

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2023** ▪
Tagesmotto „Federvieh“ mit Björn Freitag



Carmen Kraus

Flugentenbrust mit Portweinsauce, Selleriestampf und Ananaskompott

Zutaten für zwei Personen

Für das Ananaskompott:

1 Ananas
 1 Limette, Saft
 2 Frühlingszwiebeln
 1 rote Chilischote
 50 ml Ananassaft
 1 TL Currypulver
 3 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Strunk von der Ananas entfernen und die Schale großzügig wegschneiden. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und Ananas dazugeben. Mit Ananassaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen zur Garnitur beiseitelegen. Zwiebeln und Chili mit in das Kompott geben. Wenn alles etwas eingekocht ist, mit dem Zauberstab pürieren, aber nicht zu viel, sodass Stückchen im Kompott verbleiben. Limette auspressen. Kompott mit Curry, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Selleriestampf:

1 Knollensellerie
 2 Schalotten
 100 ml Sahne
 50 ml Weißwein
 1 EL Sesamöl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerieknolle putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgießen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In Pflanzenöl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Selleriewürfel dazugeben und mit einem Stampfer zu einem Brei bearbeiten. Sesamöl dazu rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Flugentenbrust:

2 Flugentenbrüste, mit Haut
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Haut von der Flugentenbrust rautenförmig einschneiden und danach salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen und erst die Hautseite der Brust anbraten, bis diese eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat. Dann wenden und etwa eine Minute von der anderen Seite braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Pfanne für die Portweinsauce weiterverwenden.

Für die Portweinsauce:

200 ml Portwein
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Portwein in die heiße Enten-Pfanne gießen, einköcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Stapf

Maishähnchenbrust mit rotem Pilz-Curry und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g
 2 Knoblauchzehen
 1 Limette
 1 EL Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit Butter und den Hähnchenbrüsten in eine ofenfeste Form geben und im Backofen etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für das Pilz-Curry:

125 g Shiitake
 80 g Buchenpilze
 100 g Zuckerschoten
 2 Lauchzwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Limette, Saft
 50 g Butter
 200 ml ungesüßte Kokosmilch
 100 ml Geflügelfond
 1 EL Sesamöl
 1 EL rote Currypaste
 1 Stange Zitronengras
 1 Bund Thaibasilikum
 Salz, aus der Mühle

Currypaste mit Öl erhitzen. Kokosmilch, Fond, Stiele des Thaibasilikums und angestoßenes Zitronengras dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter zur Garnitur beiseitelegen. Shiitake, Buchenpilze und Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen, Fäden ziehen und halbieren. Alles in einer Pfanne mit Butter anbraten. Currysauce durch ein Sieb abgießen und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für den Basmati:

120 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

Basmati in 240 ml gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katinka Weidler

Fruchtig-pikantes Straußenfilet mit Ofen-Karotten und Couscous mit Kichererbsen

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous mit Kichererbsen:

125 g Couscous
240 g Kichererbsen, aus der Dose
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
300 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond erhitzen. Couscous in einem Topf mit Olivenöl andünsten und umrühren. Mit Fond aufgießen, von der Herdplatte nehmen und mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln in Öl anbraten, nach 5 Minuten Knoblauch und Kichererbsen hinzufügen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Kichererbsen unter Couscous heben und alles mit Zitronensaft und –Abrieb vermengen. Mit Salz abschmecken.

Für die Ofen-Karotten:

½ Bund Baby-Karotten mit Grün
4 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen
30 ml helle Sojasauce
1 TL Chiliflocken
3 EL Honig

Karotten gut waschen, Grün küren und längs halbieren. In siedendem Salzwasser blanchieren. Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Mit Sojasauce, Honig und Chiliflocken verrühren und Karotten mit Marinade bestreichen. Karotten im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Für die Marinade:

1 Orange, Saft
2 Limetten, Saft
1 rote Chilischote
3 cm Ingwer
2 EL Reisessig
1 EL Fischsauce
2 Zweige Koriander
40 g Zucker

Zucker in einem Topf schmelzen lassen. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und auch in kleine Streifen schneiden. Beides zum Zucker geben, kurz einrühren. Limette und Orange auspressen. Zucker mit Reisessig, Zitrusafts und Fischsauce ablöschen und vom Herd nehmen. Blätter vom Koriander abzupfen und klein hacken. Unterrühren. Sauce beim Anrichten der Teller über Fleisch träufeln.

Für das Straußenfilet:

400 g Straußenfilet
1 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Straußenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend auf aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Garnitur:

2 TL Sumach

Sumach über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2023** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Salat mit Hähnchenbrust im "Caesar Salad Style"

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat im „Caesar Salad Style“:

200 g Hähnchenbrustfilet
 3 Stangen Staudensellerie
 ½ Kopf Eisbergsalat
 3 Stückchen Handkäse mit Kümmel
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 75 Grad Dampfgaren einstellen.

Hähnchenbrust direkt auf den Backofenrost legen und im Dampfgarer schonend für etwa 15 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Handkäse in feine Scheiben schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und Fäden bei Bedarf ziehen. In feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Eisbergsalat waschen und fein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Hähnchen in Streifen schneiden und mit in den Salat geben.

Für das Dressing:

30 g Parmesan
 200 g Saure Sahne
 1 Knoblauchzehe
 1 Anchovi
 2 EL Weißweinessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Saure Sahne mit geriebenem Parmesan und Weißweinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Anchovi fein hacken und ebenfalls dazu geben. Dressing über Salat geben und alles miteinander vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.