

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2018** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Patrick Czarzynski

**Lachsfilet im Parma-Mantel mit Spinat-Kräuter-Linsen
und Joghurt-Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets mit Haut à 250 g
 4 Scheiben Parmaschinken
 ½ Zitrone
 20 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und die Haut vorsichtig herunter schneiden. Den Fisch pfeffern und mit dem Schinken rundum ummanteln. Die Zitrone vierteln.

Eine Auflaufform mit Öl ausreiben, den Fisch daraufsetzen und mit dem übrigen Öl beträufeln und die Zitrone in die Auflaufform geben.

Im Ofen etwa 8 Minuten mit leicht angetrocknetem Mantel backen.

Für die Linsen:

125 g rote Linsen
 100 g Blattspinat
 ¼ Bund glatte Petersilie
 ¼ Bund Koriander
 ¼ Bund Minze
 ¼ Bund Basilikum
 20 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 18 Minuten bissfest garen.

Petersilie, Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und mit Olivenöl vermengen.

Die Linsen auf dem Herd nochmal erhitzen, den Spinat und die Kräuter dazugeben und kräftig vermengen.

Für den Dip:

250 g Naturjoghurt
 1 Limette, davon 2 EL Saft und Abrieb
 1 EL Koriandersamen
 ¼ Bund Minze
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, reiben, halbieren und auspressen.

Den Joghurt mit Minze, Limettensaft und -abrieb, Koriandersamen, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig verrühren.

Lachsfilet im Parma-Mantel mit Spinat-Kräuter-Linsen und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Michelle Nowak

Ravioli mit Champignon-Füllung, Salbei-Butter und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

270 g Hartweizengrieß
120 ml lauwarmes Wasser
¼ TL feines Salz

Den Grieß in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Wasser und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Ravioli:

125 g Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 g Ricotta
1 EL geriebene Walnusskerne
1 EL geriebener Parmesan
30 g Butter
4 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen, vierteln und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Butter zugeben und die Schalotte mit dem Pilzen glasig dünsten, den Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Masse in eine kleine Schüssel füllen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Ricotta, Petersilie, Nüsse und Parmesan vermengen und zur Pilzmasse geben.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Bahn verteilen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken. Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen, im kochenden Salzwasser etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schöpfkelle herausholen.

Für die Salbei-Butter:

2 Zweige Salbei
1 EL Butter
50 g Parmesan
2 Zweige Thymian

Den Salbei abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Salbei dazugeben.

Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben.

Die gekochten Ravioli zugeben, einen Teil des Parmesans unterheben und kurz durchschwenken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und unterheben.

Für das pochierte Ei:

1 Ei
5 EL Weißweinessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen.

3 Minuten ziehen lassen und mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Tipp: Verwenden Sie das Nudelwasser zum Pochieren.

Ravioli mit Champignon-Füllung, Salbei-Butter und pochiertem Ei auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Post

Schwarze Nudeln mit Orangensauce und Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

300 g schwarze Bandnudeln
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Mit ca. 1 EL Olivenöl marinieren.

Für die Sauce:

2 Blutorange
1 rote Chilischote
200 ml Sahne
2 EL helle Sojasauce
30 g eiskalte Butter
3 Zweige frische Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schale der Blutorange dünn abschälen. Schalen ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Abschütten und in dünne Streifen schneiden. Orangen auspressen und den Saft mit den Orangenstreifen auf die Hälfte einkochen lassen. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und, bis auf 2 Blättchen zum Garnieren, klein hacken. Sahne, Chili, Minze und Sojasauce zugeben.

Fertige Sauce mit Chili, Salz, Pfeffer, Soja Sauce und Minze abschmecken.

Für den Fisch:

2 Lachsfilets mit Haut à 200 g
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten, dann nach ca. 3 Minuten Wenden und weitere ca. 2 Minuten zu Ende braten.

Schwarze Nudeln mit Orangensauce und Lachsfilet auf Tellern anrichten, mit frischer Minze garnieren und servieren.



Rosa Hippedinger

Tom Kha Gai mit Hähnchenspießen und selbstgemachten Mini-Frühlingsrollen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 mittelgroße Hähnchenbrust à 250 g
- ¼ Brokkoli
- 100 g Champignons
- 2 Karotten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengras
- ½ Limette
- 400 ml Geflügelfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Knolle Ingwer à 5 cm
- 2 kleine Chilis
- 400 g cremige Kokosmilch
- 1 EL rote Currypaste
- 1 EL Austernsauce
- 2 EL Sojasauce
- 5 Kaffir-Limettenblätter
- ½ Bund Koriander
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Hähnchenspieße:

- 2 Hähnchenbrüste à 200 g
- 1 Zitronengras
- 2 EL Sojasauce
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Frühlingsrollenteig:

- 105 g Mehl
- 160 ml Wasser
- 2 EL Margarine
- ½ TL feines Salz

Zunächst das Öl erhitzen, Hähnchenbrust in Würfel schneiden in den heißen Wok geben und anbraten. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Karotten und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, den Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden, zum Schluss unterheben und einige Minuten mitbraten. Alles in einen separaten Teller geben und zur Seite stellen.

In der Pfanne Schalotten abziehen, fein würfeln, anschwitzen und mit Geflügelfond und Weißwein ablöschen.

Zitronengras mit einem Plattireisen abklopfen und klein schneiden.

Zitronengras mit Limettenblätter, Ingwer und Knoblauch in einen leeren Teebeutel füllen.

Den gefüllten Teebeutel in den köchelnden Fond hinzugeben. Alles aufkochen lassen. Die Chilischoten halbieren, entkernen und hinzugeben. 5 Minuten mitkochen lassen.

Austernsauce sowie Sojasauce dazugeben.

Kokosmilch und Currypaste sowie das angebratene Fleisch mit Gemüse hinzugeben. Die Limette auspressen und hinzugeben. Mit Paprikapulver, Austernsauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons in Scheiben schneiden und dazugeben.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Einige Minuten leicht köcheln lassen.

Das Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Pfanne anbraten und anschließend mit ein wenig Sojasauce drüber träufeln auf einem Zitronengras aufspießen und auf der Suppe servieren.

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Das Mehl mit dem Wasser und einer Prise Salz verrühren.

Die heiße Pfanne dünn mit Margarine einfetten. Den Teig schnell mit einem Pinsel dünn auftragen und sobald oben eine weiße feste Schicht sich gebildet hat, rausholen und zur Seite legen.

Für die Füllung: Weißkohl, Schalotte, Karotten, Sellerie und Shiitake-Pilze waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Alles in einer Pfanne mit Sojasprossen andünsten. Mit Sojasauce abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

¼ Weißkohl
¼ Knolle Sellerie
75 g Shiitake-Pilze
75 g Sojasprossen
2 Karotten
1 Schalotte
2 EL Sojasauce

Teigkreise mit der Gemüsefüllung füllen. Beim Zusammenrollen mit frischem Teig benetzen um die Rolle so zu verschließen.

Fertige Rolle in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentuch kurz liegen lassen und servieren.

Tom Kha Gai Suppe mit Hähnchenspieß in einer Schale anrichten und auf einen länglichen Teller stellen. Die Frühlingsrollen auf demselben Teller servieren.