

▪ **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 zerhackten 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 durchmischen. 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.