

**| Die Küchenschlacht – Menü am 06. Februar 2017 |**  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Celia Caspary**

**Lammrücken mit Gnocchi, Zuckerschoten-Gemüse  
 und Rotwein-Schalotten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lammrücken:**

- 1 Lammrücken à 400 g
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zitrone, davon den Abrieb
- 50 g Butter
- ½ Bund Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Bund Salbei
- 1 Vanilleschote
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken salzen und pfeffern und von allen Seiten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Das Fleisch für 20 Minuten in den Ofen legen. Thymian und Salbei abbrausen und klein hacken. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Butter mit den Kräutern, Knoblauch, dem Zitronenabrieb, Vanillemark und Rosmarin in einer Pfanne aufschäumen lassen und beiseite stellen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten in der flüssigen Kräuterbutter ruhen lassen.

**Für die Gnocchi:**

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 40 g Kartoffelmehl
- 75 g Mehl
- 2 Eigelb
- 1 Muskatnuss
- 1 Bund Salbei
- 4 EL Neutrales Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser kochen.

Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Eigelb, Mehl und Kartoffelmehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Teigrollen machen und kleine Gnocchi formen. Diese in kochendem Salzwasser in einem Topf kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. In eine flache Form geben und mit Öl beträufeln, damit die Gnocchi nicht zusammenkleben. Gnocchi in einer Pfanne mit Butter und Salbei anbraten.

**Für das Zuckerschoten-Gemüse:**

- 250 g Zuckerschoten
- 2 Schalotten
- 5 Cocktailtomaten
- 1 EL Butter
- ½ Bund Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten abbrausen und schräg halbieren, danach die

Cocktailtomaten vierteln. Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Butter mit Zuckerschoten und Schalotten in eine Pfanne geben und nach etwa 2 Minuten die Tomaten hinzugeben und nochmals 2 Minuten braten und zuletzt mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Rotwein-Schalotten:**

- 10 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ L Rotwein
- ½ L Lammfond
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Butter, zum Abbinden
- 30 g Zucker

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, grob schneiden und den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Nun mit dem Rotwein ablöschen und die Schalotten, den Lammfond und den Rosmarinweig hinzufügen. Die Flüssigkeit 10-15 Minuten köcheln lassen und zuletzt mit Butter abbinden und den Rosmarinweig entfernen. Am Ende das Fleisch 5 Minuten in der Gewürzbutter ruhen lassen.

Den Lammrücken mit den Gnocchi, Zuckerschoten-Gemüse und Rotwein-Schalotten auf einem Teller anrichten und servieren.



**Matthias Sartor**

## **Entrecôte mit Kartoffel-Würfeln, Speckbohnen und Barbecue-Sauce**

### **Zutaten für zwei Personen**

**Für das Entrecôte:**

2 Entrecôtes à 200 g  
Olivenöl, zum Anbraten

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Entrecôte in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und noch kurz im Ofen ziehen lassen.

**Für die Beilagen:**

500 g junge Kartoffeln  
300 g grüne Bohnen  
150 g Speckwürfel  
1 EL Rosmarin  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter braten. Speckwürfel ebenfalls in Butter in einer weiteren Pfanne anbraten. Bohnen abbrausen und in Salzwasser kochen. Anschließend in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit den Speckwürfeln, Rosmarin und den Kartoffeln vermengen.

**Für die Barbecue-Sauce:**

1 Zehe Knoblauch  
1 Zitrone  
310 ml Ketchup  
220 g brauner Zucker  
60 ml dunkle Melasse  
60 ml Apfelessig  
1 EL Worcestershiresauce  
2 ½ EL Senfpulver  
2 TL Paprikapulver  
Portwein, zum Abschmecken  
60 ml Wasser  
2 TL aufgebrühten Kaffee  
½ TL Cayennepfeffer  
1 TL Rauchsatz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein hacken. Saft der Zitrone auspressen.

Ketchup, Zucker, Melasse, Apfelessig, Worcestershiresauce, Senfpulver, Paprikapulver, Zitronensaft, Wasser, Kaffee, Salz und Pfeffer vermengen und in einer Pfanne aufkochen lassen. Mit Portwein abschmecken.

Barbecue-Sauce als Spiegel auf einen Teller geben. Kartoffelwürfel mit Speck-Bohnen auf die Sauce legen. Das Fleisch als Topping auf dem Gericht anrichten und servieren.



**Sylvia Mathäa**

## **Bacon-Hackfleisch-Röllchen mit Safran-Gemüse-Reis und Orangen-Rote Bete**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für die Bacon-Hackfleischröllchen:**

250 g Rinderhack  
 8 Scheiben Bacon  
 50 g Feta  
 1 Zwiebel  
 1 Zehe Knoblauch  
 30 g Sahne  
 2 EL Semmelbrösel  
 ½ TL Paprikapulver  
 ½ TL Currypulver  
 ½ TL Gewürzmischung  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Feta würfeln und mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Currypulver, Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und Sahne vermengen. Aus der Masse Röllchen formen, mit Semmelbröseln bestreuen und mit dem Bacon umwickeln. In einer Grillpfanne mit Öl ausbraten.

#### **Für den Safranreis:**

125 g Parboiled Reis  
 2 EL Cashewkerne  
 ½ Zimtstange  
 2 Nelken  
 1 Lorbeerblatt  
 150 g Möhren  
 125 g Lauch  
 5 Fäden Safran  
 300 ml Gemüsefond  
 Rapsöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne grob hacken und mit dem Lorbeerblatt, Nelken und Zimtstange in einer Pfanne ohne Fett rösten. Möhren schälen und klein würfeln. Lauch abbrausen und kleinhacken. Safranfäden mit einem Esslöffel heißen Wasser verrühren. Öl in einem Topf erhitzen, Reis, Möhren und Lauch darin unter Rühren anbraten. Nüsse, Safran und Gewürze hinzufügen mit Fond ablöschen und salzen. Gemüsereis aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen bis der Reis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Für die Orangen-Rote Bete:**

1 Knolle Rote Bete (vorgegart, geschält, vakuumiert)  
 1 Orange  
 3 EL Butter  
 30 g Orangenmarmelade  
 Salz, aus der Mühle

Rote Bete in Scheiben schneiden. Butter mit der Orangenmarmelade in einer Pfanne erhitzen und unter Rühren cremig einkochen. Rote Beete hinzugeben und bei geringer Hitze darin ca. 15 Minuten immer wieder wenden. Anschließend mit Salz abschmecken.

Bacon-Hackfleisch-Röllchen mit dem Safran-Gemüse-Reis und der Orangen-Rote Bete auf einem Teller anrichten und servieren.



**Werner Brück**

## **Gebackene Lachsfilets mit Chicorée-Gemüse und Safran-Kartoffeln**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für das Lachsfilet:**

- 2 Lachsfilets ohne Haut à 250 g
- 20 g Butter
- 1 TL Fleur de Sel
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 190 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer kleinen Kasserolle zerlassen. Die Lachsfilets auf das Backblech legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit dem Salz bestreuen. Danach 10 Minuten in den Backofen, bis sich der Fisch außen fest anfühlt und innen noch gerade warm ist.

#### **Für das Chicorée-Gemüse:**

- 8 kleine Chicoréesprossen
- 2 Schalotten
- 1 Zweig frischer Estragon
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 30 g Butter
- 2 EL Zucker
- 2 EL Cherry-Essig
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 1 TL feines Meersalz

Schalotten abziehen und fein hacken. Den weißen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Estragon und Petersilie abrausen und trocken wedeln. Essig mit den Schalotten, dem Estragon, der Petersilie und dem weißen Pfeffer in einer Kasserolle aufkochen lassen. Die Wärmezufuhr verringern und das Ganze ca. 8 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist, die Schalotten aber noch saftig sind. Estragon und Petersilie heraus nehmen und den Topf zur Seite stellen. Den Chicorée abrausen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter der Länge nach in feine Streifen schneiden. Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Kasserolle zerlassen. Chicorée hinein geben und so lange rühren bis er die Butter überall angenommen hat. Anschließend den Zucker und das Salz einrühren. Das Gemüse unter Rühren etwa 10 Minuten garen bis es weich und glasig ist. Zum Schluss die Schalotten dazu geben, den Topf vom Herd nehmen und bei Seite stellen.

#### **Für die Safran-Kartoffeln:**

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Msp. Safranpulver
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser mit Safran, Rosmarin und Thymian kochen.

Das Gemüse und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten, in der Mitte des Gemüses eine Mulde formen. Die Lachsfilets darauf anrichten und mit dem schwarzen Pfeffer bestreuen.



**Kerstin Tanner**

## **Rinderfilet mit Kürbiskernkruste, Kartoffel-Gemüse-Päckchen und Feldsalat mit Kürbiskernöl**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für das Rinderfilet mit**

##### **Kürbiskernkruste:**

- 1 Rinderfilet à 200 g
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g Semmelbrösel
- 30 g Kürbiskerne
- 1 EL Estragonsenf
- 30 g Butter
- 1 Ei (Eiweiß)
- 1 EL Kürbiskernöl
- 500 ml Rinderfond
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbiskerne in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne leicht anrösten. Butter und Eiweiß schaumig rühren und mit den Semmelbröseln, den gehackten Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl zu einer homogenen Masse vermengen. Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken. Für das Fleisch vom Rinderfilet 3 cm dicke Medaillons abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Medaillons in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und mit der Kürbiskernpaste bestreichen. Die Rindermedaillons im Backofen garen, bis sie oben Farbe bekommen. Inzwischen die Bratenrückstände mit etwas Rinderfond aufgießen und einkochen lassen. Nach Geschmack würzen.

#### **Für das Kartoffel-Gemüse-**

##### **Päckchen:**

- 4 festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Schafskäse
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL scharfes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln abbrausen, vierteln und 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser garen. Zucchini und Paprika abbrausen und Zucchini in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken wedeln und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß abspülen, mit dem Sparschäler 4 Streifen Schale abschälen und auspressen. Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel mit dem Gemüse, Thymian, Zitronenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Gemüse Mischung auf dem Backpapier verteilen, Schafskäse darüber bröseln. Backpapier über der Füllung zusammennehmen und doppelt falten. Die Päckchen an den Seiten wie Bonbons mit Küchengarn verschnüren, auf ein Backblech legen und im Ofen 15–20 Minuten backen. Die Gemüsepackchen aus dem Backofen nehmen, öffnen und mit frischem Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

#### **Für den Feldsalat:**

- 250 g Feldsalat
- 50 g Speckwürfel
- 50 ml Kürbiskernöl
- 30 ml Apfelessig
- Olivenöl, zum Anbraten

Salat abbrausen und trocken wedeln. Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten, zu dem Salat geben und mit Kürbiskernöl und Apfelessig beträufeln.

Das Rinderfilet mit Kürbiskernkruste, die Päckchen und etwas Bratensaft auf Teller geben und den Salat in einer Schüssel anrichten und servieren.