

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. August 2023**
Vorspeise mit Johann Lafer



Valentina Rendo

Italienische Hackbratenscheibe und Antipasti-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für den Hackbraten:

300 g Rinderhackfleisch
 2 Knoblauchzehen
 1 Ei
 20 g Parmesan
 3 EL Paniermehl
 1 Zweig glatte Petersilie
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Parmesan reiben. Anschließend Hackfleisch mit Ei, Parmesan, Knoblauch, Paniermehl und Petersilie vermengen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit einem Nudelholz 1 cm dick zu seinem Rechteck ausrollen.

Für die Füllung:

6 Scheiben italienische Putenbrust
 50 g Babyspinat
 1 kleiner Scamorza-Käse
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat auf dem Hackfleisch verteilen. Anschließend zunächst mit Aufschnitt, dann mit Käse belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Rolle aufrollen. Die Rolle zunächst mit Backpapier, anschließend mit Alufolie zu einem Bonbon wickeln. Hackbraten auf das Backblech legen und für 20 Minuten im Ofen garen. Anschließend Alufolie und Backpapier entfernen und zum Servieren in Scheiben schneiden. Ggf. nochmals in der Pfanne in etwas Öl nachbraten.

Für das Antipasti-Gemüse:

½ Zucchini
 ½ Aubergine
 1 rote Spitzpaprika
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Minze
 1 TL Weißweinessig
 1 EL getrockneter Oregano
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen und trockentupfen. Paprika in einer Grillpfanne ohne Fett rösten bis die Haut leicht schwarz wird und sich löst. Haut abziehen, Paprika halbieren, entkernen und anschließend in feine Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Grillpfanne erhitzen und die Scheiben darin grillen. Anschließend auf einem Teller verteilen und salzen und pfeffern.

Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl mit Weißweinessig verrühren und Knoblauch, Minze und Oregano einrühren. Die Mischung über das Gemüse gießen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Adolfine Türtmann

Grüner Spargel-Erdbeer-Salat mit Feta, karamellisierten Walnüssen, gebratenen Garnelen und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen waschen, trockentupfen und anschließend salzen und pfeffern. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin glasig anbraten. Vor dem Servieren auf einem Küchenkrepp abtropfen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1.Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1.Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen)
- 1.Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)

Für den Salat:

300 g grüner Spargel
50 g Rucola
150 g Erdbeeren
50 g Heidelbeeren
100 g Feta
½ Bund Minze
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und trockentupfen. Minze waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke darin für 5 Minuten anbraten und salzen. Spargel kurz abkühlen lassen. Rucola mit Minze, Erdbeeren und Blaubeeren vermengen. Spargel hinzugeben und mit zerkrümelten Feta garnieren.

Für die Walnüsse:

10 Walnüsse
1 EL brauner Rohrzucker

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit Rohrzucker karamellisieren.

Für das Dressing:

2 TL cremiger Honig
2 TL mittelscharfer Senf
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Röstbrot:

2 Scheiben Ciabatta
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Rösten

Knoblauch abziehen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch hinzugeben und das Brot darin goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Müller Ramos Reusch

Ceviche vom Thunfisch mit Ananas, Guacamole und Süßkartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

300 g Thunfisch
 100 g frische Ananas
 1 kleine rote Zwiebel
 1 rote Chilischote
 1 Limette, davon Saft
 50 ml Weißwein
 1 Bund Koriander
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Fisch in eine Schale mit Eiswürfeln geben. Limette auspressen und Saft auffangen. Fisch mit dem Limettensaft und Weißwein vermischen und mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Chili waschen, trockentupfen und von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Ananas und Chilischote sehr fein schneiden und zusammen mit der Zwiebel zum Fisch geben. Koriander waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls zum Fisch geben. 10 Minuten marinieren lassen kurz vor dem Servieren die entfernen und mit etwas Salz abschmecken.



PROFI
TIPP

Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

Für die Guacamole:

2 reife Avocados
 2 große Tomaten
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, davon der Saft
 1 EL Crème fraîche
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren, den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Tomaten waschen, trockentupfen, den Strunk entfernen und sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Alles mit der Crème fraîche und zerdrückten Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 Süßkartoffel
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln gründlich waschen und in ca. 1 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden, am besten mit einem Küchehobel.

Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 130 Grad vorheizen und die Süßkartoffelscheiben darin in kleinen Portionen für ein paar Minuten goldbraun frittieren.

Anschließend die Süßkartoffel-Chips für ca. eine halbe Minuten auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend mit Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Garnitur:

30 g Salicorne
1 EL Wodka

Salicorne waschen und für die Garnitur zurücklegen. Mit dem Wodka mögliche Fettflecken auf dem Tellerrand entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Inga Schmidt

Zweierlei Puffer mit Dips und gebratenem Lachs

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelpuffer:

300 g festkochende Kartoffeln
1 Ei
1 EL Mehl
1 EL Haferflocken
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe grob reiben. Ei, Mehl und Haferflocken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut miteinander vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Esslöffels die Puffermasse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden.

Für die Zucchini-Möhrenpuffer:

1 mittelgroße festkochende Kartoffel
150 g Zucchini
150 g Möhre
1 Ei
40 g Mehl
2 EL Haferflocken
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel und Möhren schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe grob reiben. Zucchini waschen, trockentupfen und ebenfalls reiben. Ei, Mehl und Haferflocken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut miteinander vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Esslöffels die Puffermasse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden.

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, mit Haut
1 Zitrone, davon Saft
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne zerlassen und Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach drei Minuten den Fisch wenden und für weitere zwei Minuten auf der Fleischseite braten. Vor dem Servieren den Fisch mit etwas Zitronensaft und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2023):

- Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang-alle Fangmethoden)
- Nordostpazifik FAO 67: Kanada: Buckellachs, Ketalachs (Ringwaden, Schleppangeln)

Für den Frühlingszwiebel-Quark-Dip:

250 g Magerquark
4 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, davon der Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockenwedeln, halbieren und fein schneiden. Quark mit etwas Wasser glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Frühlingszwiebeln hinzugeben und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

- Für den Knoblauch-Schmand:** Schmand mit etwas Wasser glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch und Schmand verrühren.
- 200 g Schmand
 - 2 Knoblauchzehen
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Dill waschen, trockenwedeln und Dillspitzen zupfen.
- 1 Zitrone
 - 3 Zweige Dill
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Macek

Sellerie-Cremesuppe mit gebratenem Speck und frittiertem Hähnchen-Strudel-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Knollensellerie
1 mehlig kochende Kartoffel
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
250 ml Sahne
20 g Butterschmalz
400 ml Rinderfond
2 EL dunkler Balsamico
20 ml Kürbiskernöl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie schälen und in gleichmäßige, kleine Stücke schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls gleichmäßig klein schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffel und Sellerie hinzugeben, mit Rinderfond bedecken und Gemüse im Fond weichkochen. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Das Ganze in einen hitzebeständigen Standmixer geben und auf voller Stufe fein pürieren. Mit Kürbiskernöl garnieren. Kürbiskernöl zum Garnieren.

Für den Speck:

4 Scheiben Tiroler Speck

Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Suppe reichen.

Für den Hühnerstrudel-Spieß:

4 Lagen Strudelteig, 10x10 cm
1 Hähnchenbrust
100 g Babyspinat
2 Eier
Pflanzenöl, zum Braten + Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Babyspinat waschen, kurz blanchieren und eiskalt abschrecken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfleisch darin braten. Anschließend in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Strudelteig auslegen und mit Ei bestreichen. Fleisch und Spinat in den Strudelteig wickeln. Strudelteig verschließen und im heißen Fett goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf Holzspieße stecken.

Für die Garnitur:

1 Limette, davon Abrieb

Limette heiß abspülen, trockentupfen, Schale reiben, auffangen und für die Garnitur Beiseite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.