

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2020** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Renate Trummer**

**Erbsen-Avocado-Tatar mit Kartoffelchips, Sprossen und Garnele**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tatar:**

300 g frische Erbsen (ohne Schote)  
 1 Avocado  
 1 große Schalotte  
 2 Limetten  
 250 g Crème fraîche  
 150 ml Weißwein  
 200 ml Gemüsefond  
 1 Bund frischer Koriander  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Chilipulver, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit wenig Gemüsefond kurz und kernig dünsten. Erbsen in ein Gefäß geben und in Eiswasser kühlen lassen.

Avocado schälen, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Limettenschale einer Limette abreiben. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1 ½ Limetten auffangen. Abrieb und Saft mit Crème fraîche, Koriander und Salz und Pfeffer ziehen lassen. Erbsen grob hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

**Für die Sprossen:**

1 TL Estragonsenf  
 1 Beet Radieschen-Sprossen  
 2 EL Rapskernöl  
 1 EL weißer Balsamicoessig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sprossen abzupfen. Rapskernöl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und Sprossen damit benetzen.

**Für die Kartoffelchips:**

1 mittelgroße Kartoffel  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chips von beiden Seiten goldig anbraten. Mit Salz bestreuen.

**Für die Garnelen:**

4 küchenfertige Garnelen  
 100 ml trockener Weißwein  
 1 EL Butter  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin glasig anbraten und salzen.

Garnelen im Backofen warm halten, den Bratenrückstand in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, die Butter hinzugeben und einen TL von dieser Sauce auf das Garnelenfleisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Horst Schneider**

## **Asiatisches Backhendl auf süßsaurem Rettich**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Backhendl:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g  
 2 Eier  
 75 ml Sahne  
 100 g Mehl  
 100 g Panko  
 2 TL Wasabipaste  
 1 Hand voll Wasabi-Nüsse  
 4 Zweige Koriandergrün  
 Butterschmalz, zum Ausbacken  
 1 Prise Cayenne-Pfeffer  
 Salz, aus der Mühle

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und etwas Cayenne-Pfeffer würzen. Die Wasabi-Nüsse in einem Gefrierbeutel mit einem Küchenhammer zerkleinern. Für eine Panierstraße Mehl und Panko in je einem flachen Suppenteller vorbereiten. In den Teller mit dem Panko-Mehl die zerhauenen Wasabi-Nüsse beimischen. Sahne mit der Wasabipaste aufschlagen und 1 TL davon für die Garnitur zur Seite stellen.

Eier verquirlen, unter die Wasabi-Sahne-Mischung heben und auf einem Teller zur Panierstraße hinzufügen. Fleisch im Mehl wenden, durch das Wasabi-Ei ziehen und in der Pankomehl-Wasabinuss-Mischung wenden. In einer Pfanne mit heißem Fett die panierten Fleischstreifen ausbacken.

### **Für den Rettich:**

150 g weißer Rettich  
 20 g Rosinen  
 25 g ganze Macadamianüsse  
 125 ml trockener Weißwein  
 2 TL Weißweinessig  
 25 g Rohrzucker  
 1 Zimtstange  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosinen in Weißwein einlegen. Zimtstange halbieren. Rettich schälen und in Scheiben schneiden. Macadamianüsse in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Küchenhammer zerkleinern. Anschließend die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rohrzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren. Weißwein mit Rosinen und einer halben Zimtstange hinzugeben und aufkochen lassen. Nüsse und Weißweinessig zugeben und den Sud 5-8 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss den Rettich hinzufügen und einmal im Sud durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette  
 1 kleine rote Chilischote  
 4 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Chilischote längs aufschneiden, die Chilikörner und Strunk entfernen und die Schote fein hacken.

Limette vierteln.

Rettich mit Sud auf Teller geben und Hähnchenbrustfilets darauf anrichten. Mit Koriander, Chili und Limette garnieren und etwas Wasabi-Sahne am Tellerrand platzieren.



**Martina Leister**

## **Zander mit gebratener Polenta und Oliven-Zwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Zander:**

300 g Zanderfilet, mit Haut  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Zander waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen und auf beiden Seiten leicht mit Salz würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite etwa 3 min. knusprig braten. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze der Pfanne noch einige Minuten gar ziehen lassen. Bis zum Servieren warm stellen.

### **Für die Polenta:**

200 ml Hühnerfond  
100 ml Milch  
80 g mittelfeiner Polentagrieß  
20 g Parmesan  
5 EL Butter  
1 Zweig Thymian  
1 EL Olivenöl, zum Bestreichen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Polenta den Fond und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und ausquellen lassen. Parmesan reiben und mit einem Esslöffel Butter unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Frühstücksbrettchen mit Alufolie und Olivenöl einfetten. Die Polenta 1 bis 2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen.

Aus der Polenta Kreise ausstechen. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Polenta darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

### **Für die Oliven-Zwiebeln:**

5 rote Zwiebeln  
1 Zweig Thymian  
3 EL Olivenöl  
2 EL Zucker  
200 ml Rotwein  
250 g Tomaten  
80 g schwarze entsteinte Oliven  
1 EL dunkler Balsamicoessig  
2 Zweige Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker darüber streuen, karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, Thymian dazugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausheben, kalt abschrecken, häuten und schneiden.

Oliven halbieren. Tomaten und Oliven zu den Zwiebeln geben, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und beiseitestellen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Oliven-Zwiebeln nochmals erhitzen und die Petersilie untermischen.

Polenta auf Teller verteilen, Zanderfilet mit einem Thymianzweig darauf anrichten und die Oliven-Zwiebeln drum herum verteilen. Nach Belieben etwas Pfeffer darüber mahlen.



Jonas Lang

## Duett von Caprese mit Pesto und Parmesanchips und Maronen-Cappuccino mit Trüffelschaum

Zutaten für zwei Personen

### Für den Maronen-Cappuccino:

100 g gekochte, vakuumierte Maronen  
1 Schalotte  
1 Lauchstange  
20 ml Wermut  
400 ml Geflügelfond  
200 ml Sahne  
10 g Butter  
½ TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen und eine Hälfte kleinschneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotte, Lauch und Zucker in der Butter glasig dünsten. Maronen dazugeben, mit Wermut ablöschen und komplett reduzieren lassen. Mit Sahne und Fond aufgießen, ca. 15-20 Minuten köcheln lassen und dann fein pürieren. Durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Trüffelschaum:

50 ml Sahne  
75 ml Milch  
25 g Butter  
¼ TL Trüffelöl  
Salz, aus der Mühle

Milch mit Butter, Sahne, Trüffelöl und etwas Salz aufkochen, mit dem Stabmixer schaumig rühren und die Suppe mit einem Häubchen Schaum garnieren.

### Für das Caprese:

10 kleine Kugeln Büffelmozzarella  
10 rote Cocktailtomaten  
20 ml Crema di Balsamico  
2 Basilikumblätter

Tomaten waschen und trockentupfen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Büffelmozzarella und Cocktailtomaten auf einen Spieß im Wechsel spießen. Crema di Balsamico darüber verteilen. Basilikumblätter dazugeben.

### Für das Pesto:

1 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
30 g Parmesan  
30 g geröstete Pinienkerne  
120 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Basilikum, Olivenöl und Knoblauch mit einem Pürierstab zerkleinern. Parmesan reiben. Pinienkerne und Parmesan zufügen und noch einmal durchmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Parmesanchips:

75 g Parmesan  
1 Msp. Paprikapulver  
1 Msp. getrocknete Kräuter der Provence

Parmesan fein reiben und mit Paprikapulver und Kräutern der Provence würzen. Mit einem Teelöffel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Backofen ca. 6-7 min. goldbraun backen. Danach die Chips vorsichtig auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für die Garnitur:

Eine Handvoll essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Erich Zwarg

## Tagliatelle mit Garnelen, Zuckerschoten, Kirschtomaten und Oliven

Zutaten für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

200 g Pastamehl aus Hartweizen  
2 Eier  
etwas Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Eiern und Öl gut verkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Falls der Teig zu feucht ist mit etwas Mehl bestäuben. Teigkugel in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und anschließend zu Tagliatelle verarbeiten.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salz hineingeben und Tagliatelle für 1-2 Minuten ins kochende Wasser geben. Mit einer Schaumkelle herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.

### Für die Garnelen:

5 küchenfertige Garnelen  
1 Limette  
1 TL helle Sesamsaat  
50 ml Olivenöl  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Chilisalز, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und trocken tupfen.

Schale der Limette abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Saft mit Olivenöl, Sesam, Abrieb, Chilisalز und Pfeffer verrühren und Garnelen hinlegen.

Garnelen im neutralen Öl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

### Für das Gemüse:

14 Zuckerschoten  
10 Kirschtomaten  
8 schwarze entsteinte Oliven  
2 Knoblauchzehen  
50 g gehackte Haselnuskerne  
100 ml trockenen Weißwein  
1 Bund Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten vom Strunk entfernen und halbieren. Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Zuckerschoten, Kirschtomaten und Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch dazu geben und mit Weißwein ablöschen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tagliatelle dazu geben und durschwenken. Basilikum und Nüsse dazu geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und Garnelen darauf setzen.