

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2022** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Lammkotelett nach Saltimbocca-Art mit Artischocken-Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Artischocken-Kartoffel-Salat:

200 g kleine festkochende Kartoffeln,
z.B. Drillinge oder Bamberger Hörnchen
3 kleine Artischocken
100 g breite Stangenbohnen
6 Kirschtomaten
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
80 ml Geflügelfond
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Ahornsirup
1-2 EL Weißweinessig
1 Zweig glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Artischocken putzen, dabei äußere harte Blätter abreißen und restlichen harten, äußeren Stellen bis zum Stiel abschälen. Heu aus Blütenmitte mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischocken vierteln und in eine Schüssel mit Wasser und Zitronenhälfte legen. Bohnen waschen, Enden entfernen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Artischockenviertel abtropfen lassen. Mit den Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen, dann abgießen. Tomaten waschen, halbieren und von Stielansätzen befreien. Kartoffeln pellen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Petersilie und Tomatenhälften in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten. Mit Essig ablöschen. Geflügelfond, Senf und Ahornsirup dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl unterrühren. Heiße Marinade zum Salat geben, untermischen und circa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Lammkotelett nach
Saltimbocca-Art:**

4-6 Lammkoteletts à ca. 50 g
4 Scheiben Parmaschinken
2 Zweige Salbei
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmaschinken längs halbieren. Lammkoteletts etwas flach drücken. Salbeiblätter abbrausen, trockenwedeln und je ein Salbeiblatt auf ein Kotelett legen. Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Lamm-Saltimbocca in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite circa 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Neel:
Rosmarin

Neel gab den Rosmarin zum Lamm in die Pfanne.

Zusatzzutaten von Martina:
*Kräuter der Provence
Pyramidensalz
Pinienkerne*

Martina röstete die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl an und gab sie über den Kartoffelsalat. Kräuter der Provence und Pyramidensalz gab sie über die Tomaten im Kartoffelsalat.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2022 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Reis-Krokette mit Tomaten-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Reis-Krokette:

120 g Hähnchenbrustfilet
3 rohe, küchenfertige Riesengarnelen,
150 g Risottoreis
50 g aufgetaute TK-Erbsen
40 g Wiesenkräuter
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Eier
75 g Manchego-Käse
100 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond
50 g Mehl
200 g Semmelbrösel
½ TL Safranfäden
Olivenöl, zum Braten
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis und Safran hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz würzen. Hähnchenbrust halbieren und mit den Garnelen hineingeben. Alles knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Minuten garen lassen. Hähnchenbrust und Garnelen entnehmen und fein hacken. Erbsen unter den Reis mischen. Kleingehackte Garnelen und Hähnchenbrust wieder hinzugeben. Manchego-Käse grob reiben, zum Reis geben und unterrühren. Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterheben. Reismasse mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen. Eier aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Semmelbrösel aufbauen. Aus dem Reis mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese zuerst in Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Krokette darin goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für den Tomaten-Dip:

100 g getrocknete und in Öl eingelegte
Tomaten
3 Anchovis in Öl
20 g Wiesenkräuter
150 g Mayonnaise
Cayennepfeffer, zum Würzen
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Wiesenkräuter abbrausen und trockenwedeln. Alles zusammen mit Sardellen und Mayonnaise in einen Mixer geben und mit Salz würzen. Masse zu einer Paste pürieren. Mit Cayennepfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Garnitur: Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln und über Kroketten geben. Mit
10 g Wiesenkräuter Olivenöl beträufeln.
3 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.