

## | Die Küchenschlacht – 17.07.2017 Leibgericht mit Johann Lafer



Doris Halsdorfer

### Garnelen mit Tomaten-Weißwein-Sauce und selbstgebackenem Brot

Zutaten für zwei Personen

#### Für das Brot:

500 g Mehl  
400 ml Buttermilch  
1 TL feines Salz  
2 TL Zucker  
1 TL Natron

Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Mehl, Buttermilch, Salz Zucker und Natron in eine Schüssel geben und gut vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Eine Brotbackform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen.

Oberfläche mit einem Pinsel mit etwas Wasser glatt streichen. Die Form mit einem Deckel verschließen und für 30 Minuten im Ofen backen. Die Form herausnehmen, das Brot mit dem Backpapier aus der Form heben und aufschneiden.

#### Für die Garnelen:

16 Stück mittelgroße Rotgarnelen  
(davon 10 küchenfertig)  
2 Stück große Rotgarnelen  
(küchenfertig)  
1 mittelgroße Gemüsezwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
½ Bund glatte Petersilie  
3 EL Tomatenmark  
300 g stückige Tomaten in Sauce  
6 cl Cognac  
3 EL Panko-Mehl, zum Andicken  
350 ml trockener Weißwein  
5-8 EL Olivenöl  
4 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

3 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die 6 mittelgroßen, ungeputzten Rotgarnelen auf beiden Seiten bei hoher Temperatur, bis sie eine rote Farbe annehmen, anbraten. Garnelen aus der Pfanne nehmen, die Temperatur reduzieren und im Bratensud Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten.

Tomatenmark dazugeben und kurz mit rösten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Mit Weißwein und Dosentomaten ablöschen. Olivenöl zugeben, salzen und pfeffern.

Die ungeputzten, mittelgroßen Garnelen wieder in den Sud geben und fünf Minuten auf kleinerer Flamme köcheln lassen.

Die 6 ungeputzten Garnelen aus dem Sud nehmen und 10 geputzten Garnelen dazugeben und für weitere fünf Minuten mit köcheln.

Die großen Garnelen in einer anderen Pfanne mit dem restlichen Pflanzenöl auf beiden Seiten glasig anbraten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die mittelgroßen Garnelen aus dem Sud nehmen und warmhalten.

Panko-Brösel und Petersilie zum Sud geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Temperatur erhöhen und die mittelgroßen Garnelen in dem Sud erneut erwärmen.

#### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Spitzen abzupfen.

Die mittelgroßen Garnelen zusammen mit dem Tomatensud auf Tellern anrichten, die große Garnele drapieren, mit den Petersilienzweigen garnieren, das Brot in Scheiben schneiden, in einem Korb anrichten und alles zusammen servieren.



**Marcel Nagel**

## **Rinderhüftsteak mit knusprigen Ofenkartoffeln, Speckbohnen und Kräuterquark**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Ofenkartoffeln:**

8 mittelgroße, festkochende  
Kartoffeln  
100 ml Olivenöl  
2 Zweige getrockneten Rosmarin  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Chilipulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen, trockentupfen und vierteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln auf ein Backblech legen. Olivenöl mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und Chilipulver vermischen und über die Kartoffeln geben.

Kartoffelspalten im Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen.

### **Für das Rinderhüftsteak:**

2 Rinderhüftsteaks à 350 g (hoch  
geschnitten)  
100 ml Olivenöl  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Öl einreiben und in der heißen Grillpfanne scharf anbraten.

Butter auf das Steak legen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie wickeln. Das Rinderhüftsteak zwischen 6-8 Minuten im Backofen garen.

### **Für die Speckbohnen:**

400 g Bohnen  
5 Scheiben Bacon  
1 EL Butter  
1 Bund Bohnenkraut  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden.

Salzwasser in einem Topf erhitzen und Bohnen mit Bohnenkraut ca. 8 Minuten kochen. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen, in kaltem Wasser abkühlen lassen. Bohnen mit Pfeffer würzen, mit Bacon umwickeln und in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten.

### **Für den Kräuterquark**

2 TL Quark (Fettanteil: 40%)  
1 TL Kräuterfrischkäse  
1 TL Crème Fraîche  
1 TL saure Sahne  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sahne, Quark, Kräuterfrischkäse und Crème Fraîche miteinander verrühren. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schnittlauch und Petersilie unter die Masse mengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Das Rinderhüftsteak mit den Ofenkartoffeln, Kräuterquark und Speckbohnen auf Tellern anrichten und servieren.



Jeannine Rehlinger

## Goldbrasse in brauner Kapernbutter mit geröstetem Chicorée und Salzkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

Goldbrassenfilet à 200 g (mit Haut)  
 2 EL Kapern  
 150 g Butter  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 Butter, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Goldbrasse waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Goldbrasse in Butter von beiden Seiten anbraten, bis sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt. Butter bei geringer Hitze in einer Pfanne schmelzen und schaumiges Butterfett von der Oberfläche abschöpfen. Verbleibende Butter in einer anderen Pfanne aufschäumen und erhitzen bis sie bräunlich schimmert. Kapern zur Butter dazugeben und miteinander vermischen. Mischung auf den Fisch verteilen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und über den Rothen streuen.

### Für die Salzkartoffeln:

4 mehlig kochende Kartoffeln  
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln 20 Minuten darin garen lassen.

### Für den Chicorée:

4 Stauden Chicorée  
 40 g Butter  
 2 TL Salz

Den Chicorée der Länge nach halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen und Chicorée darin ca. 15 Minuten rösten. Mit Salz abschmecken.

Die Goldbrasse mit Salzkartoffeln und gerösteten Chicorée auf Tellern anrichten, mit brauner Kapernbutter übergießen, mit Zitrone garnieren und servieren.



**Wilhelm Heger**

## **Pasta carbonara mit Caprese**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

3 Eier  
300 g Mehl  
50 ml Olivenöl  
1 Prise Meersalz  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen, mit Öl und Salz hineingeben und den Teig sorgfältig kneten. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben. Teig ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine bearbeiten und in die gewünschte Nudelform bringen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Nudeln darin gar kochen und abgießen. Etwas von dem Nudelwasser auffangen und zur Seite stellen.

### **Für den Caprese:**

200 g rote und gelbe  
Cocktailtomaten  
2 aromatisch Tomaten  
2 Kugeln Büffelmozzarella  
4 Stiele Basilikum  
2 EL dunkler Aceto Balsamico  
8 EL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl, Balsamico in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und verquirlen. Tomaten waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Mozzarella in kleine, mundgerechte Stücke reißen. Tomaten, Basilikum und Mozzarella miteinander mischen und mit Vinaigrette beträufeln.

### **Für die Sauce:**

150 g Scheiben Pancetta  
1 Zehe Knoblauch  
100 g Pecorino  
100 g Parmesan  
3 Eier  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Pancetta in feine Würfel schneiden, in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch abziehen, mit einem Messerrücken zerdrücken, mit Salz bestreuen und in die Pfanne hinzugeben. Eiweiß und Eigelb von 2 Eiern trennen und restliches Ei aufschlagen. 2 Eigelbe mit 1 Ei vermengen. Parmesan und Pecorino reiben und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und schaumig schlagen.

Die Nudeln zum Pancetta in die Pfanne geben, mit Ei-Masse übergießen und verrühren. Eventuell etwas Nudelwasser hinzugeben, damit es schlotzig wird.

Die Pasta Carbonara auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und Caprese in Schüsselchen geben und servieren.



**Tamara Allig**

## **Couscous-Pfanne und Rinderhackfleisch mit Kichererbsen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Couscous:** Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Couscous 10 Minuten darin garen lassen.  
 200 g schnellkochender Couscous,  
 300 ml Gemüsefond

**Für das Rinderhackfleisch:** Die Paprika waschen, trocknen und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen und zusammen mit der Paprika in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Harissa, Cayennepfeffer und Chiliflocken abschmecken. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und unter das Rinderhackfleisch heben.  
 400 g gekochte Kichererbsen  
 (Abtropfgewicht)  
 150 g Rinderhackfleisch  
 1 rote Paprika  
 1 rote Zwiebel  
 1 Zehe Knoblauch  
 1 TL Harissa  
 ½ TL Chiliflocken  
 1 TL Cayennepfeffer  
 1 TL Olivenöl  
 ½ TL Himalaja Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Sauce:** Den Couscous unter das Rindhackfleisch heben, Kichererbsen dazugeben und vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Joghurt mit etwas Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und dazu geben. Eventuell Öl hinzugeben.  
 100 ml Naturjoghurt (3,5% Fett)  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Couscous-Pfanne und Rinderhackfleisch mit Kichererbsen auf Tellern anrichten und servieren.



**Andreas Krottendorfer**

## **Reisfleisch mit Paprika-Spiegel, geschmorten Tomaten und Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Reisfleisch:**

- 1 Schweinefilet à 200 g
- 185 g Rundkornreis
- 1 Schalotte
- 1 Karotte
- ½ gelbe Paprika
- ½ grüne Paprika
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 EL trockner Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL ganzer Kümmel
- 2 Zweige Majoran
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotte darin andünsten. Paprikapulver und Kümmel dazugeben, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Filetstückchen und Karotte zu dem Sud geben. Reis hinzufügen und umrühren.

Mit der doppelten Menge Gemüsefond zudecken.

3 Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Grüne und gelbe Paprika waschen, trocken tupfen, schälen, Gehäuse entfernen, würfeln und mit den Tomaten zu dem Reis geben. Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Das Reisfleisch 15 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die geschmorten Tomaten:**

- 2 Rispen rote Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rispe mit den Tomaten waschen und trocken tupfen. In einer Kasserolle Olivenöl erhitzen, Honig, Salz und Pfeffer dazu geben und darin die Tomatenrispe 20 Minuten schmoren lassen. Immer wieder mit dem Sud beträufeln.

### **Für den Paprika-Spiegel:**

- ½ rote Paprika
- 1 Schalotte
- 2 TL kalte Butter
- 3 EL trockner Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen und trocken tupfen, das Gehäuse entfernen und Paprika in Würfel schneiden.

Schalotte und Paprika im Olivenöl andünsten. Weißwein dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei gelegentlichem Umrühren 20 Minuten dünsten lassen. Masse mit dem Pürierstab aufmixen, durch ein Sieb drücken und mit kalter Butter montieren.

### **Für den Gurkensalat:**

- 1 Gurke
- ½ gelbe Paprika
- ½ rote Paprika
- 1 Bund Dill
- 3 EL Sahne
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gurke waschen, trocken tupfen, grob schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Salz vermengen. Nach 10 Minuten fest ausdrücken und das Wasser entfernen.

Rote und gelbe Paprika waschen, trocken tupfen, Gehäuse entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Nach weiteren 10 Minuten die Gurken nochmals fest ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben, mit Sahne vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die kleinen Paprikawürfel zugeben und Dill auf den Salat geben.

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.  
50 g Parmesan  
2 Zweige glatte Petersilie

Das Reisfleisch auf dem Paprikaspiegel auf Tellern anrichten, geschmorte Tomaten platzieren, mit Petersilie und Parmesan garnieren, Gurkensalat in Schälchen geben und servieren.