

| Die Küchenschlacht – Menü am 11. Januar 2017 |
Tagesmotto: "Zitrusfrüchte" mit Johann Lafer



Mona Li

Pomelo-Salat mit Grapefruit-mariniertem Iberico-Karree

Zutaten für zwei Personen

Für das Karree:

280 g Iberico-Schweinskarree

Für das Fleisch die Grapefruit waschen, halbieren und den Saft auspressen. Etwas Schale reiben und den Abrieb mit Honig, Olivenöl, Cayennepfeffer, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.

Für die Marinade:

1-2 Grapefruits, davon Saft und

Abrieb

1 EL Honig

1 EL Olivenöl

Cayenne Pfeffer, zum Würzen

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in der Marinade etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Das marinierte Karree von beiden Seiten ca. 8 Minuten in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

Für den Salat:

1 Pomelo

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Sojasauce

1 EL Erdnussöl

1 EL brauner Zucker

1 Karotte

1 rote Chili

25 g geröstete, ungesalzene

Erdnusskerne

1 EL Sesamöl

1 Limette

½ Bund Koriander

1/2 Bund frische Minze

Pomelo halbieren und filetieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander und Minze waschen, trocken wedeln und in 2 cm große Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Alles vermengen. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.

Sojasauce mit Erdnussöl, Sesamöl, braunem Zucker, Chilischote und den gerösteten Erdnusskernen dazugeben. Limette, waschen, halbieren und eine Hälfte über dem Salat auspressen. Die andere Hälfte zum Dekorieren verwenden. Den Salat noch einmal vermengen und ziehen lassen.

Die Pomelo-Stücke in mundgerechte Größe schneiden und unter den Salat heben.

Die Grapefruit-marinierten Iberico-Karrees auf dem Salat verteilen und heiß servieren.



Mark Edelberg

Limetten-Kokos-Hähnchen mit Zitronengras-Basmatireis

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 160 g
 2 EL Gemüsebrühe
 400 ml Kokosmilch
 1 Limette, davon Saft und Abrieb
 1 Knoblauchzehe
 2 Frühlingszwiebeln
 1 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, kleinhacken, die Limettenschale (waschen) ein wenig abreiben und den Saft auspressen. Dann das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben. Die Hähnchenbrustwürfel dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Nach 5 Minuten Limettensaft und –abrieb hinzugeben.

Für den Basmatireis:

150 g Basmatireis
 2 Stangen Zitronengras
 1 EL Kokosöl
 3 EL Kokosraspeln

Das Zitronengras längs halbieren und die äußere Schicht entfernen. Die Stängel etwas flachklopfen.

Wasser mit dem Zitronengras erwärmen und den Reis hinzugeben. Alles kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze ca. 12 Minuten quellen lassen.

Die Kokosraspel kurz in der Pfanne ohne Öl anrösten.

Zitronengras aus dem Topf nehmen und kleinhacken. Den Reis in einem Ring auf dem Teller zusammendrücken und mit dem Zitronengras garnieren.

Das Limetten-Kokos-Hähnchen mit Zitronengras-Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.



Annette Wieland

Ente à l'orange mit gebratenen Rosenkohlblättern, Chili-Möhren und Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Geflügel:

2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ente die Entenbrust waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen, einreiben und in eine kalte Pfanne ohne Fett geben. Pfanne kräftig erhitzen, 5 Minuten anbraten und das Fleisch salzen und pfeffern. Entenbrüste kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofengitter setzen. Etwa 20 Minuten garen und anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

1 Orange, davon den Abrieb
200 ml Orangensaft
½ Zwiebel
200 ml Rinderfond
1 ½ EL Honig
50 ml Grand Manier
20 ml Sojasauce
1 ½ EL Rotweinessig
3 Sternanis
1 Zimtstange
50 g kalte Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Orangen schälen, filetieren und austretenden Saft auffangen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln in der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten. Honig darüber geben, leicht karamellisieren lassen und mit Grand Manier ablöschen und flambieren. Rotweinessig angießen und Orangensaft sowie Rinderfond hinzugeben. Etwas Sojasauce, halbe Zimtstange und Sternanis dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit eiskalter Butter aufmontieren. Orangenfilets hinzugeben, aufwärmen und vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangenschalen mit einem Zestenreißer in hauchdünne Streifen verarbeiten und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und zur Sauce geben.

Für den Rosenkohl:

120 g Rosenkohl
50 g Butter
1 Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rosenkohl diesen waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Einige Blätter abtrennen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Blätter in Eiswasser legen und im Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosenkohl darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Möhren:

200 g Babymöhren mit Grün
1 Zitrone
2 EL Honig
3 EL Butter
¼ TL Chiliflocken

Für die Möhren diese schälen, von den Enden befreien und 4 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und beiseite stellen. Honig, Butter, Zitronensaft und Chili in eine Pfanne geben und Möhren kurz mitbraten.

Für die Kartoffeln:

2 festkochende Kartoffeln
25 g Butter

Für die Kartoffeln diese schälen, zylinderförmig schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken und leicht anrösten.

Ente à l'orange mit gebratenen Rosenkohlblättern, Kartoffeln und Chili-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Stüven

Saibling en papillote mit Zitronen-Risotto und geschmortem Chicorée-Apfel-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsforellen à 200 g
2 Zitronen, von einer den Saft
10 Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
¼ Bund glatte Petersilie
50 g schwarze Oliven
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zitrone auspressen. Die Fischforellen mit 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Knoblauch abziehen und halbieren. Oliven in Scheiben schneiden. Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen und achteln. Dann je Saibling eine halbierte Knoblauchzehe, einen Stängel Rosmarin und 2 Zitronenachtel, Cherry-Tomaten und Oliven in den Bauch der Forellen schieben und den Fisch auf eine mit Olivenöl bestrichene Alufolien legen. Die Folie locker schließen. Den Saibling für 20 Minuten im Ofen garen lassen.

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis
½ Zitrone, davon die Schale und den Saft
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
125 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond
25 g Butter
25 g Parmesan
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebelwürfel kurz in Öl anschwitzen. Knoblauch abziehen, hacken?, zusammen mit dem Risotto-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Wenn der Wein verkocht ist, den heißen Fond angießen, immer wieder umrühren. Zitrone waschen, auspressen und abreiben. Reis ca. 25 Minuten köcheln, Zitronenschale und -saft, Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

2 Chicorées
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 ml trockener Weißwein
20 ml Gemüsefond
20 ml Sahne
4 TL kalte Butter
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen und halbieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln.

Den Apfel schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Chicorée mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 TL Butter anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Apfelscheiben dazugeben und mit etwas Gemüsefond köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit kalter Butter und Sahne aufmontieren.

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Den Saibling mittig auf dem Teller platzieren. Jeweils oberhalb und unterhalb das Zitronen-Risotto sowie das Chicorée-Gemüse drapieren. Mit Petersilie garnieren und servieren.