

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10.03.2025** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Patricia Kain

Ingwer-Lachs mit Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Basmati, asiatischem Gurkensalat und gerösteten Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Ingwer-Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut
 1 Bund Lauchzwiebeln
 200 g Ingwer
 6 EL Sojasauce
 Sesamöl, zum Braten
 2 TL Zucker
 1 TL Speisestärke
 Salz, aus der Mühle

Den Lachs in einer Pfanne mit heißem Sesamöl scharf anbraten. Zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Ingwer schälen, in Scheiben hobeln und dann in sehr feine Streifen schneiden. Dann in der Fischpfanne mit weiterem Sesamöl knusprig anbraten. Frühlingszwiebeln putzen und auch in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben. Sojasauce mit Zucker vermengen und Ingwer und Zwiebeln damit ablöschen. Speisestärke in einer halben Tasse Wasser auflösen und in die Pfanne geben. Reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Haut vom Lachs abziehen, Fisch wieder in die Pfanne geben und etwas ziehen lassen.

Für den Basmati:

200 g Basmati
 ½ TL Salz

Basmati in 300 ml gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Reis gar ziehen lassen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 2 EL Sojasauce
 2 EL schwarzer Reisessig
 2 EL Sesamöl
 ½ Bund Koriander
 2 EL heller Sesam
 1 Prise Zucker
 ½ TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Gurke waschen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Knoblauch und Ingwer miteinander vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Gurke unterheben und mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

Für die gerösteten Erdnüsse:

50 g gesalzene Erdnüsse

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zerstoßen und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen
(Stand Januar 2025):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Lex

Hähnchenschnitzel mit Currysauce und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen-Schnitzel:

2 Hähnchenschnitzel, à 150 g
1 Ei
Butterschmalz, zum Ausbacken
Mehl, zum Mehlieren
100 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reichlich Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel mit dem Plattieren dünn klopfen. Dann auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße aufstellen und Schnitzel darin panieren. Dann im heißen Schmalz von beiden Seiten 3-4 Minuten schwimmend ausbacken, so dass die Schnitzel goldbraun und knusprig werden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Currysauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
150 ml Sahne
1 EL Butter
100 ml Gemüsefond
1 EL Apfelmus
1 TL flüssiger Honig
1 TL Currypulver
1 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten bis sie glasig sind. Currypulver und Chili darüber streuen und mit andünsten, so dass sich die Aromen entfalten. Mit Sahne ablöschen und Apfelmus einrühren. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, die Konsistenz mit Gemüsefond anpassen.



Für eine kräftigere Farbe kann man ein, zwei Teelöffel gemahlene Kurkuma zur Currysauce geben.

Für den Jasminreis:

200 g Jasminreis
Salz, aus der Mühle

Reis in ein Sieb geben und so lange waschen, bis das Wasser klar wird. Dann in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Temperatur mit Deckel etwa 12-15 Minuten köcheln lassen. Wenn der Reis fertig ist, den Topf vom Herd nehmen, überschüssiges Wasser abgießen und Reis nochmals abgedeckt 5-10 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Frucht

Zitrone in Scheiben schneiden und Teller damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Thadewald

Lammlachs mit Thymiansauce, Süßkartoffelpüree und Spitzkohl mit Speck

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

1 Lammlachs à 300 g
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Lamm putzen, von Häutchen befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Kräuter in die Pfanne geben. Das Lamm je 2 Minuten von jeder Seite anbraten, bis ein Grillmuster entstanden ist. Lamm mit dem Knoblauch, Kräutern und Zitronenabrieb in ein Päckchen aus Alufolie verpacken und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 8-10 Minuten zu Ende garen. Lammlachs aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Das Fleisch salzen. Lammlachs vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Thymiansauce:

4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 ml trockener Rotwein
250 ml Gemüsefond
4 Zweige Thymian
Stärke, zum Abbinden
2 EL Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten in feine Ringe schneiden und Knoblauch würfeln. In einem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen. Leicht mit Zucker karamellisieren und mit Salz würzen. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond und Thymian zugeben und bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.

Die Sauce passieren, mit etwas Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Süßkartoffelpüree:

1 Süßkartoffel, ca. 300 g
½ Zitrone, Saft
200 ml Milch
200 ml Sahne
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 TL gemahlener Piment
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Die Hälfte der Milch und Sahne ebenfalls in den Topf geben, so dass die Kartoffeln bedeckt sind. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Flüssigkeit abgießen und zur Seite stellen.

Kartoffeln mit einem Stabmixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz von dem abgegossenen Milch-Sahne-Gemisch wieder etwas zugeben. Mit 1-2 Teelöffel Zitronensaft und Piment abschmecken.

Für den Spitzkohl mit Speck:

1 mittelgroßer Spitzkohl
30 g Schinkenspeckwürfel
1-2 EL Kräuteressig
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
½ Päckchen Vanillezucker
2 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Spitzkohl halbieren und die obere Hälfte verwenden. Die grüne Spitze in ganz feine Streifen schneiden, waschen und zur Seite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig anbraten. Den restlichen Kohl in Streifen schneiden, waschen und in die Pfanne geben. Mit Vanillezucker, Essig, Salz und Pfeffer würzen und dünsten, bis der Kohl den gewünschten Biss hat. Zum Anrichten die knackigen feinen Streifen der Kohlspitze unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alfred Brinker

Dal mit Paneer in selbstgemachtem Sambal und Kokos-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:
 500 g rote Linsen
 150 g Babyspinat
 400 ml Kokosmilch
 1 TL gemahlener Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Paneer:
 250 g Paneer
 100 g Kirschtomaten
 2 Knoblauchzehen
 2 rote Piri Chilischoten
 8 frische Curryblätter
 120 ml neutrales Pflanzenöl
 2 EL Kreuzkümmelsamen
 2 EL Koriandersamen

Für den Kokos-Joghurt:
 1 Limette, Schale & Saft
 4 EL griechischer Jogurt
 4 EL Kokosraspeln
 1 TL Senfkörner
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:
 1 Stück Kokosnuss, ca. 4 cm
 3 Zweige Koriander

Die Kokosmilch und 200 ml Wasser in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Kurkuma und Linsen zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe garkochen. Babyspinat waschen, trockenschleudern und zu den heißen Linsen geben. Unter Rühren zusammenfallen lassen.

Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. In das Öl geben und leicht bräunen lassen. Kreuzkümmel und Koriander mörsern und zusammen mit der gewürfelten Chilischote und Curryblättern in das Öl geben. Kurz mit erhitzen. Kirschtomaten waschen, halbieren und in das Öl geben, dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Paneer in 2x2 cm große Stücke würfeln und in einer Pfanne ohne Öl von allen Seiten scharf anbraten, so dass er rundum gebräunt ist. Dann mit zum Sambal geben. Vor dem Servieren die Curryblätter entfernen.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides in einer kleinen Schüssel mit Kokosraspeln vermengen. Senfkörner im Mörser anstoßen, dazugeben und Jogurt unterrühren. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Kokosnuss zum Schluss frisch über das Dal raspeln und mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Rauscher

Pilz-Rahmgeschnetzeltes mit Knöpfle und Kopfsalat mit Joghurt-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilz-Rahmgeschnetzelte:

250 g Hähnchenbrustfilet
200 g braune Champignons
1 Zwiebel
150 g Schlagsahne
200 ml Waldpilzfond
100 ml Weißwein
¼ Bund Schnittlauch
2 EL Mehl
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchen in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren oder in Viertel schneiden. Fleisch im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen. Zwiebel abziehen und hacken. Glasig anschwitzen. Champignons in die Pfanne geben und goldbraun braten. Waldpilzfond, Weißwein und die Sahne hinzufügen und wenige Minuten dicklich einkochen. Nach Bedarf etwas mit Mehl binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch kurz bei niedriger Hitze mitziehen lassen.

Den Schnittlauch hacken und etwas davon in die Sauce geben. Einen Teil als Dekoration vor dem Servieren über das Pilz-Rahmgeschnetzelte geben.

Für die Knöpfle:

3 Eier
2 EL Butter
300 g Mehl
1 TL Salz

125 ml Wasser mit Eiern, Butter, Mehl und Salz vermengen und die Knöpfle durch das Spätzlesieb drücken. In kochendem Salzwasser für ca. 2 Minuten garen. Knöpfle abgießen oder abschöpfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knöpfle darin vor dem Servieren darin anbraten.

Für den Kopfsalat mit Joghurt-

Dressing:

100 g Kopfsalat
¼ Zitrone, Saft
3 EL Naturjoghurt
1 EL Balsamico Bianco
1 EL neutrales Pflanzenöl
¼ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Einen Spritzer Zitronensaft mit Joghurt, Balsamico und dem Öl glattrühren. Dill hacken und unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Marbler

Steirisches Backhendl mit Erbsenreis, Preiselbeeren und Vogerlsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Backhendl:

2 Hühnerkeulen
2 Eier
50 g Kürbiskerne
50 g Semmelbrösel
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Hühnerkeulen gut salzen. Kürbiskerne in einem Multizerkleinerer klein hacken und mit den Semmelbröseln vermengen. Aus Mehl, verquirltem Ei mit Salz und Pfeffer und Semmelbröseln eine Panierstraße aufstellen und Hühnerkeulen darin panieren. In der vorgeheizten Fritteuse etwa 15 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Erbsenreis:

200 g Basmati
150 g TK-Erbesen
½ weiße Zwiebel
300 ml Gemüsefond
2 EL Butter

Basmati im Gemüsefond bissfest kochen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter glasig andünsten. Erbsen hinzugeben und mit andünsten. Zum Schluss den Reis abgießen und unter die Erbsen rühren.

Für die Preiselbeeren:

100 g TK-Preiselbeeren
¼ Zitrone, Saft
75 g Zucker

Preiselbeeren, Zucker, 1 EL Zitronensaft und 25 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und Beeren andicken lassen, ohne dass sie zerfallen.

Für den Vogerlsalat:

100 g Feldsalat
8 EL Kürbiskernöl
4 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen.

Kürbiskernöl, Apfelessig und 2 EL Wasser verrühren und Salat kurz vor dem Servieren damit vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Frucht

Zitrone vierteln und Spalten zu dem Backhendl reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.