

| Die Küchenschlacht - Menü am 29. Juni 2015 |  
„Leibgerichte“ Johann Lafer



**Leibgericht: „Traudls Schweinemedallions mit Kartoffel-Zucchini-Rösti und Pesto“ von Marina Schneider**

**Zutaten für zwei Personen**

1 Schweinelende à 400 g  
1 TL Café de Paris-Gewürz  
1 TL Pariser Pfeffer  
Pflanzenöl, zum Anbraten

*Für die Marinade:*

½ Salzzitrone  
2 EL Anis-Schnaps  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL löslicher Kaffee  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Curry, frisch  
4 Blätter Salbei, frisch

*Für das Kartoffel-Zucchini-Rösti:*

2 festkochende Kartoffeln  
1 Zucchini, klein  
4 Datteltomaten  
1 Frühlingszwiebel  
1 Ei  
1 EL Sauerrahm  
2 EL Haferflocken, zart  
4 EL Kichererbsenmehl  
3 EL Butterschmalz  
1 TL Tessiner Kräuter  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Pesto:*

1 Limette  
100 g Parmesan  
1 Zehe Knoblauch  
4 EL Kürbiskernöl  
100 g Pistazien, ohne Schale  
1 Bund Petersilie  
1 Zweig Dill  
1 Zweig Borretsch  
1 Zweig grüne Minze, frisch  
1 Zweig Zitronenmelisse  
½ TL Kräutersalz

## Zubereitung

Die Schweinelende in fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Café de Paris-Gewürz und dem Pariser Pfeffer würzen.

Für die Marinade alle Zutaten im Ganzen vermischen, mit den Schweinemedallions in einen Gefrierbeutel geben und ziehen lassen.

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und die Zucchini waschen. Mit einer Reibe zu feinen Stiften verarbeiten. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Das Ei aufschlagen und mit den Kartoffeln, der Zucchini, der Frühlingszwiebel, dem Sauerrahm, den Haferflocken, dem Kichererbsenmehl und den Tessiner Kräutern vermischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach Teig hineingeben und zu Rösti braten.

Für das Pesto die Pistazien zerhacken und in einer Pfanne kurz anrösten. Den Parmesan mit einer Zesterreibe bearbeiten. Die Limette halbieren, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Petersilienblätter, den Dill, das Borretsch und den Knoblauch grob hacken und mit der Limettenschale, dem Limettensaft, der grünen Minze, der Zitronenmelisse und den Pistazien mit einem Stabmixer zerkleinern. Mit dem Kürbiskernöl vermischen. Anschließend das Pesto mit Kräutersalz abschmecken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinelende mit dem Rosmarin und den Salbeiblättern aus der Marinade darin anbraten.

Traudls Schweinemedallions mit Kartoffel-Zucchini-Rösti und Pesto auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Fleischpflanzerl mit Ricotta-Gnocchi und Gorgonzola-Sauce“ von Lars Pemöller**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Fleischpflanzerl:*

250 g	Hackfleisch vom Kalb
250 g	Hackfleisch vom Schwein
100 g	durchwachsener Speck
1	altes Brötchen
3	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
100 ml	Milch
20 ml	Sahne
25 g	Butter
1	Ei
1 TL	mittelscharfer Senf
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
½ EL	edelsüßes Paprikapulver
1 Prise	Majoran
	Butter, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Meersalz, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Ricotta-Gnocchi:*

250 g	Ricotta
180 g	Mehl
1	Ei
40 g	Parmesan
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Gorgonzola-Sauce:*

100 g	Gorgonzola
2 EL	Mascarpone
30 g	Parmesan
3 EL	Gemüsefond, kräftig
150 ml	Sahne
1 EL	Balsamico bianco
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken

#### *Für die Garnitur:*

1 Zweig	Dill
1 Zweig	Basilikum

## Zubereitung

Für die Fleischpflanzerl das Brötchen in grobe Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf anwärmen und mit der Sahne über die Brötchenwürfel geben. Zehn Minuten ziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck, die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Das Ei aufschlagen und mit den Schalotten, dem Knoblauch, dem Speck, dem Senf, dem Majoran, dem Paprikagewürz und den Brötchen in eine Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Hackfleischmasse mehrere Fleischpflanzerl formen. Das Butterschmalz und die Butter in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Rosmarin und den Thymian mit in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Die Fleischpflanzerl weitere acht Minuten anbraten.

Für die Gnocchi einen Topf mit gesalzenem Wasser füllen und zum Kochen bringen. Das Ei aufschlagen und den Parmesan reiben. Den Ricotta, das Mehl, das Ei und den Parmesan vermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Teig eine dünne Rolle formen und die in je zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Mit einer Gabel eindrücken und zwei Minuten in das kochende Wasser geben.

Für die Gorgonzola-Sauce den Gorgonzola mit der Sahne, dem Mascarpone und dem Gemüsefond bei geringer Hitze vier Minuten in einem Topf schmelzen lassen. Anschließend den Parmesan reiben, untermischen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Die Sauce drei Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur einige Dillspitzen und Basilikumblätter abzupfen.

Das Fleischpflanzerl mit Ricotta-Gnocchi und Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten, mit Dillspitzen und Basilikumblättern garnieren und servieren.



**Leibgericht: „Hähnchenschenkel im orientalischen Gewürzmantel mit Ofengemüse und Joghurt-Dip“ von Scherin Amawi**

**Zutaten für zwei Personen**

2 Hähnchenschenkel  
Olivenöl, zum Anbraten

*Für den Gewürzmantel:*

1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 TL Koriandersamen  
1 TL Kurkuma  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
2 TL Sumak  
1 TL Ras el Hanout-Gewürzmischung  
2 TL Olivenöl  
1 TL Salz  
1 TL schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Ofengemüse:*

6 mehligkochende Kartoffeln  
4 Karotten  
3 Schalotten  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Bund Thymian  
1 Bund glatte Petersilie

*Für den Joghurt-Dip:*

200 g Naturjoghurt  
200 g Crème fraîche  
2 Zehen Knoblauch  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Zweig Liebstöckel  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Kerbel  
1 Zweig Sauerampfer  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

20 g Mandeln  
20 g Pinienkerne

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Gewürzmantel die Knoblauchzehe auspressen. Die Zitrone halbieren und ebenfalls auspressen. Mit dem Olivenöl, dem Koriander, dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel, dem Paprikapulver, der Ras el Hanout-Gewürzmischung, dem Sumak und dem Salz und dem Pfeffer vermischen. Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit der Gewürzmischung bestreichen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in eine flache Form legen und 15 Minuten in den Ofen geben.

Für das Ofengemüse die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel abziehen und halbieren und zu den Hähnchenschenkeln geben. Die Schalotten und den Knoblauch ebenfalls abziehen und halbieren. Die Karotten schälen und dritteln. Den Thymian und die Petersilie grob zerhacken. Nach 15 Minuten Garzeit die Schalotten, den Knoblauch, die Karotten, die Zwiebel, den Thymian und die Petersilie zu den Hähnchenschenkeln, der Kartoffel und der Zwiebel in den Ofen geben und weitere 15 Minuten garen.

Für den Kräuter-Dip die Petersilie, den Liebstöckl, den Schnittlauch, den Kerbel und den Sauerampfer grob zerhacken. Joghurt und Crème fraîche verrühren und die Kräuter unterrühren. Die Knoblauchzehen abziehen, auspressen und in die Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Für die Garnitur die Mandeln und die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb anrösten.

Die Hähnchenschenkel im orientalischen Gewürzmantel mit Ofengemüse und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten, mit Mandeln und Pinienkernen garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Mediterrane Putenbrust mit Mango-Risotto“ von Andreas Koletzko**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Putenbrust:*

400 g	Putenbrustfilet
1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote, scharf
5	milde Peperoni
10	grüne Oliven, entkernt
200 g	Mehl
150 g	Paniermehl
1 Zweig	Oregano
2 Zweige	Salbei
½ Bund	Basilikum
½ Bund	Thymian
	edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Risotto:*

200 g	Risotto-Reis
250 g	reife Mango
1	Zitrone
1	Schalotte
375 ml	Hühnerfond
40 g	Pecorino
4 EL	Butter
125 ml	halbtrockener Weißwein
1/2 TL	Kurkuma
1 EL	Tabasco
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Putenbrust den Lauch von den äußeren Blättern befreien, waschen und in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und gemeinsam mit den Peperoni und den Oliven klein schneiden. Die Blätter von Oregano, Salbei, Basilikum und Thymian abzupfen und fein hacken. Das Mehl mit etwas Wasser und Paniermehl in einer Schüssel verrühren. Anschließend alle Zutaten dazugeben und gut vermischen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in dem Gemüse-Teig-Gemisch einlegen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und darin die eingelegte Putenbrust braten und mit dem Paprikapulver, der Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses in Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Fond in einem Topf

erhitzen. Die Schalotten, die Hälfte der Mangowürfel und den Reis in zwei Essöffeln Butter anschwitzen. Unter ständigem Rühren den Wein dazugeben und das Ganze schöpfkellenweise mit dem Fond ablöschen und einköcheln lassen. Das Risotto mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Pecorino reiben. Die Zesten mit der übrigen Butter unter das Risotto rühren und mit dem Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken und den Käse unterrühren.

Das Mango-Risotto mit der mediterranen Putenbrust auf Tellern anrichten und servieren.





**Leibgericht: „Senfeier im Knuspernest mit Kartoffel-Möhren-Stampf und fruchtigem Salat“ von Rebekka Nolte**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Senfeier:*

4	Eier
1	Schalotte
150 ml	Sahne
50 g	Butter
1	Orange
100 ml	Geflügelfond
75 ml	trockener Weißwein
2 EL	mittelscharfer Dijon-Senf
1 EL	körniger Senf
100 g	Crème fraîche
1 EL	Blütenhonig
1 TL	Worcestersauce
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Stampf:*

250 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	Möhren
2 EL	Butter
60 ml	Sahne
1	Muskatnuss (etwas Abrieb)

*Für das Knuspernest:*

2	festkochende Kartoffeln
2 EL	Frittieröl

*Für den Salat:*

50 g	Frisée
50 g	junger Spinat
1	Fenchel, klein
1	Apfel, klein

*Für das Dressing:*

60 g	Himbeeren
1	Orange
1 EL	Himbeeressig
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

1	Salatgurke
	Gartenkresse

## Zubereitung

Für den Stampf die Kartoffeln und die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einen Topf geben und die Kartoffeln und die Möhren bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen lassen. Das Wasser abgießen und den Topf ausdampfen lassen. Zum Gemüse die Butter und die Sahne hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Etwas Muskatnuss reiben und den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Knuspernester die Kartoffeln schälen und mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden. Mit den Kartoffelstreifen den Nestbacklöffel auslegen. Das Frittieröl in einen Topf geben und erhitzen. Die Nestbacklöffel in das Frittieröl geben und acht Minuten frittieren. Anschließend die Kartoffelnester auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Für die Senfeier die Schalotte abziehen und würfeln. Die Butter in die Pfanne geben und die Schalotten darin anschwitzen. Die Orange halbieren und auspressen. Die Schalotten mit dem Weißwein, dem Geflügelfond und dem Saft der Orange ablöschen und einkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und weitere Minuten einkochen lassen. Den Dijon-Senf und den körnigen Senf einrühren und die Temperatur erhöhen. Mit Salz, Pfeffer und der Worcestersauce, der Crème fraîche und dem Blütenhonig abschmecken. So viel Wasser in einen Topf geben, dass die Eier nur bis zur Hälfte im Wasser liegen. Die Eier für sechs Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Für den Salat den Frisée und den jungen Spinat waschen und trocken schleudern. Den Fenchel und den Apfel schälen und zerkleinern.

Für das Dressing die Orange halbieren und auspressen. Den Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Einen Esslöffel Orangensaft mit den Himbeeren, dem Schnittlauch, dem Himbeeressig und dem Olivenöl vermischen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salatgarnitur die Gurke der Länge nach halbieren und eine dünne Scheibe längs tranchieren. Etwas Kresse abschneiden.

Die Senfeier im Knuspernest mit Kartoffel-Möhren-Stampf und fruchtigem Salat auf Tellern anrichten, die Senfeier mit der Gartenkresse und den Salat mit der Gurke garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Lachsfilet mit Kartoffelpuffer und buntem Gemüse“ von Klaus-Dieter Cieplick**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Lachsfilet:*

300 g Lachsfilet, mit Haut  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kartoffelpuffer:*

5 festkochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Ei  
½ Bund glatte Petersilie  
500 g Haferflocken  
1 Muskatnuss (etwas Abrieb)  
1 Prise Salz  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Gemüse:*

3 Spitzpaprika  
1 Zucchini  
3 Karotte  
½ Bund Lauchzwiebel  
½ Sellerieknolle  
20 g Butter  
1 EL Tomatenmark, dreifach konzentriert  
½ Bund glatte Petersilie  
3 EL Puderzucker  
1 Prise grobes Salz  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für das Lachsfilet Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite vier Minuten anbraten, wenden und weitere vier Minuten auf der anderen Seite braten bis eine leichte Weißfärbung eintritt. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelpuffer die Zwiebeln abziehen und die Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln und die Zwiebel mithilfe einer Reibe zerkleinern. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und mit den Haferflocken hinzugeben. Eine Prise Muskatnuss reiben. Das Ei aufschlagen und mit Muskat, einer Prise Salz und Pfeffer in die die Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin goldbraun zu Kartoffelpuffern anbraten.

Die Spitzpaprika entkernen und klein schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls zerkleinern. Die Lauchzwiebel und die Zucchini waschen und klein schneiden. Die Sellerieknolle und die Petersilie ebenfalls zerkleinern. Den Puderzucker in einen Topf geben und die Paprika, die

Karotten, die Lauchzwiebel, die Zucchini, die Sellerieknolle und die Petersilie darin schwenken. Anschließend die Butter und das Tomatenmark hinzugeben und eineinhalb Minuten schmoren lassen. Mit 125 Millilitern Wasser ablöschen, den Deckel auf den Topf setzen und den Herd abschalten. Mit einer Prise grobem Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet mit den Kartoffelpuffern und dem bunten Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.