

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2019** ▪
Leibgericht mit Johan Lafer



Christina Nater

Rinderfilet "Café de Paris" mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Sellerie-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:
 2 Rinderfilets à 150-200 g
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und mithilfe eines Thermometers auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen.

Für die "Café de Paris" Sauce:
 300 g weiche, gesalzene Butter
 100 ml Sahne
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 2 TL Dijon Senf
 1 TL mildes Curry
 1 TL Worcestershiresauce
 2 EL Cognac
 2 Bund krause Petersilie
 1 Bund Thymian
 1 Bund Salbei
 1 Bund Majoran
 1 Bund Basilikum
 1 Bund Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch vermengen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Petersilie, Thymian, Salbei, Majoran, Basilikum und Rosmarin in einen Mixer geben und fein hacken. Knoblauch-Butter zu den Kräutern geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Worcestershiresauce, Senf und Cognac miteinander vermengen und zur Butter-Kräuter-Masse geben. Mit Zitronensaft, Curry, Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in eine heiße Pfanne geben, Sahne hinzufügen, leicht köcheln und aufpassen, dass es nicht zu heiß wird.

Für den Sellerie-Kartoffelstampf:
 150 g kleine, mehligkochende Kartoffeln
 150 g Knollensellerie
 200 ml Milch
 50 g Butter
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und den Sellerie darin garen. Milch und Butter erwärmen, Gemüse abgießen und zu der Milch-Buttermischung geben. Zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse: Cherrytomaten waschen und in heißem Wasser ein paar Sekunden kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und Schale entfernen.
5 Cherrytomaten
1 Zucchini Zucchini waschen, von Enden befreien und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Zucchini und Tomaten hineingeben und kurz schwenken, so dass die Zucchini hinterher noch Biss hat. Zitrone
1 Zitrone abreiben, danach halbieren und entsaften. Das Gemüse mit Zitronensaft-
2 EL Olivenöl und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Kurz

Lachs mit Orangensauce, buntem Pfannengemüse und gelbem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das bunte Pfannengemüse:

1 mittelgroße Karotte
 1 kleine Zucchini
 1 Stange Staudensellerie
 ½ Fenchelknolle
 1 rote Paprika
 4 Stangen grüner Spargel
 ½ Bund Lauchzwiebeln
 1 Zitrone
 ½ Granatapfel
 2 Erdbeeren
 4 kleine Cherrytomaten
 2 EL weißer Balsamico-Essig
 2 EL Holunderblütensirup
 2 TL gerebelter Koriander
 2 EL Butterschmalz
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotte und Zucchini waschen. Karotte schälen und mit der Zucchini in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Paprika entkernen und in Rauten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Spargel putzen und in kleine Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Möhre, Zucchini, Paprika, Fenchel, Spargel und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze braten, gelegentlich wenden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Eine halbe Zitrone auspressen und das Gemüse mit 2 EL Zitronensaft, Balsamicoessig und Holunderblütensirup beträufeln.

In einer zweiten kleinen Pfanne die Cherrytomaten in Olivenöl anbraten bis die Haut anfängt zu schrumpeln. Den Granatapfel zerteilen und eine Hand voll Kerne auslösen. Erdbeeren in Scheiben schneiden.

Tomaten, Frühlingszwiebeln, Granatapfelkerne und Erdbeeren zum Pfannengemüse geben und vermengen.

Für den gelben Reis:

125 g Basmatireis
 1 rote Paprika
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 Prise Kurkumapulver
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit 2 Tassen Wasser aufkochen und etwas Salz dazugeben. Den Reis ins Salzwasser geben. Für die gelbe Farbe eine Prise Kurkuma dazugeben und umrühren. Deckel schließen und den Reis bei niedriger Temperatur 12 Minuten garen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde.

Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 2 EL hacken.

Kurz bevor der Reis fertig ist, die roten Paprika-Würfel dazugeben. Reis ausdampfen lassen und die Petersilie unterrühren.

Für die Orangensauce:

4 Orangen
 200 g Crème fraîche
 Chili-Salz, zum Abschmecken

350 ml Orangensaft auspressen. Orangensaft in einem Topf aufkochen und auf 1/3, also rund 120 ml, reduzieren. Crème fraîche glattrühren und mit etwas Chili-Salz würzen. Den eingekochten Orangensaft vom Herd nehmen und mit der Crème fraîche verrühren. Vor dem Servieren schaumig aufschlagen und in einem separaten Schälchen servieren.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g, ohne Haut
 Butterschmalz, zum Braten
 Mildes Currypulver, zum Würzen
 Chili-Salz, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfanne erhitzen und etwas Butterschmalz hineingeben. Lachs in die heiße Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf einer Seite 4 Minuten braten, danach wenden und die zweite Seite bei reduzierter Hitze fertig garen. Mit Chili-Salz und einem Hauch Currypulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Dais

Wiener Schnitzel mit Pommes frites und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale, à
120 g
2 Eier
30 ml Sahne
50 g Mehl
150 g Semmelbrösel
200 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel waschen und trockentupfen. Anschließend zwischen zwei Frischhaltefolien ausklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Sahne steif schlagen. Eier aufschlagen und zusammen mit der Sahne verquirlen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in der Eier-Sahne-Mischung und abschließend in Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und panierte Schnitzel darin goldgelb ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Pommes:

4 festkochende Kartoffeln
2 Liter Frittieröl
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in dünne Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Wasser zwischenlagern. Anschließend die Kartoffelstifte abseihen und auf einem Küchentuch für 5 Minuten trocknen lassen. In der Zwischenzeit das Öl in der Fritteuse auf 200 Grad erhitzen und die Pommes hineingeben. Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausnehmen und abkühlen lassen. Die Fritteuse auf 210 Grad aufdrehen und die Pommes ein zweites Mal in die Fritteuse geben. Für 3 ½ Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für den Salat:

½ Bund Dill
1 Salatgurke
3 EL Weißweinessig
1 EL Rapsöl
1 kleine rote Chilischote
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill abrausen, trockenwedeln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gurkenscheiben mit Salz würzen, vermengen und ziehen lassen. Wasser abgießen und die Gurken mit Essig, Öl und Zucker marinieren. Mit Pfeffer abschmecken und Dill unterheben. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Nach Belieben damit abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Zitrone halbieren und in Spalten schneiden

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Zitronenspalten garnieren und servieren.



Alessandro Collodo

Lammfilet mit grüner Pfeffersauce, gratiniertem Fenchel und lila Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

- Für das Fleisch:** Die Lammfilets waschen, trockentupfen und portionieren. Butter in eine heiße Pfanne geben, anschließend das Lamm in Mehl wenden, in die Pfanne legen und 2 Minuten von jeder Seite braten. Lammfilets aus der Pfanne nehmen und anrichten. Die Pfanne für die Sauce bereitstellen.
- 2 Lammfilets à 180 g
 - 50 g Butter
 - 25 g Mehl
- Für die Sauce:** Grünen Pfeffer in die Pfanne vom Fleisch geben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne hinzugeben, zusammen köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 50 ml Schlagsahne
 - 30 ml Weißwein
 - 3 TL grüne Pfefferkörner
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Kartoffeln:** Kartoffeln waschen und schälen, anschließend abtupfen und vierteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Kartoffeln hinzugeben. Unter Rühren anbraten und immer wieder etwas Paniermehl hinzugeben, so werden sie besonders knusprig. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- 500 g lila Kartoffeln
 - 25 g Paniermehl
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Fenchel:** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Stängel und Strunk vom Fenchel entfernen. Fond in einem Topf erhitzen, Fenchel vierteln und in dem Fond ungefähr 6 Minuten kochen, bis er weich ist. Währenddessen den Parmesan reiben. Den Fenchel abseihen und abtropfen lassen. In einer passenden, ofenfesten Form die Butter zerlassen, den Fenchel in der Butter wenden, salzen, pfeffern und mit Fenchelsaat würzen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen und für etwa 20 Minuten im Backofen gratinieren. Die Form aus dem Ofen nehmen, mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.
- 450 g Fenchel
 - 250 ml Gemüsefond
 - 50 g Parmesan
 - 1 TL Fenchelsaat
 - 1 EL Butter
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Längen

Köfte mit mediterranem Gemüse, Kräuter-Joghurt und Petersilien-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

500 g Rinderhack
2 kleine Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL gemahlener Kurkuma
1 ½ TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Den Knoblauch abziehen und die ganze Zehe fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hackfleisch, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Kardamom und Kurkuma in einer Schüssel vermengen. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. 6 gleichförmige, 2 cm dicke Rohlinge formen. In die Mitte jeweils eine Vertiefung eindrücken. Köfte mit Öl bestreichen und für 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel scharf anbraten.

Für das mediterrane Gemüse:

2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, längs vierteln und quer in Scheiben zerteilen. Paprika und Tomate waschen und würfeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Zucchini und die Aubergine hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und 2-3 Minuten fertig garen.

Für den Kräuter-Joghurt:

150 g Naturjoghurt
50 g Tahini
2 Zweige Minze
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Basilikum
1 Zitrone
grob Meersalz, zum Würzen
1 EL Olivenöl

Minze, Rosmarin und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und jeweils 2 EL fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, Tahini, Minze, Rosmarin, Basilikum und 1 EL Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Für den Petersilien-Couscous

200 g Couscous
2 Stängel glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

250 ml Wasser erhitzen. Couscous in einer Schüssel salzen und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit 3 EL gehackter Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Camilo López

Rib-Eye-Steak mit Sauce à la dijonnaise, Tomatenragout, knusprigen Kartoffelscheiben und Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelscheiben mit Rucola:

240 g kleine, festkochende Kartoffeln
 1 rote Zwiebel
 1 weiße Zwiebel
 100 g Rucola
 1 Limette
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rote und weiße Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 15 Min. im Ofen knusprig backen. Rucola waschen und trocken schleudern. Limette waschen, die Zeste abreißen, halbieren und auspressen. Gebackene Kartoffelscheiben mit Rucola, Limettencrusten und dem Saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce à la dijonnaise:

2 Eier (L)
 1 EL Naturjoghurt
 ½ Zitrone
 2 EL Dijonsenf
 1 EL Weißweinessig
 300 ml Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hälfte einer Zitrone auspressen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Ein ganzes Ei mit dem Eigelb, 1 EL Senf, einer Prise Salz, Weißweinessig und 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schlagen bis sich das Salz auflöst. Unter schnellem Rühren das Erdnussöl hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Dijonsenf und Naturjoghurt abschmecken.

Für das Fleisch:

2 Rib-Eye-Steaks, à 220 g
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen, trockentupfen und großzügig salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch mit dem Rosmarinzwig und Knoblauch in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Tomatenragout:

10 Cherrytomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 1 Zweig Basilikum
 125 ml trockener Weißwein
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Cherrytomaten waschen und Knoblauch abziehen. Knoblauchzehe andrücken und mit den Tomaten zusammen in der heißen Pfanne anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Limette auspressen, Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomatenragout mit Butter, Salz, Pfeffer, Limettensaft und 1 EL Basilikum abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.