

| Die Küchenschlacht – Menü am 12. Januar 2017 |
Hauptgang & Dessert mit Johann Lafer



Mona Li

Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit gerösteten Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:
 500 g Rinderhackfleisch
 1 Zwiebel
 2 Karotten
 400g fein gehackte Tomaten
 200 g passierte Tomaten
 1 Knoblauchzehe
 50 g Cashewkerne
 1 EL Olivenöl
 Chilipulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken.
 Zwiebeln mit Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl circa fünf Minuten stark anbraten. Hackfleisch dazugeben und mitkochen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Fleisch geben.
 Gehackte und passierte Tomaten hinzugeben, köcheln lassen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
 Cashewkerne fein hacken, anrösten und untermischen.

Für die Zucchini-Nudeln:
 2 Zucchini

Zucchini waschen, trocknen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti-ähnliche Streifen schneiden. Zucchini-Spaghetti in einem Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren und auf Tellern drapieren.

Für die Garnitur:
 40 g Cashewkerne
 ¼ Bund Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

Die Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.



Mona Li

Dreierlei Rote-Bete-Nuss-Nougat-Bites

Zutaten für zwei Personen

Für die Creme:

200 g Haselnüsse
 120 g vorgekochte Rote Bete
 3 Soft-Datteln
 25 g Kakaopulver
 3 EL Ahornsirup
 1 Vanilleschote

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haselnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für zehn Minuten in den Ofen geben. Danach die Nüsse auskühlen lassen. Nüsse fest mit beiden Händen reiben, sodass sich die Schale löst.

Anschließend in eine Moulinette geben und für circa fünf Minuten cremig mixen.

Rote Bete dazugeben und solange weiter mixen, bis alles gut vermengt ist. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Kakaopulver, Ahornsirup, Dattel und Vanillemark zur Masse dazugeben und zu einer cremigen Paste mixen.

Für die Ummantelung:

200 g Kokosflocken
 200 g Haferflocken
 200 g Chia-Samen
 50 g Kakaopulver

Für die verschiedenen Sorten je Haferflocken und Chiasamen, Kokosraspeln sowie Kakao in einer Panierschüssel bereitstellen und die Pralinen damit ummanteln.

Dreierlei Rote-Bete-Nuss-Nougat-Bites in Schalen anrichten und servieren.



Annette Wieland

Nasi bandeng – Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, eingelegter Gurke und Jasmin-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Makrele:

- 1 Makrelenfilet à 120 g
- 1 geräuchertes Makrelenfilet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 1 EL flüssige Tamarinden-Paste
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL neutrales Pflanzenöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL feines Salz

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Tamarinden-Paste, Sojasauce, Kurkuma, Öl und Salz in eine Moulinette geben und fein hacken. Makrele großzügig mit der Marinade einreiben, mit Frischhaltefolie bedecken und zehn Minuten beiseite stellen.

Makrele zwei Minuten kräftig auf der Hautseite anrösten, kurz wenden und zusammen mit der geräucherten Makrelen servieren.

Für das Sambal Oelek:

- 2 rote Chilis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tamarinden-Paste
- 1 TL Garnelenpaste
- 2 TL Kokosnussöl
- 1 Msp. feines Salz

Chili waschen und grob hacken. Tamarinden-Paste, Garnelenpaste und Kokosnussöl mit Knoblauch und grob gehacktem Chili mörsern, bis eine sämige Paste entsteht.

Für die Tomatensalsa Tomaten klein schneiden und Kerngehäuse entfernen. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Tomaten mit Zwiebel, Limette, Sambal Oelek und braunem Zucker vermengen.

Für die Tomatensalsa:

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette, davon der Saft
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Prise brauner Zucker

Für die eingelegte Gurke:

- ¼ Salatgurke
- 3 EL Sushi-Essig

Gurke mit einem Sparschäler dünn aufschneiden und zusammen mit Essig in eine Schüssel geben und 25 Minuten marinieren lassen.

Für den Reis:

- 75 g Jasmin-Reis
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Limette, davon der Saft

Limette halbieren und auspressen. Reis zusammen mit Kokosmilch, einer Prise Salz und etwas Limettensaft im Reiskocher gar kochen.

Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, eingelegter Gurke und Jasmin-Reis auf Tellern anrichten und servieren.



Annette Wieland

Dreierlei von der Ananas

Zutaten für zwei Personen

Für die Ananas-Rum-Suppe:

- ¼ Ananas
- 100 g Mascarpone
- 100 ml Ananassaft
- 3 EL Rum
- 1 ½ EL Agavendicksaft
- 1 Gewürzspekulatius
- 1 Vanilleschote

Für die Ananas-Suppe die Ananas schälen und Strunk entfernen. Mascarpone mit gebröseltem Spekulatius, Agavendicksaft, Rum und Ananassaft vermengen. Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und das Mark unter die Creme rühren und eine Nocke mit zwei Teelöffeln ausstechen und auf die Suppe legen.

Für die Ananas Tagliatelle:

- ¼ Ananas
- 50 g brauner Zucker
- ¼ Bund Minze

Für die Ananas-Tagliatelle die Ananas längs in hauchdünne Tagliatelle-Streifen schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tagliatelle mit Minze vermischen und im Kühlschrank etwa zehn Minuten ruhen lassen. Zum Schluss mit etwas braunem Zucker servieren.

Für die gegrillte Ananas:

- ¼ Ananas
- 2 EL brauner Zucker
- ½ TL gemahlene Fenchelsaat

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die gegrillte Ananas diese in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker und etwas Fenchelsaat einreiben und im Ofen circa 8 Minuten karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

- 75 g Walnusskerne
- 25 g Zucker
- ½ TL Zitronensaft

Für die Garnitur ein Stück Backpapier dünn mit Öl bestreichen. Zucker, Zitronensaft und 3 EL Wasser in einen Stieltopf geben, erhitzen und hellbraun karamellisieren lassen. Walnusskerne grob hacken. Topf vom Herd nehmen und Walnusskerne sofort in den Karamell rühren und auf das vorbereitete Backpapier streichen. Walnuss-Krokant abkühlen lassen und mit dem Nudelholz zerkleinern.

Dreierlei von der Ananas auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Stüven

Kalbsgulasch mit Kräuterseitlingen und Kartoffel-Steckrüben-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Gulasch:

1 Kalbsfilet à 200 g
 200 g Kalbsfleisch aus der Schulter
 150 g Kräuterseitlinge
 50 g getrocknete Steinpilze
 100 g Speck
 1 rote Paprika
 ¼ Knolle Sellerie
 1 Karotte
 3 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Kalbsfond
 100 ml trockener Weißwein
 ¼ TL Piment, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Getrocknete Pilze in einer Schüssel mit Wasser quellen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Speck in einer Pfanne scharf anbraten. Kalbsfilet waschen, trockentupfen und grob würfeln. In die Pfanne geben und sieben Minuten mitrösten. Warmstellen.

Mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond auffüllen.

Paprika in einem Topf mit heißem Wasser drei Minuten blanchieren, Haut abziehen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Sellerie und Karotte schälen und klein schneiden. Gewürfeltes Schulterfleisch mit Paprika, Sellerie, Karotte, Piment, Salz und Pfeffer circa 20 Minuten schmoren lassen.

Mit dem kräftigen Fond den Gulaschansatz angießen und kurz reduzieren lassen.

Für das Püree:

6 Kartoffeln
 ½ Steckrübe
 50 ml Sahne
 2 EL Butter
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Steckrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser circa acht Minuten gar kochen. Wasser abgießen und mittels eines Stampfers mit Sahne und Butter zu einem cremigen Püree verarbeiten. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Das Kalbsgulasch zusammen mit dem Kartoffel-Steckrüben-Püree auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.



Rebecca Stüven

Crêpe Suzette

Zutaten für zwei Personen

Für den Crêpe-Teig:

- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 45 g Butter
- ½ EL Puderzucker
- 3 EL Milch
- ½ EL Rum
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- ½ Msp. feines Salz

Butter in einem Topf verflüssigen. Mehl mit Eiern, etwa einem Drittel der zerlassenen Butter, Salz, Puderzucker, Milch und Rum zu einem flüssigen Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen, gut durchrühren und mit 2 EL Wasser verdünnen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl aus dem Teig dünne, helle Crêpes backen. Diese aus der Pfanne gleiten lassen, zusammenklappen und warm stellen.

Für die Sauce:

- 2 Orangen, davon Saft und Schale
- ½ Zitrone, davon den Saft
- 40 ml Orangenlikör, zum Flambieren
- 6 Stück Würfelzucker
- ½ EL gehobelte Mandeln

Übrige Butter erwärmen. Orange waschen und etwas Schale reiben. Orange und Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Zuckerwürfel in der Butter schmelzen, Orangen- und Zitronensaft angießen und zwei Minuten köcheln lassen.

Die übrige Orange schälen und filetieren. Orangenfilets in die Zitrusbutter geben. Die gefalteten Crêpes hineinlegen, mit der Sauce beträufeln und kurz ziehen lassen.

Gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Orangenlikör in die Pfanne mit den Crêpes geben, flambieren und mit den Mandeln garniert auf Tellern anrichten und servieren.