

| Die Küchenschlacht - Menü am 03. Juni 2015 |

„Hauptgerichte“ Johann Lafer



Hauptgericht: „Gefüllte Putenröllchen mit Karotten-Lauch-Gemüse und Wildreis“ von Hannelore Scherzer

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenröllchen:

2	Putenschnitzel
80 g	Camembert
6 Scheiben	Parmaschinken
1 EL	milder Senf
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Lauchgemüse:

1 Stange	Lauch
1	Karotte
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsefond
100 ml	Schlagsahne
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wildreis:

100 g	Wildreis
500 ml	Gemüsefond
3 cm	Ingwer
15 g	Butter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Für den Wildreis den Gemüsefond mit dem Reis in einen Topf geben und aufkochen. Den Ingwer mitkochen und am Ende der Garzeit entnehmen. Bei geschlossenem Deckel für 25 Minuten garen. Abschließend die Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Putenröllchen das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel auslegen, mit Klarsichtfolie bedecken und plattieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Senf bestreichen und mit dem Schinken belegen. Den Camembert in Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf den unteren Rand des Fleisches legen. Anschließend das Schnitzel zu einer Roulade aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.



Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Backofen für 15 Minuten garen.

Den Lauch waschen und abtropfen lassen. In feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In der Pfanne Zwiebel, Karottenstreifen und Lauch anschwitzen. Mit dem Fond und der Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lauchgemüse etwa acht Minuten weich kochen.

Den Wildreis und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen vom Garn befreien, in Scheiben schneiden, auf das Gemüse geben und servieren.



Hauptgericht: „Rumpsteak mit Tagliatelle, Bohnen im Speckmantel, Steinpilzen und Sauce béarnaise“ von Cordula Wollny

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

400 g Rumpsteak, am Stück
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tagliatelle:

10 frische Steinpilze
2 Eier
200 g Mehl
1 TL Olivenöl
Salz, zum Abschmecken

Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten
100 g Butter
3 Eier
3 EL trockener Weißwein
3 EL Estragonessig
3 Zweige Estragon
3 Zweige Kerbel
4 weiße Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Für die Bohnen:

250 grüne Speckbohnen
200 g durchwachsener Speck in Scheiben
Butter, zum Anbraten

Zubereitung

Für das Steak einen Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Bohnen einen weiteren Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Für den Nudelteig das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier aufschlagen und zusammen mit dem Olivenöl in die Mulde geben und mit dem Mehl nach und nach vermengen, bis eine krümelige Masse entsteht.

Anschließend den Teig mit der Hand zunächst in der Schüssel kneten, dann auf einer bemehlten Tischplatte weiterkneten, bis der Teig elastisch ist und glänzt. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser hinzufügen und immer wieder etwas Mehl auf die Hände geben.



Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Anschließend bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Bohnen in einem kleinen Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen und die die Bohnen für eine Minute in dem Wasser blanchieren und anschließend im Eiswasser abkühlen.

Die Bohnen mit dem Speck zu Päckchen mit jeweils sechs bis acht Bohnen umwickeln. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen und die Bohnen-Speck-Päckchen darin knusprig anbraten.

Anschließend die Bohnen im Speckmantel bei 250 Grad Umluft für vier Minuten knusprig garen.

Für die Sauce béarnaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pfefferkörner zerdrücken. Den Estragon und den Kerbel waschen, trocken tupfen und fein hacken. Insgesamt einen Teelöffel der gehackten Kräuter aufbewahren.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die restlichen Kräuter mit den Schalotten, dem Pfeffer, dem Essig und dem Weißwein zugedeckt bei mittlerer Hitze für fünf Minuten köcheln lassen und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. In einem weiteren Topf ein Wasserbad erhitzen und Butter in dem Topf zerlassen. Die Butter danach wieder abkühlen lassen.

Drei Eier zerschlagen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Estragonsud passieren, auskühlen lassen und mit den Eigelben im Wasserbad verquirlen. Die Mischung in heißem – nicht kochendem Wasserbad mit einem Schneebesen schlagen, bis sie cremig wird. Die zerlassene Butter aus dem Topf erst tropfen-, dann löffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer würzen und die zur Seite gestellten Kräuter unterrühren.

Das Steak waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze drei Minuten auf jeder Seite anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter dazugeben. Anschließend das Steak aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig ausrollen und nach Wunsch schneiden. Etwas Salzwasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin zwei Minuten garen.

Die frischen Steinpilze waschen und putzen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Nudeln zusammen mit den Steinpilzen darin anschwanken. Aus den Nudeln pro Portion zwei kleine Nester formen und mit den Steinpilzen garnieren.

Die Bohnen im Speckmantel zusammen mit dem Steak, den Steinpilzen und den Nudelnestern auf den Tellern anrichten und mit der Sauce béarnaise garnieren, anschließend zusammen servieren.



Hauptgericht: „Gefülltes Schweinefilet mit Fetakäse im Speckmantel, paniertem Blumenkohl und Rahmsauce“ von Karl-Heinz Schäfer

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1	Schweinefilet à 400 Gramm
100 g	Fetakäse
6 Scheiben	Frühstücksbacon
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Blumenkohl:

1	kleiner Blumenkohl
50 g	Hartkäse
70 g	Parmesan
1	Ei
50 g	Paniermehl
2 EL	Mehl
1 Bund	Basilikum
3 Zweige	krause Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rahmsauce:

1	kleine Zwiebel
1 EL	Butter
40 ml	Schlagsahne
40 ml	Milch
100 ml	Rinderfond
1 EL	Tomatenmark
1	große Tomate, zum Garnieren
2 EL	Mehl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet, das Fleisch waschen, trocknen und der Länge nach anschneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit dem Fetakäse füllen. Die Schweinefilets wieder in Form drücken, mit dem Bacon umwickeln, mit Holzspießen feststecken und mit dem Olivenöl bepinseln. Das Fleisch in der Pfanne anbraten und anschließend im Backofen für 20 Minuten garen.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und für etwa zwölf Minuten in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Für die Panade den Hartkäse und den Parmesan reiben. Basilikum, Petersilie und



Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Hartkäse, Paniermehl und Kräuter mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei schlagen und die Röschen im Ei wenden, mit Mehl bestäuben und in der Panade wenden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb anbraten.

Für die Rahmsauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die kleine Zwiebel häuten, in kleine Stücke schneiden und in dem Topf glasig andünsten. Anschließend das Tomatenmark, Sahne, Milch und Fond dazugeben. Das Mehl mit dem Wasser glatt rühren und unter die Sauce rühren. Anschließend die Sauce abschmecken, aufkochen und kurz köcheln lassen.

Das Filet aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren



Hauptgericht: „Mediterrane Fleischbällchen mit Fenchel-Tomaten-Sauce und selbstgemachten Farfalle“ von Jessica Schewel

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g	Mehl
1/2 TL	Salz
2	Eier
1,5 EL	Olivenöl

Für die Fleischbällchen:

200g	gemischtes Hackfleisch
25 g	Parmesan
1	Ei
2 EL	Paniermehl
4	getrocknete Tomaten, in Öl
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Kräuter de Provence
1 TL	scharfes Chilipulver
1 TL	scharfes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Knolle	Fenchel mit Grün
1/2	weiße Zwiebel
20 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
1,5 EL	Fenchelpulver
200 ml	passierte Tomaten
75 g	Kirschtomaten
50 g	Sahne
2 Zweige	frischer Thymian
1 TL	scharfes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für den Nudelteig alle Zutaten außer Olivenöl mit einem Esslöffel Wasser zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ohne Mehl kneten, um ihn glatt und elastisch zu machen. Anschließend kühl stellen.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und mit dem Fenchel kleinschneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Den Fenchel und Zwiebeln in Öl anbraten. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und dazugeben. Die passierten Tomaten untermischen, mit Fenchelpulver würzen und aufkochen.



Für die Fleischbällchen die getrockneten Tomaten kleinschneiden. In einer Rührschüssel Hackfleisch, Paniermehl, Tomatenmark, Kräuter de Provence, Salz, Pfeffer, Chili, Ei mit den getrockneten Tomaten vermischen. Den Parmesan dazu reiben. Daraus kleine Bällchen formen.

Für die Sauce den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Knoblauch, Parmesan und Sahne zu der Sauce geben. Anschließend die Sauce mit abgezupften Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin an allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Bällchen in eine tiefe Auflaufform geben, mit der Sauce abdecken und in den Ofen stellen.

Den Nudelteig ausrollen und mit einem Farfalle-Schneider kleine Quadrate ausschneiden. Die Quadrate in der Mitte zu kleinen Schmetterlingen zusammendrücken.

In einem Topf Wasser mit reichlich Salz aufkochen und Nudeln etwa fünf Minuten gar kochen. Anschließend in Olivenöl schwenken.

Die Fleischbällchen aus der Sauce nehmen. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und in tiefe Teller geben. Die Fleischbällchen obenauf legen und mit Fenchelgrün und Parmesan garnieren.