Geriebene Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian würzen und alles gut vermengen. Die Masse 6 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Kartoffelmasse kräftig ausdrücken bis kein Wasser mehr herausfließt. Öl in einer Pfanne erhitzen und als runde Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 7 Minuten goldbraun braten. Kurz bevor der Rösti fertig ist Butter hinzugeben und Rösti darin schwenken. Zum Schluss den Rösti zum Servieren mit einem runden Ausstecher ausstechen.

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
200 ml Sahne
50 ml Rinderfond
Butter, zum Braten
Stärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dabei kräftig mit Pfeffer würzen. Anschließend mit Sahne und Fond auffüllen, mit Salz würzen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen. Ggf. zum Schluss mit etwas Stärke abbinden.

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und für die Garnitur in feine Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christiane Madlener

Tagliatelle mit Parmesansauce, Rucola und Kirschtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
200 g Mehl
Salz, aus der Mühle

Die Eier und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und anschließend ca. 10 Minuten kaltstellen. Danach den Teig mehrmals durch eine Nudelmaschine geben bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Anschließend durch einen Tagliatelle-Aufsatz geben oder den dünn ausgerollten Teig mit einem Messer zu Tagliatelle schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin eine Minute kochen. Anschließend kalt abschrecken.

Für die Parmesansauce:

1 Schalotte
200 g Parmesan
100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und anschließend in Olivenöl glasig dünsten. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und kurz köcheln lassen. Parmesan reiben und in die Flüssigkeit rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Kirschtomaten:

12 Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 EL weißer Balsamicoessig
Rapsöl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Kräuter waschen und trockenwedeln. Tomaten waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen andrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Knoblauch, Balsamico und Kräuter hinzugeben und kurz im Öl schmoren lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Rucola:

1 Bund Rucola
1 TL Fleur de Sel
Pflanzenöl, zum Frittieren

Rucola waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Fritteuse erhitzen und Rucola für 10 Sekunden im heißen Fett frittieren, anschließend mit Hilfe einer Schaumkelle herausholen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Zum Schluss mit Fleur de Sel würzen.

Die Pasta mit der Sauce vermengen und das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Nawin

Ente à l'orange mit Babyspinat, Chili-Möhren und Thymian-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

- 1 Barbarie-Entenbrust mit Haut
- 2 Orangen, davon Saft
- 50 ml Orangenlikör
- 200 ml Sahne
- 3 EL Crème fraîche
- 2 EL kalte Butter
- ½ Bund Thymian
- 1 EL grüne Pfefferkörner, getrocknet
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ente auf der Hautseite kreuzweise einritzen, pfeffern und salzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten und kurz wenden. Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in eine feuerfeste Form in den Ofen (210 Grad) geben und bis ca. 65 Grad Kerntemperatur gar ziehen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Von den Orangen die Zesten abziehen, anschließend den Saft auspressen und auffangen. Das verbliebene Entenfett in der Pfanne mit Orangenlikör ablöschen und mit Orangensaft auffüllen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian hacken und mit grünem Pfeffer in die Sauce geben, nach und nach mit Butter montieren. Zum Schluss die Sauce mit Crème fraîche verfeinern.

Entenbrust vor dem Servieren in Tranchen schneiden und mit der Orangensauce übergießen.

Für den Spinat:

- 200 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL naturbelassene Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Im heißen Olivenöl anschwitzen. Spinat waschen, trocknen und in die heiße Pfanne geben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Geröstete Pinienkerne unter den Spinat heben.

Für die Chili-Möhren:

- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und in gleichdicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chilischote waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen und die Möhren hinzugeben. Schwenken und für 5 Minuten in der Butter dünsten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

- 6 festkochende kleine Kartoffeln
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz, zum Würzen

Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln. Mit Olivenöl einreiben und im Ofen bei 200 Grad garziehen. Thymian fein hacken und zwischendurch über die Kartoffeln in den Ofen geben. Nach dem Garen mit grobem Meersalz würzen. Zum Schluss 3 Minuten Grillfunktion.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sindy Braun

Rinderfilet mit Cognac-Pfeffersauce, Kartoffel-Selleriepüree und Ratatouille

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet à 200 g
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin waschen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und je Seite jeweils eine Minute im heißen Öl scharf anbraten. Fleischthermometer im Fleisch fixieren, Rosmarin und Knoblauch auf dem Fleisch verteilen und anschließend im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Filet vor dem Servieren salzen.

Für das Ratatouille-Gemüse:

1 kleine Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 gelbe Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g gehackte Dosentomaten
5 getrocknete Tomaten
50 ml roter Portwein
1 EL flüssig Honig
1 EL dunkler Balsamicoessig
Sojasauce, zum Abschmecken
½ TL gerebelter Thymian,
½ TL gerebelter Oregano
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse waschen und trockentupfen. Paprika von Trennhäuten und Kernen befreien. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse für circa 5 Minuten bei geringer Hitze braten. Mit Balsamico ablöschen und Honig dazugeben. Mit Thymian und Oregano abschmecken und mit Portwein ablöschen. Das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Dosentomaten und getrocknete Tomaten in einen hohen Messbecher geben und mit einem Pürierstab mixen. Anschließend zum Gemüse geben. Mit Sojasauce abschmecken.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
100 ml Sahne
150 ml Rinderfond
30 ml Cognac
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 EL bunte Pfefferkörner
3 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner mit Flüssigkeit
2 TL helle Misopaste
Speisestärke, zum Abbinden

Butter bei mittlerer Hitze im Topf schmelzen. Pfeffer im Mörser zerkleinern und anschließend in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen. Zwiebel abziehen und grob klein schneiden. Anschließend hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Cognac ablöschen. Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken andrücken. Kräuter waschen und trockenwedeln. Knoblauchzehe, Kräuter und Rinderfond hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Pürieren und danach durch ein Sieb lassen und auffangen. Sud mit der Sahne aufgießen. Grünen Pfeffer und etwas vom Wasser aus dem Glas zur Sauce geben und fein pürieren. Mit Speisestärke vermischten Cognac zur gewünschten Sämigkeit abbinden. Mit Misopaste abschmecken.

Für das Kartoffel-Sellerie-Püree: Kartoffeln und Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne und Butter unterrühren und mit Muskat abschmecken.

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.