

| Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juli 2017 |
Hauptgang & Dessert mit Christian Lohse



Arvin Kalsi

Kalbsfilet mit Brokkoli, Grillkartoffeln und Safransauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

400 g Kalbsfilet Kalbsfilet in zwei Filets teilen und mit Pfeffer würzen.

1 Knolle Knoblauch

3 Zweig frischer Thymian

Olivenöl, zum Anbraten

Butter, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Kalbsfilets auf jeder Seite ca. 30 Sekunden anbraten. Knoblauchknolle horizontal halbieren und mit der Butter und dem Thymian in die Pfanne geben. Das Filet mit der Thymian-Butter übergießen. Fleisch salzen und im Ofen fertiggaren.

Für den Brokkoli: Aus dem Brokkoli 4 große Rosetten herausschneiden.

1 Brokkoli

50 g Butter, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen. Den Brokkoli ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Brokkoli abseihen und in Butter mit etwas Salz schwenken.

Für die Grillkartoffeln:

5 festkochende Vitelotte Kartoffeln

Olivenöl, zum Beträufeln

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Eine Grillpfanne erhitzen und die Grillkartoffeln so lange grillen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Safransauce:

200 ml trockener Weißwein

300 ml Gemüsefond

300 ml Sahne

1 TL Safranfäden

100 g Butter

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Topf erhitzen und den Weißwein darin aufkochen, bis der Alkohol verkocht ist. Gemüsefond und Sahne hinzugeben, Safranfäden dazugeben. Salzen, pfeffern und zuckern. Etwa 15 Minuten aufkochen. Kalte Butter hinzugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Kalbsfilet mit Brokkoli, Grillkartoffeln und Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.



Arvin Kalsi

Whiskey-Mascarpone mit süßen Karotten und Pistazien-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Whiskey-Mascarpone:

100 g Mascarpone
150 g Sahne
2 EL Zucker
1 Prise Salz
4 EL milder Whiskey
1 Schote Vanille

Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mascarpone mit dem Zucker und dem Vanillemark mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Den Whiskey dazu gießen und gut vermengen. Sahne mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Mascarpone-Masse heben. Anschließend Kaltstellen.

Für die süßen Karotten:

2 Karotten
3 Kardamomkapseln
2 EL Pinienkerne
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 TL Butter
6 EL gezuckerte Kondensmilch
1 TL Rosenwasser
50 g Sahne

Die Karotten schälen, fein raspeln und in einer Pfanne mit der Butter bei mittlerer Temperatur zum kochen bringen. Nach ca. 3 Minuten die gezuckerte Kondensmilch, die Sahne, etwas Salz, den Zucker, den gestoßenen Kardamom und Pinienkerne hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Karottenmasse im Tiefkühler abkühlen lassen. Das Rosenwasser unter die erkaltete Masse mischen.

Für den Crunch:

2 EL ungesalzene geröstete Pistazien

Die Pistazien in einer Pfanne rösten. Abkühlen lassen und in einem Mörser grob zerhacken.

Die Whiskey-Mascarpone mit süßen Karotten und Pistazien-Crunch auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Bohm

Tagliatelle mit Garnelen, Mango und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle: Die Walnüsse kleinhacken. Mehl, Eier, Salz und 4 klein gehackte Walnüsse vermengen und durch die Nudelmaschine drehen. Aus dem Mehl, zum Bestäuben Teig Tagliatelle schneiden. Tagliatelle kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser gar kochen.

400 g Mehl
Mehl, zum Bestäuben
4 Eier
10 Walnusskerne
1 Prise feines Salz
Salz, aus der Mühle

Für die Beilagen: Etwas von dem Nudelwasser in eine Pfanne geben und mit Mehl andicken. Mango schälen und klein würfeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Walnüsse und Mango in die Pfanne geben. Nudeln ebenfalls dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Garnelen mit Knoblauch und Rosmarin kurz in einer Pfanne mit Butter und Öl anbraten. Mit Salz würzen.

4 Riesengarnelen ohne Schale
1 Mango
1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Rosmarin
1 Zitrone
Mehl, zum Andicken
Olivenöl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Tagliatelle mit Garnelen, Mango und Walnüssen auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Bohm

Kidneybohnen-Brownie mit Nicecream

Zutaten für zwei Personen

Für den Brownie: Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

200 g Kidneybohnen aus der Dose	Kidneybohnen gut abspülen und abtropfen lassen. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Bohnen mit 4 EL Apfelmus, Orangenabrieb, Backkakao, Rohrzucker, Eiern, Butter, Backpulver und geschmolzener Schokolade vermengen. Pekannüsse in einem Mörser fein stoßen. 40 g der Pekannüsse unterheben und auf einem Backblech für 20 Minuten in den Ofen stellen.
200 g Apfelmus	
50 g Backkakao	
50 g Pekannüsse	
100 g brauner Rohrzucker	
100 g Zartbitterschokolade	
100 g Schokoladentropfen	
3 Eier	
1 TL Backpulver	
1 Orange	
125 g Butter	

Für die Nicecream:	Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Schale der gefrorenen Bananen entfernen und Bananen mit Vanillemark in den Mixer geben und gut pürieren. Sahne hinzufügen. Bananeneis in den Kühlschrank stellen. Die frische Banane in Scheiben schneiden.
3 gefrorene Bananen	
1 Banane	
1 Vanilleschote	
100 g Sahne	

Den Kidneybohnen-Brownie mit Nicecream, den Bananescheiben und den restlichen Pekannüssen auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Lange

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

250 g Kalbgeschnetzeltes
100 g braune Champignons
½ Schalotte
1 TL Mehl
100 ml trockener Weißwein
100 ml Kalbsfond
100 g Sahne
20 ml Cognac
1 Zweig krause Petersilie
1 EL Erdnussöl, zum Anbraten
1 EL Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Platte und einen Teller mitwärmen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Champignons putzen, trocken tupfen und vierteln. Erdnussöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Butter anbraten, mit wenig Mehl bestäuben, herausnehmen und warm stellen.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und für die Garnitur hacken.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Champignons andämpfen. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einköcheln. Die Sahne und die Bouillon dazu gießen. Hitze reduzieren und köcheln lassen.

Fleisch in die Sauce geben und nur noch heiß werden lassen.

Für die Rösti:

500 g festkochende Kartoffeln
1 EL Bratbutter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel raffeln, danach mit Salz vermengen.

In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen. Kartoffeln begeben, zu einem flachen Kuchen formen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min.

goldbraun braten. Die Rösti auf einen gefetteten Teller stürzen, wieder in die Pfanne zurückgleiten lassen und offen fertig braten.

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Petersilie auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Lange

Geschichtete Himbeer-Mascarpone-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Creme:

300 g Himbeeren
200 g Mascarpone
75 g brauner Zucker
½ EL Vanillezucker
1 Vanilleschote
250 g Sahne

Die Mascarpone, den Zucker und den Vanillezucker in eine Schüssel geben und verrühren. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und dazugeben. Die Sahne steif schlagen und darunter ziehen. Himbeeren waschen und trocken tupfen.

Für das Topping:

4 Butterkekse
1 ½ EL gemahlene Haselnüsse
35 g Mandelplättchen
1 EL brauner Zucker

Butterkekse und Mandeln fein hacken. Mandelplättchen, Butterkekse, Haselnüsse und Zucker in einer Pfanne leicht anrösten.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Geschichtete Himbeer-Mascarpone-Creme in ein hohes Glas schichten, mit Keksmischung bestreuen, mit Minze garnieren und servieren.