

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2019** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Nicole Starke

**Entenbrust mit Blumenkohl-Kräuterseitling-Gemüse und
 Kartoffel-Kohlrabi-Stampf**

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 200 g (weibliche)
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 160° C vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise einschneiden.
 Fleisch auf der Hautseite mit Salz würzen. Mit der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett und bei starker Hitze 4 - 5 min. braten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ca. 2 min. auf der Fleischseite braten. Aus der Pfanne nehmen und im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 8 - 10 min. weiter garen. Die Pfanne mit dem Bratfett für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Anschließend in Folie wickeln und ca. 4 min. ruhen lassen. Kurz vorm Servieren mit der Hautseite nach oben im Ofen für ca. 3 min. mit der Grillfunktion grillen.

**Für das Blumenkohl-Kräuterseitling-
 Gemüse:**

300 g Blumenkohl
 4 Kräuterseitlinge
 30 g Mandelstifte
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen, Stiele entfernen und Kappen in Scheiben schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Pfanne mit dem Entenfett erneut erhitzen. Blumenkohl und Pilze darin anbraten und ca. 7 min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Mandelstifte sowie Butter unterheben.

Für den Kartoffel-Kohlrabi-Stampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 kleiner Kohlrabi
 150 ml Milch
 1 EL Butter
 2 Zweige Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Kohlrabi schälen, würfeln und beides in Salzwasser gar kochen. Milch erwärmen. Kartoffel-Kohlrabi-Wasser abgießen, Butter und warme Milch einrühren und grob stampfen. Mit etwas Muskatnuss würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, hacken und auf den Stampf geben.

Für die Garnitur:

40 g Johannisbeeren
 ½ Bund Schnittlauch
 1 EL Balsamico
 2 EL Olivenöl
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Johannisbeeren von der Rispe streichen und mit Zucker mischen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Balsamico und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gezuckerte Johannisbeeren und Schnittlauch-Vinaigrette zu der Entenbrust servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mohammed Alaa Eddine

Bandnudeln mit Lachs und Spinat-Sahne-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Pastamehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Die Eier aufschlagen, mit Mehl, Olivenöl und Salz in die Küchenmaschine geben und vermengen. Masse aus der Küchenmaschine nehmen und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen. Die Teigmasse mehrfach durch die Nudelmaschine mehrfach durch. Den Teig zu 1cm breiten Bandnudeln schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken und die Nudeln darin al dente kochen.

Für den Lachs und die Spinat-Sahne-Sauce:

1 Lachsfilet, à 300 g, ohne Haut
200 g frischer Spinat
150 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
200 ml Sahne
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
1 Zitrone

Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs waschen, trocken tupfen und würfeln. Spinat abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und klein hacken. Chili, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Tomaten halbieren. Lachswürfel, Tomaten und den Spinat kurz hineingeben und anbraten, dann mit Sahne ablöschen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Kurz vorm Servieren die Nudeln mit den gehackten Kräutern vermengen und mit Kreuzkümmel würzen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Zitronensaft verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gloria Wiendl

Lachsfilet mit Risotto und Tomaten-Rotwein-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

1 Lachsfilet, à 200 g, mit Haut
100 ml Sojasauce
2 TL Honig
2 TL Senf
1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
Muskatnuss, zum Reiben
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Marinade Honig, Senf und Sojasauce vermengen. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Lachs waschen, trockentupfen und etwa 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den eingelegten Lachs auf der Hautseite scharf anbraten. Wenden und auf niedriger Stufe fertig garen.

Für das Risotto:

50 g Risottoreis
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
50 ml Sahne
50 g Butter
50 g Parmesan
100 ml Gemüsefond
100 ml Rotwein
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Den Risottoreis dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und immer wieder umrühren. Den Parmesan reiben.

Kurz vor dem gewünschtem Garpunkt die Sahne, Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit Parmesan verfeinern.

Für Tomaten-Zwiebel-Rotwein-Sauce:

3 Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
100 ml Rotwein
3 EL Zucker
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in große Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Anschließend mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Dann auf niedriger Stufe ziehen und einkochen lassen.

Nach etwa 15 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Savas Berktas

Lammkarree mit Rosmarinkartoffeln und gebratener Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree
1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin
1 EL mittelscharfer Senf
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lamm waschen und trockentupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Das Fleisch längs leicht einschneiden und mit dem Knoblauch füllen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lamm mit etwas Senf bestreichen, in die Pfanne geben und von allen Seiten kurz scharf anbraten. Rosmarin zu dem Lamm in die Pfanne geben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Ofen für ca. 15 min. garen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

300 g kleine junge Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin
1 TL Paprikapulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser im Ganzen ca. 10 min. (nicht ganz gar kochen) kochen. Wasser abgießen und abtropfen lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln anbraten. Rosmarin dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, alles gut vermengen und kurz schmoren lassen.

Für die Rote Bete:

300 g gekochte Rote Bete
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle

Rote Bete in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte fein hacken. Die Rote Bete mit dem gehackten Knoblauch in Olivenöl anbraten und anschließend mit Honig karamellisieren und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marina Grosch

Heilbutt mit Wurzelgemüse, Basmati und Pfeffer-Senf-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 120 g, ohne Haut
2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Zitronenschale abreiben. In einer Pfanne Butterschmalz mit Thymian und der Zitronenschale zerlassen und Fisch von jeder Seite 3-4 Minuten darin braten.

Für das Wurzelgemüse:

2 Karotten
2 Pastinaken
2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Karotten und Pastinaken mit Thymian darin leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfeffer-Senf-Sauce:

100 ml Fischfond
100 ml trockenen Weißwein
100 ml Sahne
½ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfen Senf
½ TL eingelegten grünen Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 TL Ahornsirup
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte halbieren. Fischfond und Weißwein mit Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und 8 Min köcheln lassen. Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt herausnehmen, Sahne dazu geben und Sauce wieder aufkochen. Senf und grünen Pfeffer dazu geben und weiter köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Sauce eventuell mit ein wenig Speisestärke binden, Petersilie dazu geben und Sauce mit Salz abschmecken. Bei zu viel Säure, gegebenenfalls mit Ahornsirup abschmecken.

Für den Reis:

½ Tasse Basmati-Reis
½ Schalotte
1 Zitrone
1 Nelke
½ TL Salz

Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Schalotte abziehen, ein Hälfte sehr fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Reis zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden. ¾ Tasse heißes Wasser, Zitronenscheibe, Nelke und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.