

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. September 2021** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Anje Fiedler

**Schweinefilet im Baconmantel mit Apfel-Senf-Sauce,
Brokkoli und Kartoffelstampf**

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet im

Baconmantel:

2 Schweinefilets
8 Scheiben Bacon
25 g Butter
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen und trockentupfen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit 2 Baconscheiben umwickeln. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 min. scharf anbraten und für circa 15 min. im Ofen garen. Die Fleischpfanne mit dem Bratensatz für die Sauce bereitlegen.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
250 ml Apfelsaft
50 g Senfkörner
100 g Butter
Muskat, zum Reiben
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 min kochen.

Apfelsaft mit den Senfkörnern zum Kochen bringen und quellen lassen. Gekochte Kartoffeln stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Aus dem gekochten Apfelsaft die Senfkörner abgießen, den Apfelsaft auffangen und die Senfkörner unter den Kartoffelstampf rühren. Mit dem aufgefangenen Apfelsaft verfeinern.

Für die Apfel-Senf-Sauce:

1 Apfel
3 EL süßer körniger Senf
250 g Crème fraîche
250 ml Rinderfond
3 Zweige Thymian
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. In der Fleischpfanne die Äpfel im Bratensatz kurz anbraten und mit Rinderfond ablöschen.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Senf, Crème fraîche und Thymianzweige dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Thymianzweige entfernen.

Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli
50 g Mandelblättchen
Salz, aus der Mühle

Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. In Salzwasser ca. 6 min. kochen. Die Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten und zum Schluss über den Brokkoli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Jandt

Zimtiger Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl mit Gurken-Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

5 cm Sucuk
8 Cherry Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 schwarze Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 TL Honig
1 Prise brauner Zucker
½ EL Butter
100 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz, zum Streuen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen kleinen Topf auf den Herd stellen, auf mittlerer Temperatur erhitzen und Olivenöl und Butter hineingeben. Cherry Tomaten kreuzweise einschneiden und Sucuk in grobe Scheiben schneiden. Weißen und schwarzen Knoblauch abziehen und andrücken. Sucuk mit Tomaten, Knoblauch, Salz und braunem Zucker in das Olivenöl geben und für ungefähr 20 Minuten auf kleiner Flamme erhitzen. Nach etwa 10 Minuten den Honig dazugeben. Sobald das Öl eine schöne Geschmacksintensität angenommen hat, mit einem Pürierstab glatt pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Abschließend nach Bedarf mit etwas Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl
2 EL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise Meersalz, zum Streuen

Spitzkohl in ca. 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 8-10 cm schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen, die Spitzkohl Scheiben in die Pfanne geben und sofort auf mittlere Temperatur stellen. Auf jede Scheibe ca. 1 TL Butterflockchen geben und mit etwas Salz würzen. Nach ca. 4 Minuten den Kohl einmal wenden und für ca. 2 bis 3 Minuten weiter schmoren lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

170 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
¼ Gurke
1 Bund Minze
½ Zitrone
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Prise feines Meersalz, zum Streuen
Schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Gurke schälen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Minze abrausen und trockenwedeln. 1 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb mit Minzblättern und Joghurt in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Den Spitzkohl mit dem Gurken-Minz-Joghurt auf dem Teller anrichten.

Für den Couscous:

160 g Couscous
1 rote Spitzpaprika
1 große Karotte
2 Stangen Frühlingszwiebeln
4 getrocknete Aprikosen
30 g Pistazienkerne, naturbelassen
2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Ras el Hanout
¼ TL feines Meersalz, zum Streuen
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Gemüse waschen und trocknen. Spitzpaprika in feine Würfel, Karotten in feine Späne und eine Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Aprikosen klein hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl heiß werden lassen und anschließend das geschnittene Gemüse mit den Aprikosen so lange darin schmoren, bis es eine karamellierte Note bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren etwas geschnittene Frühlingszwiebel aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach in einem Zerkleinerer mittelgrob hacken.

Für den Couscous 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen und mit Ras el-Hanout, ¼ TL Meersalz und 1 EL Olivenöl würzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, den Couscous hinzugeben

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle und mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Danach die Gemüse-Aprikosen-Mischung in den Couscous rühren. Zum Servieren den Couscous in einen Anrichtring geben und die zerkleinerten Pistazien und restlichen Frühlingszwiebeln darauf anrichten. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss über den Couscous streuen.

Für den zimtigen Zander:
 1 Zanderfilet mit Haut, ca. 220 g
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone
 50 ml Orangenlikör, mindestens 28 %
 1 TL Zimt
 1 EL Maisstärke
 1 EL Weizenmehl, Type 405
 30 g Salz
 1 EL Butter
 Olivenöl, zum Anbraten

Zanderfilet nach Gräten überprüfen, waschen und trockentupfen. 300 ml Wasser mit 30 g Salz in eine Schale geben. Zitronenhälfte auspressen und den Saft dazugeben. Den Fisch 10-15 Minuten in die Salzlake einlegen.

In der Zwischenzeit 1 EL Maisstärke und 1 EL Weizenmehl mischen. Kurz vor dem Anbraten den Zander mit der Hautseite in der Mehl-Mischung panieren und anschließend in eine heiße Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Sobald der Fisch an der Hautseite seine glasige Farbe verliert, den Zander auf die Fleischseite drehen. Butter und Zimt dazugeben. Kurz anbraten und mit dem Orangenlikör flambieren.



PROFI TIPP Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen und MSC-zertifiziert sein.

Für die Garnitur:
 5 cm Sucuk

Sucuk in feine Scheiben aufschneiden und für ca. 7 bis 10 Minuten bei 160 Grad auf einem Backblech im Ofen knusprig werden lassen. Sucuk-Chips zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Emily Maier

Pasta carbonara mit Rucola-Romana-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

250 g italienisches Mehl, Type 00
3 Eier
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Mehl, für die Arbeitsfläche

Das Mehl mit Eier, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und 5 min. gut durchkneten. Den Teig für 10 min. beiseite stellen und ruhen lassen. Danach den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz ausrollen und gut bemehlen, dann mit der Nudelmaschine zu Tagliatelle formen. Gut bemehlt antrocknen lassen, zum Schluss in kochendem Wasser al dente kochen und abschütten. 1 Glas Nudelwasser für später abschöpfen.

Für die Carbonara:

125 g Guanciale am Stück
150 g Pecorino Romano
4 Eier
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Guanciale Speck in 2 cm lange Scheiben schneiden, den Käse hobeln und die Eier trennen. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und für später bereitstellen. 3 EL Öl aus der Speckpfanne abschöpfen und aufbewahren. Die fertige Pasta nun in die Speck-Pfanne geben und leicht in dem Fett anbraten. Danach die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Den Käse und die Eier zu einer zähen Masse verrühren. Das abgeschöpfte Fett vom Speck in die Ei-Käse-Masse rühren. Danach die Masse zu den Nudeln in die Pfanne geben. Diese darf nicht zu heiß sein, da sonst das Ei stockt. Das abgeschöpfte Nudelwasser nun in die Panne geben und vermischen, bis eine schlotzige Masse entsteht. Nudeln mit der Sauce gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und den zurückgelegten krossen Speck dazugeben. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und den übrigen Käse über die Pasta reiben.

Für den Salat:

1 Kopf Romana Salat
50 g Rucola
100 g Cocktail Tomaten
1 Frühlingszwiebel
2 Stängel Basilikum
1 Zweig Thymian
30 g Pinienkerne
2 TL süßer Senf
2 TL scharfer Senf
2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romana Salat und Rucola waschen und trockenschleudern. Romana klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alles miteinander vermengen. Für das Dressing Thymian fein hacken und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Pfeffer und Salz verrühren. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Waldbröl

Gebratene Rotbarbe mit Meeresspargel, Asia-Dressing und Smashed Potatoes

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarbenfilets:
300 g Rotbarbenfilets mit Haut
2 EL Ghee
Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grossflächengrill vorheizen.

Die Rotbarben unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

In der Pfanne Ghee zerlassen. Die Rotbarbenfilets bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten darin braten. Vorsichtig wenden, noch einmal 2-3 Minuten von der anderen Seite braten und danach die Hitze ausschalten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Achten Sie beim Kauf von Rotbarbe auf das MSC-Siegel. Fische mit der Kennzeichnung FAO 21 Nordwestatlantik und FAO 27 Nordostatlantik können Sie bedenkenlos kaufen.

Für die Smashed Potatoes:
6 vorwiegend festkochende Baby-Kartoffeln
2 EL Olivenöl
Meersalz, zum Würzen

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale etwa 20 Minuten in heißem Wasser weichkochen. Danach kurz ausdampfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Topfboden die Kartoffeln zerdrücken. Sie sollten platt, aber noch in einem Stück sein. Mit Olivenöl einpinseln, salzen und bei maximaler Grillstufe im Ofen knusprig braun backen.

Für den Meeresspargel:
100 g Meeresspargel
1 Zitrone
1 EL Butter
Meersalz, zum Würzen

In der Zwischenzeit den Meeresspargel nur kurz (ca. 10 Sekunden) in kochendem Wasser blanchieren. Danach rausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. In der Pfanne kurz vor dem Anrichten in Butter schwenken und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Asia-Dressing:
4 Stangen Frühlingszwiebeln
2 cm Ingwer
½ Limette
1 TL Sesamöl
1 TL Sojasauce
2 EL Avocado-Öl
Meersalz, zum Würzen

Frühlingszwiebel putzen und von dem Grün etwa 4 EL fein schneiden. 1 EL Ingwer reiben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Alles mit Sesamöl, Sojasauce und Avocado-Öl in einer Servierschüssel gut umrühren und mit Salz würzen.

Zum Servieren den Meeresspargel auf die Teller verteilen und mit den Smashed Potatoes und der Rotbarbe belegen. Zum Schluss die asiatische Sauce darüber verteilen und servieren.



Sabrina Felek

Lammkotelett mit Bulgursalat und selbstgebackenes Pfannbrot mit Knoblauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkotelett:

2 Lammkoteletts mit Knochen, ohne Stiel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkoteletts von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und dazugeben.

Anschließend das Fleisch in Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit einwickeln. Circa 15 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen.

Für den Bulgursalat:

150 g feiner Bulgur
2 Stangen Lauchzwiebel
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
2 Tomaten
1 Tube Tomatenmark
1 Bund Petersilie
3 EL Sonnenblumenöl
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bulgur mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln und rote Zwiebel abziehen und ganz klein schneiden. Tomaten häuten und klein schneiden.

Öl mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chili und ausgepresstem Zitronensaft mischen. Zum Bulgur geben und das Gemüse unterheben. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Für das Pfannbrot:

50 ml Schmand
300 g Mehl
1 TL Backpulver
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Mehl sieben. Backpulver, Salz, 100 ml Wasser und Schmand zugeben und alles kneten. Den Teig ausrollen und in der Pfanne in Öl zum Fladen ausbacken.

Für den Knoblauch-Dip:

150 g Naturjoghurt, 10 %
1 Knoblauchzehe
2 Hale Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Schnittlauch abbrausen und hacken. Beides in den Joghurt geben und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.