

| Die Küchenschlacht – Menü am 13. Februar 2017 |
CW-Tagesmotto: "Hausmannskost" mit Johann Lafer



Tabea Eckardt

**Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit
Serviettenknödel**

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

1 große Zwiebel
200 ml trockener Rotwein
450 ml Kalbsfond
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
3 Lorbeerblätter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Zucker und etwas Salz würzen. Tomatenmark und Lorbeerblätter zugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Braten und
Röstzwiebeln:**

2 Rumpsteaks á 250 g
1 große Zwiebel
3 EL Mehl
1 TL Paprikapulver
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in Scheiben hobeln und mit Mehl und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Die Zwiebelringe in der Fritteuse ca. 2 Minuten goldgelb frittieren.

Das Steak waschen, trocknen, mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Den Fettrand am Fleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten und ruhen lassen. Mit reichlich Pfeffer würzen.

Für die Knödel:

5 Scheiben Toastbrot
50 ml Milch
1 Ei
30 g Butter
3 EL Mehl
¼ Bund glatte Petersilie
½ TL Kurkuma
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf leicht erhitzen und darüber gießen. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie, Muskat, etwas Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Brot geben. Das Ei trennen und das Eigelb unterrühren. Die Butter erwärmen und ebenfalls dazu geben. Das Eiweiß halbsteif aufschlagen und unterheben. Mit etwas Mehl zu einem kompakten Knödelteig verkneten. Frischhaltefolie einbuttern und die Masse darauf geben. Zu einem Bonbon wickeln, in Alufolie einwickeln und etwa 20 Minuten in leicht köchelndem Wasser gar ziehen lassen. Am Schluss ein Ende der Rolle abschneiden und den Knödel hinausdrücken.

Den Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel auf Tellern anrichten und servieren.



Annette Wieland

Spinat, Kartoffeln und Eier mit Nordseekrabben

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

4 Kartoffeln
100 g frischer Babyspinat
2 Knoblauchzehen
300 ml Milch
50 g Butter
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den 2 geschälten Knoblauchzehen in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen. Kartoffeln abgießen und 90 g Spinat, sowie Butter und Milch zugeben und ordentlich stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Übrigen Spinat abbrausen, schleudern und beiseite legen.

Für die Sauce:

2 Eier
200 g Butter
1 Zitrone, davon 2 EL Saft
¼ TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen.

Eier trennen und das Eigelb mit 4 EL Wasser und Zitronensaft mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Auf dem Herd erwärmen und ständig schlagen. Die geklärte und erwärmte Butter vorsichtig einfließen lassen und weiterschlagen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und bei 60 Grad warmhalten.

Für die Garnitur:

200 g Räucherlachs in Scheiben
150 g ungeschälte Nordseekrabben
20 g Nordseekrabbenfleisch
200 ml Milch
2 TL grobes Meersalz

Milch in einem Topf zusammen mit 100 g der ungeschälten Nordseekrabben 2 Minuten zum Kochen bringen. Krabben abschöpfen, Milch salzen und abkühlen lassen.

Übrige Krabben 2 Minuten bei 180 Grad frittieren, herausholen und auf einem Küchentrepp abtropfen. Mit Meersalz bestreuen.

Für das Ei:

4 Eier
20 ml Weißweinessig

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und auf mittlere Hitze zurückschalten. Essig ins Wasser geben und mit einer Gabel einen Wasserstrudel erzeugen. Eier vorsichtig hineingießen und 2 ½ Minuten pochieren.

Den Kartoffelstampf mit dem pochierten Ei, der Sauce, dem Lachs und dem Milchschaum servieren. Zum Schluss noch mit Spinatblättern, frittierten Krabben und geschälten Krabben servieren.



Niklas Klein

Kalbsschnitzel mit Frankfurter Grüne Sauce und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Grüne Sauce:

200 g Schmand
100 g saure Sahne
1 EL Senf
¼ Bund Borretsch
¼ Bund Kerbel
¼ Bund Kresse
¼ Bund glatte Petersilie
¼ Bund Pimpinelle
¼ Bund Sauerampfer
¼ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Saure Sahne und Senf mit Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle und Sauerampfer in einer Moulinette pürieren. Schmand und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kalbschnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der
Oberschale à 160 g
1 Ei
50 g Mehl
50 g Parmesan
100 g Semmelbrösel
100 ml Rapsöl
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnitzel unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. In Frischhaltefolie packen und mit dem Schnitzelklopper dünn klopfen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben, zu den Semmelbröseln hinzugeben und vermischen. Die Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Die Semmelbrösel dabei fest andrücken. Die Schnitzel in einer Pfanne mit reichlich Butter und Öl goldgelb ausbacken.

Für die Bratkartoffeln:

5 festkochende Kartoffeln
3 Stangen Frühlingszwiebeln
2 EL Butter
2 EL Rapsöl

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 4 Minuten halbgar kochen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, von der äußeren Schale befreien und klein schneiden. Kartoffeln in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Lauchzwiebeln hinzufügen und mitrösten. Mit etwas Butter abrunden.

Das Kalbsschnitzel mit Frankfurter Grüne Sauce und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren



Uschi Malzburg

Fleischlaberl mit Erdäpfel-Vogerlsalat, steirischem Kernöl und Zucchini-Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischlaberl:

400 g Hackfleisch vom Rind
1 altbackenes Brötchen
1 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel
125 ml Milch
2 Eier
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL gerebelter Majoran
½ Bund glatte Petersilie
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und fein würfeln. Zwiebeln, Petersilie und Paprika in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Brötchen grob hacken und 10 Minuten in Milch einweichen. Das Brötchen ausdrücken und mit der Zwiebel-Paprika-Schmelze, Hackfleisch, Bröseln, Eiern, Senf, Majoran, Salz und Pfeffer verkneten.

Kleine Laibchen formen und in einer Pfanne mit reichlich heißem Öl ca. 8 Minuten knusprig ausbraten.

Für die Rösti:

1 Zucchini
1 Zwiebel
2 Eier
2 EL Mehl
50 g Parmesan
2 Zweige Dill
2 Zweige glatte Petersilie
125 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zucchini, Zwiebel, Eier, Mehl, Parmesan, Dill und Petersilie in einer Schüssel mischen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne mit reichlich Öl ausbacken.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Zucker
40 ml Weißweinessig
4 Zweige glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
20 ml Steirisches Kürbiskernöl
3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Diese in einem Topf mit wenig Salz gar kochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Aus Essig, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker, etwas Kernöl, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Kartoffeln abseihen und in der Marinade lauwarm einlegen. Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Feldsalat zu den Kartoffeln geben und miteinander durchziehen lassen. Mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Fleischlaberl mit Erdäpfel-Vogerlsalat, steirischem Kernöl und Zucchini Rösti auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Klose

Kalbskotelett mit grünen Bohnen, Buchenpilzen und Knöpfe mit Soß'

Zutaten für zwei Personen

Für die Koteletts:

400 g Kalbskotelett mit Stiel
5 Scheiben Toast
4 Knoblauchzehen
8 Schalotten
1 Ei
50 g Butter
3 EL Butterschmalz
1 TL feines Salz

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotten in einer Pfanne mit Butter andünsten. Knoblauch im Mörser mit Salz vermengen und zu den Schalotten geben.

Das Ei trennen und den Toast entrinden und würfeln. Senf, Eigelb und Toastwürfel hinzugeben und vermengen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und entlang der Stiele teilen. Kalbskotelett in einer Pfanne mit Butterschmalz ca. 3 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. 1 TL der Schalottenmasse auf die Koteletts verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten garen lassen.

Für die Sauce:

500 ml Kalbsfond
1 Karotte
1 Stange Lauch
1 Schalotte
20 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Lauch, von der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Mit Rotwein ablöschen und Kalbsfond angießen. 20 Minuten reduzieren lassen, durch ein Sieb gießen und mit kalter Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knöpfe:

100 g Mehl
100 g Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Butter
75 ml Mineralwasser mit Sprudel
1 Muskatnuss, zum Reiben
½ Prise feines Salz

Das Mehl, Grieß, Eier, Mineralwasser und Muskat in einer Schüssel zu einem glatten Teig schlagen.

Mit etwas Salz würzen.

Die Knöpfe über einem Knöpfle Brett in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und solange kochen bis sie aufsteigen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und abtropfen lassen.

Knöpfe in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter nachbraten.

Für die Bohnen mit Pilzen:

300 g Bohnen
200 g Buchenpilze
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen und in Salzwasser balancieren. Anschließend in Eiswasser kühlen. Pilze putzen. Beides in Butter in Pfanne garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kalbskotelett mit grünen Bohnen, Buchenpilzen und Knöpfe mit Soß' auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Sartor

Rinder-Geschnetzeltes mit Whisky, Mandel-Brokkoli und selbstgemachten Kroketten

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

250 g Rindfleisch aus der Nuss
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 60 ml Whisky
 175 ml Rinderfond
 1 EL Ketchup
 70 g Crème fraîche
 ½ EL Speisestärke
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
 2 Zweige Rosmarin
 2 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne aufschäumen lassen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprikapulver, Ketchup und Rosmarin hinzufügen und Fond aufgießen. Auf die Hälfte lassen und durch ein Sieb passieren. Crème fraîche und Speisestärke unterrühren, mit verschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend beiseite stellen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Minuten kross anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das gesamte Fleisch angeröstet ist, dieses zurück in die Pfanne geben, hoch erhitzen und Whisky dazu gießen. Den Inhalt flambieren.

Für die Kroketten:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
 4 Eier
 3 EL Mehl
 3 EL Semmelbrösel
 1 EL Butter
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 400 ml neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffelstücke mit einem Stampfer grob zerdrücken. 2 Eier trennen und den Stampf mit dem Eigelb, 2 EL Mehl und Butter vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig 2 cm dicke und 4 cm lange Teigrollen formen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Kartoffelrollen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In einem kleinen Topf mit heißem Öl portionsweise ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

Für das Gemüse:

200 g Brokkoli
 50 g gehobelte Mandeln
 2 TL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen, trocknen und in kleine Röschen scheiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Brokkoli in einer Pfanne mit etwas Butter, Salz und Pfeffer anrösten. Mit Mandelblättchen bestreuen.

Das Rinder-Geschnetzelte mit Whisky, Mandel-Brokkoli und selbstgemachten Kroketten auf Tellern anrichten und servieren.