

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 3. Mai 2021** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Susanne Göschel

Hähnchenroulade mit Käse-Schinken-Füllung, Tomaten-Oliven-Gemüse und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenroulade:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil und Haut
- 2 Scheiben Serranoschinken
- 1 Scheibe Comté, ca. 40 g
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Dijon-Senf

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Knochen aus dem Hähnchenschenkel lösen, dann das Fleisch plattieren. Comté in Streifen schneiden. Fleischseite mit etwas Senf bestreichen, Schinken und Käsestreifen auflegen und zu einer Roulade drehen, mit Küchengarn binden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten fertig garen. Die Pfanne zum Braten des Gemüses aufgestellt lassen.

Für das Tomaten-Oliven-Gemüse:

- 1 Fleischtomate à ca. 250 g
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 1 Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischtomate mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Tomate quer halbieren. Die untere Hälfte der Tomate von Kernen befreien. Dabei über einer Schale mit einem Haarsieb arbeiten, um den Tomatensaft aufzufangen. Tomatensaft für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die obere Hälfte der Tomate (mit dem Strunk) mit der Schnittfläche nach unten in ein Haarsieb legen und so gut es geht ausdrücken.

Oliven würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Schalotte abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen.

Olivenöl in der Pfanne mit dem Hähnchenbratensatz erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin leicht anschwitzen. Mit oben gewonnenem Tomatensaft ablöschen, dann Frühlingszwiebel, Tomaten- und Olivenwürfel dazugeben und durchschwenken. Alles mit Pfeffer und Salz würzen.

Für den Kartoffelstampf:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Vollmilch
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch andrücken und abziehen. Topf mit Salzwasser aufsetzen, Thymian und Knoblauch hinzugeben und die Kartoffeln darin weich kochen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Thymianzweige entnehmen. Dann die Kartoffeln mit Olivenöl und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maurice Reinhard

Rumpsteak mit Pilz-Risotto, Petersilien-Pesto und Walnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

600 g deutsches Rumpsteak
(2 ca. 3 cm dicke Steaks)
3 Knoblauchzehen
100 g Butter
1 Zweig Rosmarin
1 TL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Rumpsteak scharf in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten garen.

Anschließend das Fleisch zurück in die Pfanne geben und mit Butter, Rosmarin und Knoblauch für 1-2 Minuten arosieren. Gleichzeitig mit ausreichend Pfeffer und Salz würzen. Danach kurz ruhen lassen.

Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis
250 g braune Champignons
1 ½ Schalotten
1 Knoblauchzehe
70 g Parmesan
100 g Butter
1 L Gemüsefond
250 ml Weißwein
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. In Öl bei mittlerer Hitze leicht andünsten, bis sie glasig sind. Dann Risotto hinzufügen, die Hitze für kurze Zeit erhöhen, bis auch die Reiskörner eine glasige Farbe annehmen. Knoblauch abziehen

und fein hacken. Die Hälfte des gehackten Knoblauchs zum Risotto geben, dann mit 200 ml Weißwein ablöschen. Die Hitze auf kleine Stufe drehen, bis das Risotto nur noch leicht simmert. In den nächsten 20-25

Minuten nach und nach eine Kelle Fond zum Risotto geben, bis die Flüssigkeit vom Reiskorn aufgenommen wurde. Diesen Schritt wiederholen, bis das Reiskorn al dente gekocht ist.

Champignons putzen und vierteln. Ca. 10 Minuten bevor das Risotto gar ist, die Pilze in einer Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Pilze gar sind, mit restlichem Weißwein, 2 Esslöffel Butter und dem restlichen gehackten Knoblauch vermengen und in das Risotto rühren. Parmesan reiben, ebenfalls hinzufügen und Risotto abgedeckt 2-3 Minuten ruhen lassen.

Für das Pesto:

1 Bund Blattpetersilie
½ Zitrone
30 g Parmesan
20 g Walnüsse
3-4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Walnüssen grob hacken. Parmesan grob reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie und Walnüsse zusammen mit dem Olivenöl in ein Gefäß füllen und mit einem Mixer pürieren. Dann Parmesan, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und solange pürieren, bis eine cremige Paste entsteht. Bei Bedarf einen weiteren Schuss Olivenöl hinzufügen.

Für den Crunch:

40 g Walnüsse
2 TL Zucker
Puderzucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse grob hacken und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Farbe anrösten. Anschließend den Zucker über den Walnüssen verteilen und mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen. Unter konstantem Rühren warten, bis sich der Zucker aufgelöst und um die Walnüsse gelegt hat. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Obenauer

Schweinemedallions im Senf-Speckmantel mit Champignonsauce und Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

350 g küchenfertiges Schweinefilet
6 dünne Scheiben durchwachsener Speck
25 g Butter
3 EL milder Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinelende in 4 bis 6 gleich große Medallions schneiden und salzen. Speckscheiben auslegen, jeweils mit Senf bestreichen, pfeffern und die Medallions damit umwickeln.

Butter in einer Pfanne auslassen und die Medallions darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für die Champignonsauce:

250 g braune Champignons
1 Zwiebel
Butter, zum Braten
350 g Schmand
4 EL Gemüsefond
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Pilze in einer Pfanne mit Butter braun anbraten, mit 2 Esslöffel Gemüsefond ablöschen und beiseitestellen. In einer zweiten Pfanne die Zwiebelwürfel goldbraun anbraten, anschließend zu den Champignons geben, alles mit restlichem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Anschließend langsam, nach und nach den Schmand einrühren und köcheln lassen. Die Sauce mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle:

300 g Mehl, Typ 550
3 Eier
2 EL Butter
1 TL Salz

Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Eier und 150 ml Wasser mit einem Kochlöffel oder den Quirlen des Handmixers unterschlagen. Den Teig solange schlagen, bis dieser Bläschen wirft und zäh vom Löffel fließt ohne zu reißen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Teig portionsweise durch die Spätzlereibe direkt in das kochende Wasser streichen. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen, abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben. Butter in einer Pfanne auslassen und die Spätzle darin schwenken.

Für die Garnitur:

2 Zweige krause Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Camill Kowol

Mash up Bowl: Panierte Hähnchenbrust, Petersilien-Bulgur, buntes Gemüse, frittierte Kichererbsen und Soja-Joghurt-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

6 Hähncheninfiles
2 Eier
50 ml Milch
200 g Pankomehl
50 g Mehl
1-2 EL Chiliflocken
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchen abtupfen und eventuell parieren. Eier aufschlagen und mit Milch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Pankomehl jeweils auf einen tiefen Teller geben. Eine Panierstraße aufbauen, dafür Mehl, die verquirlten Eier und Pankomehl nebeneinander aufstellen. Hähnchenfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und abschließend im Pankomehl wenden. Die panierten Filets in einer heißen Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Bulgur:

100 g Instant-Bulgur
10 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Bulgur mit ca. 1 Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mit dem Bulgur verrühren, dann mit Butter, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für den Salat:

½ Kopf Endiviensalat
1 Avocado
2 Frühlingszwiebel
1 Mango
30 ml weißer Balsamicoessig
1 Bund Koriander
1 EL weiße Sesamsaat
1 EL weiße Sesamsaat
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen und fein würfeln.

Avocadowürfel in Sesam wenden und leicht mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Endiviensalat waschen, trockenschleudern, die Blätter in Streifen schneiden und mit Balsamicoessig und Olivenöl marinieren.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Unter den Endiviensalat heben. Mango halbieren und kleine Kugeln mit einem Kugelausstecher herausschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und die Mangokugeln darin wälzen.

Für das Gemüse:

2 Möhren
1 Zucchini
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Sojasauce
1 EL brauner Zucker
Sesamöl, zum Braten
Rapsöl, zum Braten

Möhren schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

Zucchini waschen und das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken. Zucchini und Möhren mit Ingwer in einer Pfanne mit Sesamöl und Rapsöl kurz anbraten, dann mit braunen Zucker karamellisieren und mit Sojasauce und Balsamicoessig ablöschen. Die Flüssigkeit sollte komplett reduziert und die Möhren leicht gebräunt sein.

Für die Kichererbsen: Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In der heißen Fritteuse 3 Minuten frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor kurz vor dem Servieren weitere 3 Minuten frittieren. Erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

Für die Soja-Joghurt-Sauce: Joghurt, Sojasauce, Austernsauce und Senf verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL Austernsauce
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Sesam über die Bowl streuen.

- 1 EL weiße Sesamsaat
- 1 EL weiße Sesamsaat

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Scholz

Hähnchenfilet in Tomaten-Kokos-Sauce mit gebratenen Garnelen, Koriander-Couscous und Sesam-Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnele und das Fleisch:

- 200 g Hühnerbrustinnenfilet
- 4 Riesengarnelen, ohne Kopf und entdarmt, mit Schale
- 1 Knolle Knoblauch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 100 ml Gemüsefond
- 3 TL weißer Balsamicoessig
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Zitronenpfeffer
- Langer Pfeffer, zum Reiben
- Kubebenpfeffer, zum Reiben
- 2 EL Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen und das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren. Die Marinade in zwei Schüsseln aufteilen. Eine Hälfte der Marinade mit Zitronenpfeffer würzen, das Hühnerfleisch hineinlegen, gut vermengen und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Die andere Hälfte der Marinade mit Spritzer Zitronensaft, langem Pfeffer und Kubebenpfeffer abschmecken. Garnelen hineinlegen, verrühren und ziehen lassen.

Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann beiseitestellen, bis die Sauce zubereitet ist und es dann in die Sauce legen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchknolle halbieren. Garnelen mit halber Knoblauchknolle in die Pfanne geben und die Garnelen kurz scharf von allen Seiten anbraten. Vanillemark und Petersilie zugeben und gut durchschwenken. Garnelen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Fleur de Sel würzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

- 2 große Rispentomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 180 g gesalzene und geröstete Erdnüsse
- 400 g cremige Kokosmilch
- 1-2 TL weißer Balsamicoessig
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Zweige Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- Langer Pfeffer, zum Reiben
- Kubebenpfeffer, zum Reiben
- 1 TL Zucker
- Olivenöl, zum Braten

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous: Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

200 g Couscous
50 g Butter
1 Bund Koriander
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Kurkuma
1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahlener Thymian
1 Msp. gemahlene Fenchelsamen
1 Msp. gemahlener Koriander
Fleur de Sel, zum Würzen
30 g Olivenöl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Sesam-Parmesanchip: Parmesan reiben. Als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Lauffer

Lammlachs mit Rotweinsauce, Blumisotto und Koriander-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à ca. 160 g
2 Knoblauchzehen
1 EL Currypulver
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Currypulver und 1 Esslöffel Öl verrühren mit Salz würzen. Lammlachse mit der Marinade einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in heißem Öl ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

100 ml Rotwein
20 g Butter
1 Zweig Rosmarin

Bratensatz des Lammes mit Rotwein ablöschen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss Butter einrühren.

Für das Blumisotto:

400 g Blumenkohl
1 Schalotte
40 g Mandelkerne
25 g Korinthen
20 g Ingwer
3 EL Weißweinessig
3 Curryblätter
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen, Röschen grob vom Strunk schneiden und mit einer Reibe auf Reiskorngröße zerkleinern. Essig und Korinthen in einen Topf geben und aufkochen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sonnenblumenöl in großer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Curryblätter hineingeben und 2-3 Minuten dünsten. Kurkuma und Schwarzkümmel zugeben. Blumenkohl zufügen und 2-3 Minuten unter Rühren dünsten bis er gar ist. Mandeln grob hacken und mit eingeweichten Korinthen untermischen. Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt:

250 g griechischer Naturjoghurt
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt und Koriander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.