

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. April 2023 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Melina Gross

Geschmorter Chicorée auf Selleriepüree mit Chili-Haselnüssen, Passionsfrucht-Gel und Orangen-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Chicorée:

1 Chicorée
1 Orange, davon Saft
25 g Butter
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Chicorée halbieren oder vierteln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Butter jeweils auf den Schnittflächen anbraten.

Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren. Orange halbieren, auspressen und mit 25-50 ml Orangensaft ablöschen, salzen und etwas schmoren lassen.

Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie
50 g Butter
1 Schuss Vollmilch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und grob in Stücke schneiden. Salzwasser aufkochen, die Selleriewürfel hineingeben und zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen. Flüssigkeit abgießen. Butter in einem Stieltopf auslassen und leicht bräunen. Sellerie im Mixer oder mit einem Stabmixer mit der Butter und ggf. etwas Milch fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken. Bei Bedarf nochmal durch ein Sieb passieren. Warm halten.

Für die Chili-Haselnüsse:

25 g geröstete Haselnüsse ohne Haut
1 EL Zucker
½ TL Chiliflocken

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Haselnüsse und Chiliflocken dazugeben und mit dem Karamell überziehen. Die karamellisierten Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen und danach vorsichtig im Mörser etwas zerkleinern.

Für die Vinaigrette:

3 Orangen, davon Abrieb & Saft
½ Schalotte
¼ Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig
3 EL Haselnussöl
1 TL Dijonsenf
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Orangenschale reiben. 1-2 Orangen filetieren. Eine halbe Orange auspressen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen.

Orangensaft, Weißweinessig, Honig, eine Messerspitze Knoblauch und Senf mit einem Schneebesen gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl, Orangenabrieb und die Schalottenwürfel dazugeben und nochmal alles gut vermischen. Am Ende die Orangenfilets zum Marinieren dazugeben.

Für das Gel:

200 ml Passionsfruchtsaft
2 g reines Agar Agar

Passionsfruchtsaft in einem Topf geben und mit Agar Agar vermischen. Einmal aufkochen lassen und danach abkühlen lassen. Das Gel ggf. noch einmal ganz glatt mixen. Das fertige Gel in einen Spritzbeutel oder eine Quetschflasche zum Anrichten geben und kühl stellen.

- Für die Garnitur:** Kresse zupfen.
1 Beet Shiso-Kresse
1 Beet Gartenkresse

Püree mithilfe eines Anrichtrings in der Mitte der Teller geben. Den Chicorée auf das Püree legen. Mindestens 3 Orangenfilets aus der Vinaigrette auf Teller rundherum platzieren. Haselnüsse dazulegen. Das Passionsfrucht-Gel in kleinen Klecksen darauf geben und alles mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Kresse garniert servieren.



Paul Stephan

Gegrillter Kopfsalat mit Buttermilch-Schnittlauch-Sauce, gebackenem Karpfen und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1 Zitrone, davon Saft
2 EL Zucker
Rapsöl, zum Bepinseln

Den Backofen auf 180 Grad Grillstufe vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Salat waschen und äußere Blätter entfernen. Das „Salatherz“ in zwei möglichst dicke Scheiben schneiden, so dass sie weiterhin am Strunk zusammenhalten. Mit Rapsöl bepseln und auf einem Backblech verteilen. 2-3 Minuten von jeder Seite direkt grillen, mit etwas Zucker beträufeln und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend noch für ein paar Minuten in die indirekte Zone geben, bis er gar gezogen ist und beginnt, leicht welk zu werden. Die dickeren Rispen der Blätter und der Strunk sollen unbedingt noch bissfest sein.

Für den Karpfen:

200 g Karpfenfilet-Mittelstück, ohne Haut
1 Zitrone, davon Saft
150 ml Buttermilch
1 Ei
Panko-Brösel, zum Wenden
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Karpfenfilet auf Gärten prüfen und in 4-6 gleich große Stücke schneiden. In Buttermilch einlegen und in den Kühlschrank stellen.

Zitrone halbieren und auspressen. Karpfenstücke aus der Buttermilch nehmen, etwas abtropfen lassen und mehlieren. Etwas Mehl mit dem Ei verquirlen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Karpfenstücke in der Mischung panieren und anschließend in Pankobröseln wenden. In die Fritteuse geben und frittieren bis die Stücke goldbraun sind.



Der konventionell gezüchtete **Karpfen** ist ökologisch ziemlich unbedenklich. Der Karpfen ist der einzige Speisefisch, der von Umweltorganisationen einheitlich als unproblematisch eingestuft wird. (Stand März 2023)

Für das Schnittlauch-Öl:

50 g Schnittlauch
50 g frischer Spinat
1 Zitrone, davon Saft
100 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Öl mit Schnittlauch, Spinat, 1 TL Zitronensaft und etwas Salz in einem starken Mixer mixen. Durch ein sehr feines Sieb passieren.

Für die frittierten Kapern:

1 Glas Kapern
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf auf 170 Grad vorheizen. Kapern abgießen und trocknen. Kapern in die Fritteuse geben und frittieren bis sie „aufgehen“. Auf einem Küchentuch abtropfen und beiseitestellen.

Für die Sauce: Buttermilch mit dem Schnittlauch-Öl vermengen, z.B. in einem Schraubglas schütteln, und vorsichtig in tiefe Teller geben.

Für die Garnitur:
Einige Schnittlauchblüten
1 TL Meersalzflöcken

Salat vorsichtig in die Buttermilch-Sauce legen und einige Meersalzflöcken darauf geben. Die Karpfenstücke darauf anrichten und alles mit den frittierten Kapern und den Schnittlauchblüten garniert servieren.



Norbert Prager

Türkische Linsensuppe mit selbstgebackenem Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

- 60 g rote Linsen
- 1 Karotte
- 4 Dattelstrauch-Tomaten, alternativ Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon
- 50 g Butter
- 1 TL Tomatenmark
- 20 ml Wermut
- 500 ml Gemüsefond
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Zucker
- 1 EL getrocknete Nana Minze
- 1 Prise Pul Biber
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Fladenbrot:

- 1 Ei
- 5 EL griechischer Joghurt
- 6 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Sesam
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten vierteln und Strunk entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Karotten, Tomaten, Zucker, Zimt, Kreuzkümmel, Paprikapulver untermischen. Linsen und Tomatenmark hinzugeben. Mit Wermut und Fond ablöschen. Leicht salzen, aufkochen lassen und zugedeckt dann ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit getrockneter Minze, Pul Biber und Pfeffer würzen. Suppe mit restlicher kalter Butter mit dem Stabmixer pürieren und aufmixen. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe eventuell nachwürzen und beim Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Mehl in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Backpulver vermengen. Joghurt und Ei hinzugeben und mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem flachen Fladen formen. Mit Sesam bestreuen. Im Backofen 15-20 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Viktoria Eggers-Heyden

Rote-Bete-Linsen-Türmchen mit Rinder-Tataki und Koriander-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den das Türmchen:

200 g rote Linsen
 400 g vorgegarte Rote Bete
 4 Frühlingszwiebeln
 ½ Zitrone, davon Saft
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL Agavendicksaft
 350 ml Gemüsefond
 3 EL weißer Balsamicoessig
 ½ Bund Petersilie
 1 EL Zucker
 Mildes Chilipulver, zum Würzen
 Currypulver, zum Würzen
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Gemahlener Koriander, zum Würzen
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tataki:

200 g Rinderfilet
 1 TL grobe Salzflöcken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Koriander-Mayonnaise:

½ Zitrone, davon Saft & Abrieb
 2 Eier
 1 TL Senf
 1 Bund Koriander
 Zucker, zum Abschmecken
 300-500 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Linsen mit Kreuzkümmel, Currypulver, Kreuzkümmel und Chilipulver zum Öl geben und leicht anrösten. Heißen Gemüsefond zu den Linsen in den Topf geben und circa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie hacken und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Koriander hacken.

Senf, Essig, 3 EL Öl und Agavendicksaft in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Zum Anrichten des Türmchens nun zuerst die Linsen auf den Teller geben, Rote Bete Würfel darauf legen und mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren. Das Dressing tröpfchenweise darüber geben.

Eine sehr gut beschichtete Pfanne aufstellen und richtig heiß werden lassen. Das Rinderfilet im Ganzen von allen Seiten scharf anbraten, so dass es von innen noch roh ist. Anschließend 3 Minuten ruhen lassen, danach pfeffern und salzen. In dünne Scheiben aufschneiden und nach dem Anrichten nochmals pfeffern und salzen.

Zwei Eier in ein hohes Gefäß geben, Senf hinzufügen. Mit dem Mixstab aufschlagen und das Öl in einem Strahl dazugeben. So lange Öl zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mayonnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronenabrieb und -saft der halben Zitrone abschmecken. Anschließend Koriander hacken und dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kurt Kolf

Überbackener Pfannkuchen mit Champignon-Lauch-Füllung und Feldsalat mit Balsamico-Cherrytomaten und Himbeer-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

250 g kleine braune Champignons
2 Stangen Lauch
200 g Schmand
1 TL Steakgewürz
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Champignons in Öl anbraten. Lauch in die Pfanne geben und mit anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Steakgewürz würzen. Schmand dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nochmal abschmecken.

Für die Pfannkuchen:

2 Eier
100 ml Milch
200 g Gouda am Stück
100 g Mehl
100 ml Öl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Eier mit Mehl, Zucker, Salz und Milch zu einem Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und zu Pfannkuchen ausbacken. Auf Küchenpapier legen.

Die Pfannkuchen mit der Füllung belegen und einrollen.

Käse darüber reiben und bei 200 Grad im Backofen überbacken.

Für den Salat mit Tomaten und Vinaigrette:

50 g Feldsalat
4 Cherrytomaten
50 g Himbeeren
10 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern. 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Balsamico, Pfeffer und Salz mit den Himbeeren zu einem Dressing verquirlen. Feldsalat in einer Schüssel anrichten und das Dressing darüber geben. Pinienkerne in der Pfanne anrösten und darüberstreuen.

1 Esslöffel Balsamico Essig mit 1 Esslöffel Olivenöl vermischen, mit einer Einwegspritze aufziehen und vorsichtig in die Tomaten füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.