

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Mai 2023**
Finalgericht von Johann Lafer



Mit Hähnchen und Linsen gefüllte Spitzkohl-Päckchen mit Schnittlauch-Senfsauce und gebackenem Kokos-Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für die Spitzkohl-Päckchen:

250 g Hähnchenbrustfilet
 4 große Spitzkohlblätter
 150 g rote Linsen
 150 ml Geflügelfond
 2–3 EL zarte Haferflocken
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen in 300 ml Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen.

Hähnchenbrustfilet würfeln und in einem Mixer fein häckseln. Masse mit Haferflocken und weich gekochten Linsen vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Spitzkohlblätter waschen. In kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut trockentupfen und mittlere Blattrippe etwas flacher schneiden oder mit einem Nudelholz flach drücken. Etwa 2 EL Linsen-Hähnchen-Mix mittig auf das erste Blatt geben. Die Seiten von links und rechts über Füllung klappen, das Blatt von unten nach oben fest zu einem kompakten Päckchen aufrollen und mit Küchengarn verschnüren. Restliche Blätter ebenso verarbeiten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kohlpäckchen darin rundum 3–5 Minuten anbraten. Mit Geflügenfond ablöschen, Hitze reduzieren und die Päckchen zugedeckt ca. 15 Minuten garen (einmal wenden).



Haferflocken machen jede Füllung lockerer, luftiger und gesünder.

Für die Schnittlauch-Senf-Sauce:

1 Bund Schnittlauch
 1 Schalotte
 1 EL Crème fraîche
 75 ml Weißwein
 250 ml Geflügelfond
 2 EL körniger Senf
 1 TL Honig
 1–2 Zweige Thymian
 1 TL Speisestärke
 25 g kalte Butter
 1 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Öl andünsten. Honig unterrühren und leicht karamellisieren. Mit Wein ablöschen, Fond angießen und mit Thymianzweig um die Hälfte einkochen. Stärke mit etwas Wasser verrühren und Sud leicht damit binden. Topf vom Herd nehmen, Thymian entfernen und zuerst Senf und Crème fraîche unterrühren. Danach mit kalter Butter montieren. Zum Schluss Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gebackenen Kokos-Brokkoli: Brokkoli putzen, harten Strunk entfernen und Rest in einzelne Röschen teilen. Brokkoliröschen in 1 cm dünne Scheiben schneiden. In einem Teller Ei verquirlen. Auf einen zweiten Teller Kokosraspel geben. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli mit Mehl bestäuben, dann durch Ei ziehen und schließlich in Kokosraspeln wälzen. Im heißen Kokosöl bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Laura: *Laura nutzte das Currypulver um die Hähnchen-Linsenmasse abzuschmecken. Limettensaft und etwas Estragon gab sie mit in die Sauce. Der Abrieb der Limettenschale wurde abschließend über den fertigen Brokkoli gestreut.*

Zusatzzutaten von Ardeshir: *Ardeshir nutzte das Vanillemark aus der Schote, um die Brokkoli-Panade damit zu aromatisieren und mit dem Cognac löschte er die Sauce ab. Mit dem Kümmel würzte er den Linsen-Hähnchen-Mix für die Spitzkohl-Päckchen.*

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Mai 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Gefüllter Spitzkohl mit Tomaten-Mango-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomaten-Mango-Sauce:

½ reife Mango
 1 rote Zwiebel
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 1 rote Chilischote
 50 ml Weißweinessig
 400 ml passierte Tomaten
 1-2 TL brauner Zucker

Den Zucker in einer warmen Pfanne schmelzen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten in die Pfanne mit dem Zucker geben und leicht anbraten. Mit Essig ablöschen und mit passierten Tomaten aufgießen, umrühren und einkochen lassen. Mango schälen, entsteinen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Nach etwa 20-minütigem Einkochen der Sauce, Mangowürfel und Frühlingszwiebel mit in die Sauce geben.

Für den gefüllten Spitzkohl:

4 große Blätter vom Spitzkohl
 200 g Wasserspinat
 50 g Sojasprossen
 1 rote Zwiebel
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehe
 1 Limette, davon Abrieb
 5 cm Ingwer
 1 kleine rote Chilischote
 100 g gekochter Reis
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Strunk von den Blätter spitz herausschneiden und Blätter in Salzwasser blanchieren. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 3 cm Ingwer schälen und 1 Knoblauchzehe abziehen. Limette heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben. Alles mit in die Pfanne geben. Sojasprossen waschen und dazugeben. Wasserspinat waschen und die obersten Blätter abschneiden. Rest in Stücke schneiden und mit Reis zusammen zu den Sojasprossen geben. Chili abwaschen und in Ringe schneiden. Reispfanne mit Chili und Salz würzen. Spitzkohlblätter aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit einem Nudelholz flach ausrollen. Eine kleine Schüssel mit dem Spitzkohlblatt auslegen und Reis-Füllung hineindrücken. Blattränder über die Füllung klappen und Schüssel umstürzen, sodass eine kleine, gefüllte Kugel entsteht. In einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten. Restlichen Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer mit Schale in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und halbieren. Alles zum Aromatisieren des Olivenöls mit in die Pfanne geben. Spitzkohlpäckchen mit restlichen Limettenabrieb bestreuen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

2 Eier
 2 Zweige Koriander
 Butter, zum Braten

Eier in einer kalten Pfanne mit etwas Öl aufschlagen. Pfanne erhitzen und Eier stocken lassen bis zur gewünschten Konsistenz. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mit einem Servierring passend ausstanzen damit sie auf die runden Spitzkohlpäckchen passen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und als Deko über die Tomaten-Mango-Sauce geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.