

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2023** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



Mona Hemme-Stromeyer

**In Olivenöl konfirter Kabeljau mit Tomatensugo und Kartoffelstroh**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kabeljau:**

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 5-10 Knoblauchzehen  
 1 Bund Rosmarin  
 1 Bund Majoran  
 1 Bund Thymian  
 2-3 Liter Olivenöl, je nach Gefäß  
 Fleur de Sel Flocken, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin, Majoran und Thymian mithilfe eines Thermometers auf exakt 60 Grad erhitzen (wärmer darf es nicht werden, sonst tritt Eiweiß aus). Der Fisch muss komplett vom Öl bedeckt sein.

Kabeljaufilet entgräten, in das Olivenöl legen und für ca. 10-15 Minuten garziehen lassen. Anschließend den Fisch vorsichtig herausnehmen und mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. (Stand: Februar 2023)

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

**Für den Sugo:**

500 g frische San Marzano Tomaten  
 1 Bund süße Cocktailtomaten  
 400 g Tomaten aus der Dose, gehackt und enthäutet  
 4 EL schwarze Oliven, entsteint  
 1 EL Kapernbeeren  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 1-2 TL Agavendicksaft  
 250 ml Rotwein, z.B. Primitivo  
 300-400 ml Hühnerfond  
 1-2 Zweige Basilikum  
 Olivenöl, zum Braten  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Knoblauch ebenfalls abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zur Schalotte geben und kurz mit anschwitzen (Knoblauch nicht braun werden lassen!). Agavendicksaft dazugeben und kurz karamellisieren lassen, anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Danach die gehackten Tomaten sowie die halbierten San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten hinzugeben. Kapernbeeren und Oliven in feine Streifen schneiden und ebenso hinzugeben. Sugo mit reduziertem Fond und Pfeffer abschmecken. Chilischote fein schneiden. Basilikum hacken. Basilikum und Chili je nach Geschmack (und Schärfe) zum Sugo geben. Sugo dann noch mind. 20 Minuten einköcheln lassen.

**Für das Kartoffelstroh:** Kartoffeln schälen und waschen. Mit einem Spiralschneider zu Streifen verarbeiten. Ganz leicht bemehlen und in 170 Grad heißem Fett ausfrittieren, bis sie schön goldgelb sind. Das Stroh darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter. Auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen und salzen.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Basilikumblättchen garnieren. Über den Fisch Zitronenabrieb geben.  
1 Zweig Basilikum  
1 Zitrone, davon Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olivier Schrikker

## Mit Feta und Kräutern gefüllte Schweinemedallions im Speckmantel mit Drillingen und Tomaten-Bohnen-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

### Für die gefüllten

#### Schweinemedallions:

- 2 Schweinefilets à 160 g
- 2 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- 50 g Feta
- 1 TL Tomatenmark
- 2 Zweige Salbei
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Basilikum
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet jeweils in zwei Stücke schneiden. Diese jeweils horizontal fast durchschneiden, so dass sie noch zusammenhängen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Tomatenmark und Feta zu einer Masse vermengen. Masse auf die Schweinefilets streichen und diese dann fest einrollen. Rollen nochmals mit Salbei und dann mit Bauchspeck umwickeln und bei Bedarf mit Zahnstochern feststecken. In einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten und anschließend im Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

### Für die Drillinge:

- 200 g Drillinge
- 40 g Butter
- 2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle

Drillinge waschen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter und Thymian schwenken.

### Für das Tomaten-Bohnen-Gemüse:

- 200 g Prinzessbohnen
- 50 g Datteltomaten
- ½ Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Zweige Bohnenkraut
- Olivensöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Eiswasser

Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und vierteln. In einer Pfanne mit Öl Schalotte und Knoblauch andünsten. Anschließend Tomaten dazugeben und mit andünsten. Kurz vor dem Servieren Bohnen dazugeben, sodass sie aromatisiert werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Gellesch

## Bayerische Fleischpflanzerl mit Bratensauce, Kartoffelstampf und Möhren-Kohlrabi-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fleischpflanzerl:

250 g gemischtes Hackfleisch  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 altes Weizenbrötchen  
1 Ei, Größe L  
100 ml Milch  
Butterschmalz, zum Anbraten  
2 TL mittelscharfer Senf  
2 Stängel glatte Petersilie  
1 TL Majoran  
Semmelbrösel, bei Bedarf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft erhitzen.

Milch erwärmen. Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie hacken.

Ei, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und eingeweichtes Brötchen zum Hackfleisch geben. Senf, Majoran, Salz und Pfeffer zufügen und die Masse gut verkneten. Ggf. erneut abschmecken. Sollte die Masse nicht fest genug sein, Semmelbrösel untermengen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Pflanzlerl mit angefeuchteten Händen formen (ca. 6-8 Stück) und in die Pfanne geben. Unter mehrmaligem Wenden bei nicht zu hoher Hitze ca. 15 Minuten braten. Dann herausnehmen und bis zum Servieren in einer Auflaufform im Backofen warmstellen.

### Für die Bratensauce:

1 kleine Zwiebel  
Butter, zum Abbinden  
150 ml Rinderfond  
Speisestärke, zum Abbinden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne, das von den Fleischpflanzerln übrig ist, andünsten. Butter hinzugeben.

Von dem Rinderfond 3 EL abnehmen und mit der Stärke glattrühren. Zwiebelwürfel mit Fond aufgießen, aufkochen lassen, angerührte Stärke einrühren, 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bei Bedarf die Sauce durch ein Sieb passieren.

### Für den Kartoffelstampf:

250 g mehligkochende Kartoffeln  
30 ml Milch  
30 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in etwas gesalzenem Wasser kochen.

Milch und Butter in einem Topf langsam erhitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Die Butter-Milch-Mischung unterheben und den Stampf nicht zu glattrühren. Ggf. nochmal abschmecken.

### Für das Möhren-Kohlrabi-Gemüse:

1 Möhre  
1 Kohlrabi  
50 ml Sahne  
150 ml Gemüsefond  
2 Stängel Petersilie  
Rapsöl, zum Anbraten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi mit einem Sparschäler schälen, waschen, zunächst in Scheiben und dann in möglichst gleichmäßige Würfel schneiden. Möhre waschen,

schälen, ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen.

Kohlrabi- und Möhrenwürfel hinzufügen und kurz schwenken, dann Gemüsefond angießen. Aufkochen lassen, Temperatur auf kleine bis mittlere Hitze zurückschalten und das Gemüse bei geschlossenem

Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi- und

Möhrenwürfel fast gar sind. Sahne in das Gemüse einrühren und auf kleiner Hitze nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer,

Muskatnuss und Salz abschmecken. Petersilie hacken und zum Schluss damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Chau Duc Doan

### Gebratene Entenbrust mit Balsamico-Reduktion, Pastinakenpüree und Ofen-Karotten

#### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste  
30 g Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Entenbrüste ohne Öl mit der Hautseite in die Pfanne geben. Nach ein paar Minuten (nach Gefühl) die Entenbrust wenden. Dann die Butter, Rosmarin und Thymian in die Pfanne hinzufügen. Anschließend mit einem Löffel die Butter über die Ente gießen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen und dabei die Ente ab und zu wenden, bis die Entenbrust fertig ist. Zuletzt die Ente 5-10 Minuten ruhen lassen.

#### Für die Balsamico-Reduktion:

150 ml Balsamicoessig  
2-3 Orangen  
30 g kalte Butter  
Salz, aus der Mühle

Balsamicoessig in einen Topf geben und reduzieren. Sobald er ein bisschen dickflüssiger wird, kalte Butter in kleinen Mengen hinzufügen und ständig rühren.

Orange halbieren und den Saft in die Reduktion pressen. Balsamicoessig nun solange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zuletzt mit Salz abschmecken.

#### Für das Pastinakenpüree:

5-9 Pastinaken  
30 g kalte Butter  
Sahne, zum Auffüllen  
Milch, zum Auffüllen  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und klein schneiden. Pastinaken in einen Topf geben und solange mit Milch und Sahne auffüllen (50% Sahne, 50% Milch), bis die Pastinaken mit Flüssigkeit bedeckt sind. Pastinaken in Sahne-Milch-Mischung weichkochen. Pastinaken abseihen (Sahne-Milch-Mischung dabei auffangen) und mit einem Pürierstab mixen. Dabei kalte Butter in kleinen Mengen hinzufügen und weiter pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ggf. etwas von der Sahne-Milch-Mischung in das Püree geben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

#### Für die Ofen-Karotten:

3-4 Karotten  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und längs halbieren. Mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben und bissfest garen.

#### Für die Garnitur:

1 Orange, davon Abrieb

Orange heiß abspülen, die Schale abreiben und vor dem Servieren über die Entenbrust geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karin Bastek**

## **Mit Hackfleisch gefüllte Paprika, knusprig gebratene Kartoffelscheiben und gebratene Tomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die gefüllte Paprika:**

250 g gemischtes Hackfleisch  
 2 rote Paprikaschoten  
 1 mehlig kochende Kartoffel  
 1 altbackenes Brötchen  
 1 Zwiebel  
 1 Ei  
 2 TL Chilipulver  
 1 TL getrockneter Rosmarin  
 2 TL Salz  
 2 TL schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffel schälen, klein schneiden und in Salzwasser ankochen.

Brötchen in Wasser einweichen. Paprika waschen, aushöhlen und auf ein Backblech setzen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Ei, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Rosmarin vermengen. Das altbackene Brötchen ausdrücken, untermischen und alles gut vermengen. Kartoffel pressen und ebenfalls zur Hackfleischmasse geben.

Die Masse in die Paprika füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Minuten garen.

### **Für die Kartoffeln:**

1 mehlig kochende Kartoffel  
 Getrockneter Rosmarin, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Neutrales Öl, zum Braten

Kartoffel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben knusprig braten. Mit Rosmarin und Salz würzen.

### **Für die Garnitur:**

10-12 Cocktailtomaten  
 Neutrales Öl, zum Braten

Tomaten in einer Pfanne in Öl gleichmäßig braten.

### **Für die Garnitur:**

1 Bund Basilikum  
 1 Bund Schnittlauch

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Vor dem Servieren über die Paprika geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**André Bloeute**

## **Rumpsteak mit dreierlei Blumenkohl, Pistazien-Crunch und Nussbutter**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rumpsteak:**

300 g Rumpsteak  
1 Knoblauchzehe  
Butterschmalz, zum Braten  
1 Zweig Rosmarin  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben. Steak von beiden scharf anbraten. Danach in den vorgeheizten Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 55-59 Grad erreicht ist. Steak in Alufolie eingewickelt 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für das Blumenkohlpuree:**

1/3 Blumenkohl  
2 mittelgroße Kartoffeln  
250 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden. Blumenkohlröschen abtrennen. Blumenkohl und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten.

Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Blumenkohl-Mischung geben und mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den roh marinierten Blumenkohl:**

1/3 Blumenkohl  
5 Cocktailtomaten  
1 Limette, davon Abrieb und Saft  
1 Bund Basilikum  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl ganz fein herunter schneiden. Tomaten klein schneiden. Basilikum hacken. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl, Tomaten und Basilikum in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den gebackenen Blumenkohl:**

1/3 Blumenkohl  
1 Zitrone, davon Saft  
1 Knoblauchzehe  
150 g Parmesan  
2 Eier  
250 g Panko  
200 g Mehl  
1 Bund glatte Petersilie  
5-10 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohlröschen abtrennen und 5 Minuten in kochendes Wasser geben. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Petersilie hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Panko, Parmesan, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohl mehlieren, anschließend ins Ei geben und dann mit dem Panko-Parmesan-Mix panieren. Für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

### **Für den Pistazien-Crunch:**

25 g geschälte Pistazien  
1 EL Panko

Pistazien hacken und mit Panko in einer Pfanne anrösten.

### **Für die Nussbutter:**

100 g Butter

Butter in einen Topf geben, erhitzen und eine Nussbutter herstellen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.