

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2023** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Melina Gross**

**Süß-salziger Flammkuchen mit Thymian, Rote Bete, Feta, Honig, Walnüssen und geröstetem Rote-Bete-Karotten-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Flammkuchen Teig:**

160 g Mehl  
 2 EL Olivenöl  
 0,5 TL Salz  
 Mehl, zum Ausrollen

Den Backofen mit Backblech auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und Öl hinzufügen. Nach und nach 80 ml Wasser anmischen. Ca. 2 Minuten kneten bis ein glatter Teig entsteht. Abdecken und zur Seite stellen. Ggf. die doppelte Menge der Zutaten nutzen und mit einer Küchenmaschine arbeiten. Mit einem Nudelholz kurz vor dem Backen sehr dünn ausrollen, so dass man fast durchgucken kann. Auf ein Backpapier legen.

**Für den Belag:**

1 rohe Rote Bete Kugel, ca. 130 g  
 20 g Walnüsse  
 70 g Feta  
 100 g Schmand  
 100 g Crème fraîche  
 2 TL Honig  
 4 Zweige Thymian  
 1-2 TL getrockneter Thymian  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse grob hacken. Rote Bete waschen, schälen und in feine dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Thymian fein hacken. Rote-Bete-Scheiben mit Olivenöl und einem Teil Thymian (frisch und getrocknet) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerbröseln. Crème fraîche mit Schmand mischen.

**Für die Zubereitung:**

Flammkuchenteig mit der Creme-Mischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete-Scheiben, Walnüsse und Feta gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen. Mit Honig beträufeln und ca. 5-10 Minuten backen bis der Rand anfängt sich zu bräunen.

**Für den Salat:**

2 rohe Rote Bete Kugeln  
 3 Karotten mit Grün, ca. 300g  
 30 g Feldsalat  
 30 g Bataviasalat  
 60 g Feta  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.

Karotten schälen und längs halbieren oder vierteln ggf. ebenfalls in Stifte schneiden. Rote Bete und Karotten auf ein Blech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln, alles gut mischen. 15-20 Minuten im Backofen backen. Salat waschen und abtropfen lassen. Feta zerbröseln.

**Für die Vinaigrette:**

½ Granatapfel  
 ½ Limette, davon Saft  
 2 EL Walnussöl  
 2 TL Honig

Oberseite des Granatapfels aufschneiden. Granatapfel in Stücke brechen und Kerne herauslösen. Die Hälfte der Granatapfelkerne mit einem Mixer oder Stabmixer pürieren, so dass der Saft austreten kann.

Anschließend über einem Sieb abgießen und den Saft auffangen.

1 EL Apfelweinessig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und Saft auspressen. Für die Vinaigrette Granatapfelsaft, Walnussöl, Limettensaft, Honig und Apelessig verrühren. Salzen und pfeffern.

**Für die Walnüsse:**  
30 g Walnuskerne  
1 EL Butter  
1 TL Weißwein  
1 TL Zucker

Butter, Zucker und Wein in einer Pfanne schmelzen und die Walnüsse darin karamellisieren. Walnüsse herausnehmen auf einem Stück Backpapier verteilen, abkühlen lassen und ggf. auseinanderbrechen. Für eine andere Komponente ggf. ein paar Walnüsse ohne Öl in der Pfanne rösten und ebenfalls zum Salat geben.

**Für die Garnitur:**  
1 Beet Kresse  
1-2 Zweige Thymian

Kresse und Thymian zupfen.

Salat in tiefe Teller geben. Mit einem Teil der Vinaigrette vermischen. Das geröstete Gemüse darauf geben. Mit dem Feta sowie Walnüssen, restlichen Granatapfelkernen und der restlichen Vinaigrette toppen. Flammkuchen nach Belieben mit Olivenöl, Thymian und Kresse garniert servieren.



**Paul Stephan**

## **Auberginenaufbau mit Ofen-Tomaten, Parmesan- und Auberginen-Chips und mariniertem Radicchio**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Ofen-Tomaten:**

10 Cherry-Rispen Tomaten  
1 Prise Zucker  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und in einer feuerfesten Form für 20 Minuten den Ofen geben.

### **Für die Sauce:**

400 g Fleischtomaten, aus der Dose  
2 große rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
200 ml trockener Rotwein  
½ TL getrockneter Oregano  
½ TL getrockneter Basilikum  
½ TL getrockneter Thymian  
½ TL getrockneter Rosmarin  
1 Prise Zucker  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomatenmark und Zucker zu den Zwiebeln geben, verrühren und kurz anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Knoblauch dazugeben. Tomaten aus der Dose dazugeben und zerdrücken. Ca. 5 Minuten stark einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer und den getrockneten Kräutern nach Geschmack würzen.

Sauce durch ein Sieb passieren und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Ggf. noch mit etwas mehr Rotwein abschmecken.

### **Für die Aubergine:**

1 Aubergine  
Olivenöl, zum Anbraten

Aubergine in Scheiben schneiden und mit Edelstahlring gleich groß ausstechen. Auberginenscheiben mit Olivenöl in einer Grillpfanne mit einem Karomuster anbraten.

### **Für die Zubereitung:**

4 EL Panko-Brösel  
150 g Parmesan  
Öl, zum Einfetten

Parmesan reiben.

Zwei eingeölte Edelstahlringe auf einem Backblech anrichten und wie folgt Schichten: Gebratene Aubergine, Sauce, Parmesan, Panko-Brösel, gebratene Aubergine, Sauce, Parmesan, Panko-Brösel, usw. Solange schichten, bis die Komponenten verbraucht sind. Mit Parmesan obenauf abschließen. Auflauf für 15 Minuten in den Ofen (zu den Tomaten) geben.

### **Für den Parmesanchip:**

100 g Parmesan

Parmesan reiben. Pfanne erhitzen und mit einem runden Stück Backpapier auslegen. Geriebenen Parmesan in zwei kleine Edelstahlringe geben und schmelzen lassen. Ringe entfernen. Parmesanchips auf Küchenkrepp auskühlen lassen.

### **Für den Radicchio:**

1 Radicchio  
1 Orange, davon Saft & Abrieb  
1 Zitrone, davon Saft  
1 Prise Zucker  
1 EL Olivenöl

Radicchio fein schneiden. Mit Salz und Zucker durchkneten.

Orangenschale abreiben, anschließend Orange und Zitrone halbieren und auspressen. 1 Esslöffel Orangensaft, 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und Orangenabrieb zum Radicchio geben und vermischen.

Salz, aus der Mühle

**Für die Chips:** Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Aubergine waschen, die Enden abschneiden und gleichmäßige Kreise ausstechen, abtupfen und in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun sind. Beim Rausholen mit Salz würzen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

1 Aubergine  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ingeborg Krug**

## **Lamm-Röllchen mit Gemüsefüllung, bunten Möhren und Balsamico-Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Lamm-Röllchen:**

- 2 Lammlachse, à 150 g
- 1 rote Paprika
- 12 frische Bobbybohnen (oder Prinzessbohnen)
- 2 dicke Knoblauchzehen
- 200 ml Portwein
- 100 g Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen, in maximal 1 cm dicke Scheiben schneiden und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen ggfs. einmal durchschneiden, Paprika entkernen und 2/3 in dünne Streifen schneiden. Den Rest aufbewahren.

Von den Paprikastreifen und den Bohnen jeweils 1-2 Streifen auf das Fleisch legen und zu Röllchen einwickeln. Mit Zahnstochern fixieren.

Knoblauch abziehen und in Scheibchen schneiden. Übrige Paprika für die Garnitur in kleine Würfeln schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gefüllte Lamm-Röllchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Knoblauch dazugeben und in der Pfanne max. 1 Minute mitbraten. Danach mit Portwein ablöschen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Beim Anrichten mit Pfeffer würzen und mit Paprikawürfel garnieren.

### **Für die bunten Möhren:**

- 2 rote Möhren
- 2 gelbe Möhren
- 2 orange Möhren
- 2 große Schalotten
- 3 cm Ingwer
- 80 g Pinienkerne
- 40 g Butter
- 1 Zweig Petersilie
- 1 TL neutrales Öl
- 1 TL Piment d'Espelette
- Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Gemüsehobel.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz anbraten, Möhren zufügen und 1-2 Minuten mit anbraten. Ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme weiterbraten.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten rösten.

Ingwer reiben und sobald die Möhren gar, aber noch bissfest sind, Ingwer hinzufügen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Pinienkerne untermischen und beim Anrichten mit gehackter Petersilie garnieren.

### **Für die Balsamico-Kartoffeln:**

- 200 g kleine Drillinge
- 1 Bund Basilikum
- 200 ml Aceto Balsamico di Modena IGP
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensalzflöckchen

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten darin braten. Am besten einen Deckel auflegen, damit es schneller geht.

Basilikum in Streifen schneiden und sobald die Kartoffeln gar sind, Basilikum dazugeben und durchmischen. Mit Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen. Beim Anrichten mit Zitronensalzflöckchen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Norbert Prager

## Fischcurry mit Mango, Ananas und Basmati

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fischcurry:

150 g festes Lachsfilet, ohne Haut  
 150 g festes Kabeljaufilet, ohne Haut  
 ¼ Ananas  
 ½ Mango  
 1 Zitrone, davon Saft  
 1 Limette, davon Saft & Abrieb  
 2 Kaffirlimettenblätter  
 250 ml Kokosmilch  
 2 TL rote Currypaste  
 1 EL Fischsauce  
 1 EL Sojasauce

Die Zitrone halbieren und auspressen. Fischfilets in 2-3 cm große Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ananas und Mango schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Mittelrippe der Limettenblätter entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Currypaste im Wok kurz ohne Öl anrösten, mit Kokosmilch ablöschen, die Limettenblätter dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren, Fisch, Ananas und Mango hinzugeben und 10 Minuten ziehen und nicht mehr kochen lassen. Limettenschale abreiben, anschließend auspressen. Mit Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft und -abrieb abschmecken.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

### Für den Reis:

1 Tasse Basmati  
 1 TL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Reis mit etwas Salz und 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Dann auf die kleinste Stufe stellen und den Topf zudecken. 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel währenddessen nicht abnehmen und nicht umrühren. Butter unter den fertigen Reis rühren.

### Für die Garnitur:

½ Bund Koriander  
 1 Limette, davon Abrieb  
 25 g gehobelte Mandeln  
 1 Stange Frühlingslauch

Koriander zupfen. Limettenschale abreiben. Mandeln in einer Pfanne rösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Fischcurry in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander, Limettenabrieb, Mandeln und Frühlingslauch betreuen. Basmati dazu servieren.



**Viktoria Eggers-Heyden**

## **Pannfisch de luxe: Kabeljaufilet mit Senfsauce, Riesengarnele und lila Bratkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kabeljau und die Garnelen:**

2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Haut  
2 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale  
½ Zitrone, davon Saft  
1 EL Butter  
Butterschmalz, zum Braten  
1 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Danach salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. Bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten, danach wenden und weitere zwei Minuten in Butterschmalz braten.

Butter in einer zweiten Pfanne schmelzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze kurz in Butter anbraten, bis sie sich leicht krümmen und ihre rosa Farbe bekommen.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

### **Für die lila Bratkartoffeln:**

500 g lila Kartoffeln, Sorte Vitelotte oder Trüffelkartoffeln  
50 g Speckwürfel  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Kurz vor Ende Speckwürfel, Salz und Pfeffer hinzufügen und mitbraten. Schnittlauch in Ringe schneiden und zum Servieren darüber streuen.

### **Für die Senfsauce:**

1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL süßer körniger Senf  
1 Schalotte  
200 ml Sahne  
150 ml Weißwein  
100 ml Gemüsefond  
1 EL Agavendicksaft

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter glasig anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und diesen bei starker Wärmezufuhr um die Hälfte reduzieren lassen. Sahne, beide Senfsorten und Gemüsefond hinzufügen. Alles miteinander verkochen und eindicken lassen. Vor dem Servieren mit dem Mixstab schaumig aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kurt Kolf**

## **Sellerie-Nuggets mit Kohlrabi in Béchamelsauce und Salzkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kohlrabi in Béchamelsauce:**

3 mittelgroße Kohlrabi  
100 g Crème fraîche  
100 g Butter  
500 ml Gemüsefond  
3 EL Mehl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Gesamten Gemüsefond erhitzen, Kohlrabi mit heißem Fond blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Heißen Gemüsefond für die Sauce aufbewahren.

Butter in einem Topf zerlassen, in die flüssige Butter das Mehl einrühren und mit dem noch heißen Gemüsefond unter ständigem Rühren in kleinen Mengen aufgießen, damit die Sauce nicht zu flüssig wird. Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kohlrabistücke in die Sauce geben.

*(Anm.d.Red.: Statt Milch verwendet Kurt bei der Béchamelsauce lieber Crème fraîche, weil es ihm besser schmeckt.)*

### **Für die Salzkartoffeln:**

300 g festkochende Kartoffeln  
3 Zweige Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen und die Kartoffeln abgießen. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

### **Für die Sellerie-Nuggets:**

1 mittelgroße Knollensellerie  
1 Ei  
150 g Butterschmalz  
50 g Pankomehl  
50 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben und diese in Nugget-Form schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch verquirltes Ei ziehen und in Panko panieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die panierten Sellerie-Stücke von beiden Seiten goldbraun zu Nuggets braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.