

▪ Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 09. Oktober 2017 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Ross Antony

Fish & Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

Rotbarschfilet à 180 g (ohne Haut)
1 Zitrone
100 g Tempuramehl
50 ml Wasser
Mehl, zum Panieren
Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Fisch mit Zitronensaft und Salz marinieren. Das Tempuramehl mit kaltem Wasser vermengen, bis die Masse in etwa so dünn ist wie bei einem Crêpeteig. Den Fisch von beiden Seiten in Mehl und der Tempuramasse wenden und bei ca. 180 Grad für etwa 5 Minuten frittieren.

Für die Chips:

2 große Kartoffeln (mehlig kochend)
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen und in Streifen schneiden. Bei 150 Grad für ca. 30 Sekunden ausbacken und vor dem Servieren bei 180 Grad kross backen. Mit Salz würzen.

Für die Remoulade:

1 Kirschtomate
1 Gewürzgurke
1 ½ Schalotten
1 EL Crème Fraîche
2 EL Mayonnaise
2 Zweige Schnittlauch
1 Kästchen Kresse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Gewürzgurke in feine Würfel schneiden, mit Schalotten, Schnittlauch, Crème Fraîche und Mayonnaise vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse abrausen und trockenwedeln und mit den Tomaten als Garnitur für die Remoulade anrichten.

Für den Salat:

1 Kopfsalatherz
1 Orange
1 Zitrone
1 EL Crème Fraîche
1 EL Joghurt
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Salat waschen, Blätter vom Strunk entfernen und trocken schleudern. Orange schälen und filetieren. Joghurt, Crème Fraîche, Abrieb einer ¼ Orange, Saft einer halben Orange, Salz und Zucker miteinander vermengen und mit Zucker abschmecken. Den Kopfsalat vor dem servieren marinieren und mit den Orangenfilets garnieren. ½ Zitrone als Garnitur auf den Teller legen.

Fisch & Chips auf Tellern anrichten, den Salat daneben drapieren und servieren.



Marijke Amado

Gebratener Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

- Für den Kabeljau:** Die Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in Mehl wenden und zuerst auf der Hautseite für 4 bis 5 Minuten in Öl braten. Die Fischfilets wenden und gar ziehen lassen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und eine als Garnitur neben dem Fisch platzieren.
- 2 Kabeljaufilets à 180 g (mit Haut)
 - 1 Zitrone
 - Mehl, zum Bestäuben
 - Sonnenblumenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Minz-Erbsen-Püree:** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Erbsen hinzugeben und kurz dünsten. Den Gemüfefond hinzugeben und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu den Erbsen geben. Mit einem Stabmixer pürieren, Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 kg TK-Erbsen
 - 1 Zwiebel
 - 1 Bund frische Minze
 - 2 EL Butter
 - 200 ml Gemüfefond
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Pilz-Vinaigrette:** Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen, fein Würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Pilze zu den Schalotten geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Pilzfond ablöschen. Crème Fraîche dazugeben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwersirup in eine Schüssel geben und verrühren. Die gebratenen Pilze unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende mit Sesam bestreuen.
- 5 braune Champignons
 - 5 weiße Champignons
 - ½ Zitrone
 - 1 Schalotte
 - 200 ml Pilzfond
 - 2 EL Sojasauce
 - 2 EL Sesamöl
 - 2 EL Ingwersirup
 - 1 EL Crème Fraîche
 - 2 EL weißer Sesam
 - Olivenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gebratenen Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree und Pilz-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.



Oliver Petszokat

Paleo Burger: Hackfleisch mit Bacon, Süßkartoffeln und selbstgemachter Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger: Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

250 g Hackfleisch (Rind & Schwein) Die große weiße Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in große Ringe schneiden und beiseite stellen, die andere Hälfte fein hacken. Das Hackfleisch mit Eiern, Sojasauce, Tomatenmark und den klein geschnittenen Zwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons putzen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Avocado von Schale und Kern befreien und salzen. Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Bacon in einer Pfanne knusprig ausbraten. Salat waschen, trocken schleudern und zwei große Blätter abziehen.

6 Baconstreifen
1 Knolle frische Rote Bete
5 Weiße und braune Champignons
1 Blatt Eisbergsalat
1 reife Avocado
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone
5 Eier
3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayonnaise: Öl, Ei, Essig, Senf und Salz nacheinander in ein hohes Gefäß füllen. Den

1 Ei Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen und anmachen. Nun langsam hochziehen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

¼ TL mittelscharfer Senf (ohne Zucker)
200 ml Sonnenblumenöl
1 TL Essig
1 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffeln: Die Süßkartoffeln waschen und von den Enden befreien. Nun mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln und mit Salz bestreuen. Anschließend in den Ofen geben und kross werden lassen.

Paleo Burger: Hackfleisch mit Bacon in ein Salatblatt füllen, Süßkartoffeln und selbstgemachte Mayonnaise daneben drapieren und servieren.



Anna Kraft

Tagliatelle mit Pfifferlingen und Parmaschinken

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle: Die Eier mit Mehl und Grieß zu einem kompakten Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt etwa 10 Minuten im Kühlschrank aufbewahren.
100 g Mehl
100 g Hartweizengrieß
2 Eier
Salz, aus der Mühle

Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei Bahnen ausrollen. Die Nudeln in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten bissfest garen.

Für die Pfifferlinge: Die Pfifferlinge putzen und große Pfifferlinge gegebenenfalls halbieren.
120 g Parmaschinken
400 g Pfifferlinge
2 Zehen Knoblauch
60 g Parmesan
1 ½ EL Butter
200 ml Sahne
150 ml Fleischfond
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Den Parmesan reiben und beiseite stellen. Die Pfifferlinge in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmaschinken würfeln, mit dem Knoblauch zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Sahne hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis eine Bindung entsteht.

Anschließend Parmesan, gehackte Petersilie und Basilikum über die Pasta geben.

Tagliatelle mit Pfifferlingen und Parmaschinken auf Tellern anrichten und servieren.



Julius Brink

Kürbis-Risotto mit gebratenem Rinderfilet

Zutaten für zwei Personen

- Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
2 Rinderfilets à 180 g Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL Olivenöl Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten etwa zwei
Salz, aus der Mühle Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in den
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Backofen geben und weiter garen.
- Für das Risotto:** Den Kürbis halbieren, entkernen, von Fasern befreien und einen Teil
450 g Hokkaidokürbis würfeln. Den anderen Teil in einen Entsafter füllen. Die Zwiebel abziehen
1 Zwiebel und ebenfalls fein würfeln. Den Gemüsesaft mit dem Saft des Kürbis in
150 g Risottoreis einem Topf erhitzen. Butter und Öl in einem weiteren Topf erhitzen und die
50 g Parmesan Zwiebel glasig dünsten. Kürbis und Reis dazu geben und zwei Minuten
10 g Butter dünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach
600 ml Gemüsesaft und nach Fond angießen und unter gelegentlichem Rühren für 25 Minuten
100 ml trockener Weißwein garen. Dabei immer wieder Fond nachgießen. Das Risotto mit Salz und
1 EL Olivenöl Pfeffer würzen, Parmesan hobeln und unterrühren.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis-Risotto mit gebratenem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Ballschuh

Rinderfilet mit Pilzgratin und Knoblauch-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet: Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Rinderfilets à 180 g (ca. 4 cm dick) Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben.

1 EL Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilzmischung auf das Filet geben, den restlichen Parmesan darüber streuen und für 5 bis 7 Minuten im Ofen weiter garen.

Für das Pilzgratin: Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls abziehen, andrücken und mit der Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Die Pilze putzen, grob schneiden und in die Pfanne geben und bei hoher Hitze unter rühren abbraten. Fond aufgießen. Nach etwa 7 Minuten die gegarten Pilze in eine Schale geben, die restliche Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und den Knoblauch rausnehmen. Den Parmesan reiben und beiseite stellen. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Das Ei aufschlagen und Eigelb und Eiweiß trennen. Frischkäse aufschlagen und die Pilze, 1 EL Parmesan, Eiweiß und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Fleisch geben und in den Ofen stellen.

100 g Champignons
5 Shiitake
5 Austernpilze
5 Steinpilze
5 Pfifferlinge
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
50 g Parmesan
1 Ei
4 EL Frischkäse

Lauch abbrausen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl braten und am Ende über den Teller verteilen.

1 Bund Schnittlauch
1 Stange Lauch
100 ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Knoblauch-Kartoffelstampf: Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Milch in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln, Knoblauch und Butter hinzugeben und grob stampfen. Sahne dazugießen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

250 g mehligkochende Kartoffeln
3 Zehen Knoblauch
2 EL Butter
200 ml Sahne
200 ml Milch
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Rinderfilet mit Pilzgratin und Knoblauch-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.