

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2020 ▪  
„Katerfrühstück“ mit Johann Lafer



Karlheinz Hauser

**Yellowfin Tuna & Hummer mit Melone, Miso, Yuzu und Ingwer**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Hummer und Thunfisch:**  
Bretonisches Hummerfleisch, ca. 180 g  
500 g frischer Yellowfin Thunfisch  
Neutrales Öl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle

Das Öl leicht erwärmen und Hummerfleisch darin einlegen. Mit Salz bestreuen.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden.



Beim Thunfisch sind für den Kauf Sorte, Herkunft und vor allem die Fangmethode entscheidend. Thunfisch, der **mit Angelleinen gefangen wurde**, ist meist eine gute Wahl. Bei nachhaltigen Fangmethoden sind außerdem **Bonito** und **Gelbflossenthunfisch aus dem westlichen Pazifik** sowie **Weißer Thun aus dem Nordpazifik** empfehlenswert. Blauflossenthun sollte dagegen überhaupt nicht auf dem Tisch kommen. Möchten Sie Hummer verzehren, sollte dieser laut WWF aus dem **Fanggebiet Nordwestatlantik FAO 21** - mit Fallen gefangen - stammen und ein **MSC-label** (Siegel für nachhaltigen Fisch auf Wildfang) tragen. Ebenso akzeptabel sind Hummer aus dem **Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee: England, Schottland (IV))**. Vermeiden sollten Sie unbedingt Hummer aus Norwegen.

**Für die Sojamarinade:**  
Etwas Zitronengras  
1 Limette  
20 g Sushi-Ingwer  
20 g heller Reisessig  
125 g japanische Kombu Sojasauce  
200 ml kräftiger Geflügelfond  
5 g Sesamöl  
5 g Kaffir-Limettenblätter  
25 g frische Korianderblätter  
5 g Korianderkörner  
5 g Thaicurry-Pulver  
1 EL Xanthan

Limette halbieren, auspressen und 10 g Saft auffangen. Ingwer waschen, trockentupfen und zerschneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Limettenblätter, Zitronengras, Ingwer, Korianderblätter- und körner sowie Currypulver zugeben und leicht anschwitzen. Mit Reisessig und Limettensaft ablöschen und langsam Sojasauce und Fond zugeben. Kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Ganze abpassieren, kurz kühl stellen und mit Xanthan abbinden. Den zurechtgeschnittenen Thunfisch mit der Marinade marinieren.

**Für die Miso-Mayonnaise:**  
1 Limette  
20 ml Vollmilch  
25 g Ei (Eiweiß)  
30 g weiße Miso-Paste  
10 g japanischer Reisessig  
30 ml Ingwersirup  
100 ml Maiskeimöl

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Limette halbieren, auspressen und 30 ml Saft auffangen. Misopaste, Vollmilch und Eiweiß in einem Mixer auf starker Stufe mixen. Limettensaft, Reisessig und Ingwersirup zugeben und vorsichtig auf schwacher Stufe weitermixen. Zum Schluss langsam das Maiskeimöl einlaufen lassen, sodass alles emulgiert.

**Für das Yuzu-Gel:** Yuzusaft mit 30 ml Wasser (oder Fond), Zucker, Agar Agar, Gelan und 100 g Crème fraîche verrühren und kurz aufkochen lassen. Auf Eis kalt stellen, die Masse aufmixen und in einen Spritzbeutel abfüllen.

- 50 ml Yuzusaft
- 30 ml Fond
- 40 g Zucker
- 3 g Agar Agar
- 3 g Gelan (Gelangummi)
- Eiswasser

**Für die Melone und Avocado:** Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Melone halbieren und mit einem Parisienne-Löffel Kugeln ausstechen. Diese kurz mit etwas Yuzusaft, Zucker und etwas Limettensaft marinieren.

- 2 Avocados, Sorte Hass (ready to eat)
- 1 ganze Charentais Melone
- 1 Limette
- 8 Schalen verschiedene Kressen (z.B. Affila Kress/ Apple Blossom/ Basil Kress/ Limon Cress)
- Yuzusaft, zum Marinieren
- Zucker, zum Marinieren

Avocado schälen, in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden und einrollen.

**Für die Radieschen-Vinaigrette:** Radieschen waschen, trockentupfen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. 3 EL Radieschen Brunoise mit Öl und Sushi Seasoning vermengen.

- 6 Radieschen
- 25 g Basilikumöl
- 50 g Sushi Seasoning

Den Hummer in die Mitte des Tellers anrichten. Die marinierten Thunfischscheiben anlegen. Dazwischen die Avocado-Röllchen und die Melonenkugeln sowie die Kresse verteilen. Mit der Radieschen-Vinaigrette leicht nappieren. Das Yuzu-Gel und die Miso-Mayonnaise in Punkten aufspritzen. Das Gericht servieren.



Christoph Ruffer

## Hühnchen-Gyoza mit Sesam und Ei

Zutaten für zwei Personen

### Für die Gyoza:

160 g Hühnchenbrust  
100 g Spitzkohl  
10 Gyoza-Teigblätter  
1 Bund Frühlingslauch  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
20 g Wagyu Fett  
1 Knolle Ingwer  
20 g Oystersauce  
10 g „Soy“ Sojasauce  
10 g Sesamöl  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnchenbrust waschen, trockentupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes geben. Wagyu Fett bei Zimmertemperatur schmelzen und zugeben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und auch fein reiben. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Etwas Limettenschale- und saft sowie Oystersauce, Soy Sauce und Sesamöl zum Hühnchen geben. Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien, fein schneiden und salzen. Das Salz in die Spitzkohlstreifen einmassieren. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch und Spitzkohlstreifen zum Hühnchen geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gyoza-Teigblätter mit der Hühnchenmasse füllen und zusammenfallen. Hühnchen-Gyoza in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, dann etwas Wasser und Salz zugeben und mit einem Deckel zugedeckt garen.

### Für die Sauce:

50 g weiße Sesampaste  
5 ml Chilliöl  
10 ml Sesamöl  
25 ml helle Sojasauce  
25 ml Reisessig  
1 Msp. Xanthan  
15 g Zucker

Sesampaste mit Chilliöl, Sesamöl, Zucker, Sojasauce, Reisessig und Xanthan verrühren.

### Für den Fond:

100 g Shitake Pilze  
2 Stangen Zitronengras  
300 ml Hühnerfond  
20 ml „Soy“ Sojasauce  
½ Bund Koriander  
2 g Chilifäden

Zitronengras putzen und vom Strunk befreien. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fond erhitzen und das Zitronengras hineinschneiden. Chilifäden, Pilze, Soy Sauce und etwas Koriander zugeben und ziehen lassen. Anschließend passieren und Fond heiß halten.

### Für die Eier:

6 Wachteleier

Die Wachteleier 3 Minuten wachsw weich im Wasser kochen, pellen und halbieren.

### Für die Garnitur:

40 g Sojasprossen  
20 g Wasabi-Sesam

Gyoza mit der Sesamsauce nappieren und mit etwas Wasabi-Sesam betreuen. Jeweils 5 Gyozas in einen tiefen Teller setzen und den heißen Fond angießen. Mit Sojasprossen und den halbierten Wachteleiern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Martin

## Eintopf mit Kalbsfilet, Kohlwurst und Meerrettich

Zutaten für zwei Personen

### Für den Eintopf:

¼ Kopf Spitzkohl  
¼ Steckrübe  
2 Kartoffeln  
2 Karotten  
1 Zwiebel  
50 g kalte Butterwürfel  
500 ml heller Kalbsfond  
(alternativ Gemüsefond)  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet, aus der Mitte  
2 Scheiben Bacon  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Wurst:

2 Kohlwürste (wie zum Grünkohl)  
1 frischer Meerrettich  
¼ Bund glatte Petersilie



**PROFI  
TIPP**

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen und auch in Würfel schneiden. Steckrübe und Karotten schälen, von Enden befreien und auch in Würfel schneiden (0,5x0,5). Spitzkohl blättrig schneiden und putzen. Alles zusammen mit Kalbsfond weichkochen. Muskatnuss reiben. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterwürfel einschwenken.

Kalbsfilet in einer Pfanne von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Speck dazugeben und alles im Backofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Kohlwurst im Eintopf erwärmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.

Auch Thomas Martin hat spontan sein **perfektes Rührei** zubereitet. Dafür benötigt man 2 Eier, die man nur ganz leicht verquirlt. Dabei darf das Eigelb vom Eiweiß ruhig getrennt bleiben. Anschließend brät man es in Butter an.

Den Eintopf im Suppenteller anrichten. Die Kohlwurst aufschneiden und darauf verteilen. Das Kalbsfilet fein aufschneiden und darauf verteilen. Mit Petersilie und frischem Meerrettich vollenden.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Dezember 2020 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



**Mille-feuille von Apfel, Forelle und Rote Bete**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Millefeuille:**

200 g Räucherforellenfilets, mit Haut  
100 g gegarte, vakuumverpackte  
Rote-Bete-Knolle  
1,5 TL Meerrettich (aus dem Glas)  
1 grüner Apfel (z.B. Granny Smith)  
1 Zitrone  
125 g Crème fraîche  
1 EL Honig  
½ EL Himbeeressig  
1 EL Rapsöl  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete falls nötig schälen, in Scheiben schneiden und diese nochmals vierteln. Honig, Essig und Rapsöl verrühren. Rote-Bete-Scheiben darin marinieren.

Crème fraîche mit Meerrettich glatrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Räucherforellenfilets die Haut abziehen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets in Stücke zupfen.

Apfel waschen, trockentupfen und ungeschält von zwei Seiten bis auf das Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel oder auf einer Aufschnittmaschine). Zitrone halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und Apfelscheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln.



Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der **Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa** stammen. Ebenfalls akzeptabel sind **Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer)**, die mit **Stellnetze-Kiemennetze** gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

**Für die Garnitur:**

Brunnenkresse, zum Garnieren  
1 Limette  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren, auspressen und ½ EL Saft auffangen. Kresseblättchen waschen, trockentupfen und mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

In der Mitte der Teller jeweils 2-3 Apfelscheiben aufeinanderlegen. Darauf 1 EL Meerrettich-Creme streichen. Einige Forellenstücke und Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Dies mit restlichen Apfelscheiben, Rote Bete, Meerrettich-Creme und Forelle wiederholen, sodass auf jedem Teller ein kleines Türmchen entsteht. Das Türmchen sollte mit Apfelscheiben abschließen. Das Gericht mit Kresse garniert servieren.