

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2021 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Zweierlei ..." mit Björn Freitag



Stefan Grabler

**Zweierlei vom Kalb: Gebackenes Bries & Rosa  
gebratenes Filet mit Kürbiskern-Mayonnaise und wildem  
Brokkoli**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kalbsbries im Tempurateig:**

200 g Kalbsbries, in Wasser einlegen  
400 ml Rapsöl, zum Frittieren  
100 g Mehl, Type 405  
½ EL Backpulver  
1 Zitrone, Zeste  
200 ml Wasser mit Kohlensäure  
1 EL Rapsöl  
1 TL Kurkuma  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen.

Kalbsbries aus dem Wasser nehmen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Kalbsbries in kleine Stücke teilen. Rapsöl erhitzen (ca. Stufen 6-7 von 10). Für den Tempurateig Mehl, Backpulver, Kurkuma, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zitronenzeste vermischen. Wasser mit Kohlensäure nach und nach mit dem Schneebesen einrühren bis ein schön glänzender, gleichmässiger Teig entsteht. Kalbsbries gut im Tempurateig wälzen und im heißen Fett ca. 5-6 Minuten goldgelb ausbacken.

**Für die Mayonnaise:**

1 Ei, Eigelb  
80 ml Rapsöl  
20 ml gutes Kürbiskernöl  
1 TL Maille Senf  
½ Zitrone, etwas Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes schmales Gefäß geben. Mit dem Pürierstab aufmixen und gleichzeitig das Rapsöl im dünnen Strahl dazu geben. Kurz vor dem Ende das Kürbiskernöl für die Farbe und den Geschmack auch im dünnen Strahl unter die Mayo mixen. Mayo mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den wilden Brokkoli:**

100 g wilder Brokkoli  
Neutrales Öl, zum Braten  
1 EL schwarzer Sesam  
1 EL heller Sesam  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne rösten. Brokkoli in gut gesalzenem Kochwasser für ca. 2 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und in der Sesam-Pfanne in Öl kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht zu lange in der Pfanne lassen.

**Für das Kalbsfilet:**

300 g Kalbsfilet  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet von den Sehnen befreien und gut salzen. In einer heißen Pfanne mit gutem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Fleisch ohne die Pfanne auf den Rost im vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 Minuten zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Vor dem Servieren 2 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schwindt

**Zweierlei vom Lamm: Filet im Tramezzini-Mantel mit Minzjoghurt & Karree mit Minzpesto und Zweierlei von der Karotte**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Lammlachs:**

300 g Lammlachs  
Ca. 100 g Hühnerbrust  
2 Tramezzini  
100 ml kalte Sahne  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig glatte Petersilie  
Neutrales Öl, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten.

Hühnerbrust kleinschneiden und mit Sahne in einem Multi-Zerkleinerer eine Farce herstellen und diese mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker würzen.

Tramezzini dünn ausrollen und mit der Farce bestreichen. Nun den Lammlachs darin einrollen. Die Rolle erneut scharf in Olivenöl anbraten und in den Ofen für ca. 20 Minuten.

**Für das Lammkarree:**

300 g Lammkarree, pariert  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 EL Butter  
Neutrales Öl, zum Braten  
Grobes Meersalz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammkarree scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten. Butter und die Kräuter dazugeben und weiter anbraten. Anschließend in den Ofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen lassen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Minzjoghurt:**

150 g Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
20 g Minze  
2 Limette  
Olivenöl  
Chilifäden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, feinhacken und zur Minze geben. Limetten auspressen und Saft dazugeben. Alles mit Joghurt und Olivenöl vermengen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Minzpesto:**

20 g Minze  
40 g Cashewkerne  
Parmesan  
1 Zitrone  
30 ml Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stängel befreien.

Cashewkerne mit Minze, Olivenöl, Parmesan und etwas Zitronenabrieb mixen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Für die Karottencreme:** Karotte putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Würfel mit Butter, Honig und Kurkuma anschwitzen und mit Fond aufgießen. Wenn die Würfel weich sind, mit einem Stabmixer pürieren und mit Orangenrieb und Salz abschmecken.

- 1 gelbe Karotte
- 1 Orange, Abrieb
- 1 EL flüssiger Honig
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL Butter
- 1 TL Kurkuma
- Salz, aus der Mühle

**Für die glasierten Karotten:** Möhren putzen und schälen (Grün etwas dran lassen).  
Butter und Honig in einer Pfanne schmelzen und etwas Salz dazugeben. Möhren unter Wenden anschwitzen. Fond und Orangensaft angießen und kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten glänzen.

- 3 junge Möhren, mit Grün
- 20 g Butter
- 2 EL Honig
- 1 Orange
- 60 ml Gemüsefond
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maurice Reinhard

## **Zweierlei von der Garnele: Ceviche & Knusper-Garnele mit Süßkartoffelpüree und Koriander-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

### **Für das Ceviche:**

- 4 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale
- ½ reife Baby-Ananas
- 1 Bund Koriander
- 3-4 Limetten, Saft
- 1 rote milde Chili-Schote
- 3 EL Yuzu Saft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen in feine Scheiben schneiden. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Garnele nun mit dem Saft der Limetten und Yuzu Saft marinieren und für 20 Minuten stehen lassen. Anschließend mit Koriander, Ananas und der Chili-Schote würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

### **Für die Knusper-Garnele:**

- 4 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale (mit Schwanzende)
- 300 g Panko Brösel
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 300 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Chilipulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Panierstraße aus geschlagenem Ei, Mehl mit Chilipulver und Panko bereitstellen. Die geputzten Garnelen salzen und pfeffern. Garnele zunächst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko panieren. Langsam das Sonnenblumenöl erhitzen und die panierten Garnelen darin ausbacken bis sie goldgelb sind.

### **Für das Süßkartoffelpüree:**

- 2 Süßkartoffeln
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Prise Chili-Flocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und würfeln und in ausreichend Salzwasser garkochen. Süßkartoffel pürieren und mit Kokosmilch, Chili-Flocken, Salz und Pfeffer abschmecken und ein weiteres Mal mixen.

### **Für die Koriander-Mayonnaise:**

- 1 Ei
- 200 ml Sonnenblumenöl
- ½ Limette
- ½ Bund Koriander
- 1 TL Senf
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Ei, den Saft und die Zeste einer halben Limette, den gehackten Koriander, Salz und Pfeffer und Senf in einen hohen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren. Sonnenblumenöl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich zu einer Mayonnaise vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Zusatzgericht am 12. August 2021** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Zweierlei ..."** von Björn Freitag



Björn Freitag

**Zweierlei vom Zuckermais: Shot und Polenta**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Shot:**

- 1 vorgegarter Maiskolben
- 1 weiße Zwiebel
- 4 cm Kurkumaknolle
- 2 Chilischoten
- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml Kokosmilch
- Etwas Kokosessig
- Pflanzenöl, zum Braten
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Maiskörner vom Kolben abtrennen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Mais dazugeben. Kurkuma hineinreiben. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit etwas Kokosessig ablöschen und mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Aufkochen lassen und pürieren. Mit einer Schaumkelle in ein Glas füllen.



Während des Reibens der Kurkumaknolle unbedingt Küchen- Handschuhe tragen, um Verfärbungen zu vermeiden.

**Für die Polenta:**

- 1 vorgegarter Maiskolben
- 200 g instant Polenta
- Grün vom Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Zitrone
- Etwas Parmesan
- 100 g Schmand
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Maiskörner vom Kolben abtrennen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Mais, Polenta und Gemüsefond hineingeben und aufkochen lassen. Wenn die Polenta gar ist, Schmand unterrühren. Lauch in Würfel schneiden und dazugeben. Parmesan hineinreiben und verrühren. Alles mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.