

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2022** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Konfierter Steinbutt unter der Knochenmarkkruste mit Babyspinat und Yuzu-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Knochenmarkkruste:

80 g Knochenmark (gut gewässert)
 1 Bund Kräuter nach Belieben (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel Thymian etc., ca. 70 g)
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, davon Abrieb
 1 TL Senf
 80 g Pankomehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Die Kräuter gründlich abbrausen und mit dem Pankomehl zu einer glatten Masse mixen.

Knochenmark in einer Pfanne farblos auslassen und nochmals im Kühlschrank kaltstellen.

Schalotte schälen, in feine Brunoise schneiden, kurz in eine Pfanne anschwitzen und zu der Panko-Kräutermischung dazugeben.

Die Kräutermischung mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb abschmecken.

Das erkaltete Knochenmark mit Hilfe eines Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Ebenfalls leicht abschmecken und dies zusammen mit der Kräuterbasis in einer Schüssel gut verrühren.

Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Kruste darauflegen, mit einem zweiten Backpapier bedecken und mit Hilfe eines Nudelholzes dünn ausstreichen. Kaltstellen.

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets, à 200 g, ohne Haut
 Neutrales Öl, zum Konfieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinbutt vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl schonend konfieren. Anschließend herausheben und Fisch mit der

Knochenmarkkruste bedecken und bei 60 Grad im Ofen gratinieren, bis es eine leichte Farbe annimmt.



Laut WWF sollten sie auf **Steinbutt** aus den Niederlanden (Aquakultur: Kreislaufanlagen) zurückgreifen. Die Finger sollten Sie hingegen von jenen Fischen lassen, die aus den Fanggebieten Nordostatlantik FAO 27 (Wildfang) stammen (außer Nordsee (V) Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze) und aus dem Schwarzen Meer FAO 37.4 (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze).

Für den Yuzu-Schaum:

1 Schalotte	Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf glasig anschwitzen. Champignons klein schneiden und hinzufügen. Schalotten und Champignons bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten farblos anbraten.
100 g Champignons	
50 ml Weißwein	Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und um ca. 2/3 langsam einkochen lassen.
50 ml Noilly Prat	
100 ml Milch	Milch, Sahne und Fischfond hinzufügen und nochmals bei kleiner Temperatur um 1/3 einkochen lassen.
50 g Sahne	
50 ml Fischfond	Anschließend alles durch ein Sieb passieren.
40 ml Yuzusaft	Mit Yuzusaft kräftig abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.
80 g kalte Butter	
10 Zweige Estragon	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit frisch geschnittenem Estragon verfeinern.
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Den Spinat in tiefe Teller geben. Den gratinierten Steinbutt auf den Spinat setzen, mit Yuzu-Schaum garnieren und sofort servieren.

*Die Finalistinnen haben keine
Zusatzzutaten verwendet.*

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Gemüsepfanne

Zutaten für zwei Personen

- | | |
|--|--|
| Für das Gericht: | |
| ½ Blumenkohl | Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Blumenkohl vom Strunk befreien und Röschen abtrennen. |
| 1 Paprika | Olivenöl in einer Wok-Pfanne leicht erhitzen und Paprika und Blumenkohl darin langsam schmoren. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Knoblauch und Ingwer schälen, fein schneiden und mit dazu geben. Mangold klein schneiden und ebenso in die Pfanne geben und durchschwenken. |
| 1 Roter Mangold | |
| 1 Karotte | |
| 1 Zucchini | |
| 2 Frühlingszwiebeln | |
| 1 Zitrone | Gemüse beiseitelegen und in die Wok-Pfanne Currypaste geben, mit Sojasauce ablöschen und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren auspressen und Schale und Saft mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Sahne und Butter verfeinern und mit einem Pürierstab aufschäumen. |
| 1 Zwiebel | |
| 1 Knoblauchzehe | Karotten schälen und mit Hilfe eines Sparschälers Streifen abschälen. Zucchini vom Strunk befreien und ebenfalls mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Gemüsenudeln mit in die Sauce geben und angebratenes Gemüse ebenfalls wieder in den Wok. Alles durchschwenken, Frühlingszwiebel in klein Ringe schneiden, ebenfalls dazugeben und abschließend aufkochen lassen. |
| 2 EL gelbe oder rote Currypaste | |
| 150 ml Kokosmilch | |
| 20 ml Sojasauce | |
| 20 ml Sahne | |
| 2 EL Butter | |
| Olivenöl, zum Anbraten | |
| Salz, aus der Mühle | |
| Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle | |
| Für die Garnitur: | Koriander schneiden, Erbsensprossen zupfen. |
| 4 Scheiben Südtiroler Speck | Wer es nicht vegetarisch möchte, kann sich Südtiroler Speck oben drauf legen. |
| ½ Bund Koriander, in Eiswasser eingelegt | |
| 1 Korb Erbsensprossen | |

Gericht auf Teller anrichten und servieren.