

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2022 ▪  
**Finalgericht von Johann Lafer**



**Puten-Burger mit fruchtiger Currysauce, Mango, Frühlingszwiebeln und bunten Gemüse-Fries**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die bunten Gemüse-Fries:**

3 bunte Möhren  
 100 g Petersilienwurzeln  
 oder Pastinaken  
 1 mittelgroße Süßkartoffel  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 ½ EL Curry  
 1 TL Cayennepfeffer  
 4-6 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Möhren, Petersilienwurzeln und Süßkartoffel schälen und waschen. Jeweils in gleich große und dicke Stifte schneiden mit etwa 5 cm Länge und 1-2 cm Breite. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln und vom Zweig abzupfen. Gemüse in eine große Schüssel geben. Olivenöl darüber verteilen und kräftig mit Curry, Salz und Cayennepfeffer würzen. Kräuter dazugeben und alles gründlich vermischen. Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

**Für die Puten-Burger:**

300 g Putenbrustfilet  
 2 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 1-2 EL Hoi-Sin-Sauce  
 2-3 EL Teriyaki-Sauce  
 3 Zweige Koriander  
 2 EL Sesamöl  
 2 EL Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Abkühlen lassen. Putenbrust waschen und trockentupfen. Klein würfeln und im Mixer grob pürieren. Koriander waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Gehacktes Fleisch mit Hoi-Sin-Sauce gründlich durchmischen, Koriander unterheben und kräftig salzen und pfeffern. Fleischmasse zu zwei ca. 1 cm dicken Frikadellen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten braten. Dann Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Teriyaki-Sauce ablöschen und die Frikadellen unter regelmäßigem Schwenken darin glasieren.

**Für die fruchtige Currysauce:**

1 Limette, davon Saft  
 100 ml fettarme Milch, 1,5% Fett  
 50 g fettreduzierter Joghurt  
 1,5 EL mittelscharfer Senf  
 1 Prise Kurkuma  
 1 TL Currypulver  
 200 ml Rapsöl  
 Cayennepfeffer, nach Belieben  
 Salz, aus der Mühle

Milch mit Senf und einer kleinen Prise Kurkuma in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer das Öl in einem dünnen Strahl langsam untermixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Limette halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Mit Salz, Cayennepfeffer und mit der Hälfte des Limettensafts würzig abschmecken. Wenn möglich bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.

Restliches Fruchtfleisch der vorher geschnittenen Mango kleinschneiden und mit der Mayonnaise, Joghurt und Currypulver glattrühren. Sauce mit Salz und restlichem Limettensaft abschmecken.

**Für die Burger-Brötchen:**

2 Burger-Brötchen

Burger-Brötchen halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.

**Für die Garnitur:** Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben am Stein entlang  
1 kleine, reife Mango herunterschneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein kratzen und für die  
1 Romanasalat Currysauce zur Seite stellen.  
1-2 Frühlingszwiebeln Romanasalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen  
schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Auf jede Brötchenunterseite etwas von der Mango-Curry-Sauce und einige Salatstreifen verteilen. Jeweils eine glasierte Frikadelle auflegen und mit Mangoscheiben, Frühlingszwiebeln und der zweiten Brötchenhälfte zu Burgern zusammensetzen. Gemüsefries dazu anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Susanne:** *Susanne mischte die kleingehackte Chilischote unter die Mango-Curry-Sauce und gibt geriebenen Ingwer in den Puten-Burger. Das Zitronengras-Pulver wird zum Würzen der Gemüse-Fries verwendet.*  
Chilischote  
Ingwer  
Zitronengras-Pulver

**Zusatzzutaten von Christian:** *Christian nutzte die vorhandene Mango und macht daraus zusätzlich eine Salsa mit Chili und Minze. Den Sesam röstete er an und gab ihn über die Gemüse-Fries.*  
Chilischote  
Minze  
Sesam

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2022 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



**Edelfisch-Frikadellen mit Gurken-Remoulade und  
gebratenem Pak Choi**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Edelfisch-Frikadellen:**

Lachsfilet à 100 g, ohne Haut  
Zanderfilet à 100 g, ohne Haut  
Kabeljaufilet à 100 g, ohne Haut  
50 g grüner Speck  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Limette, davon Saft  
1 EL Sriracha Sauce  
2 EL Sojasauce  
Sesamöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Sesamöl andünsten. Danach abkühlen lassen. Fischfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Grünen Speck in grobe Stücke schneiden. Anschließend alles durch den Fleischwolf drehen. Die Hälfte der entstandenen Fischmasse nochmals durch den Fleischwolf drehen damit sie feiner wird. Diese dient der Bindung der Fischfrikadelle. Schalotten und Knoblauch in die Fischmasse geben und unterheben. Limette waschen und die Schale abreiben. Limettenabrieb, Sriracha und Sojasauce unter den Fisch rühren und alles gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fischmasse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Sesamöl braten.



Machen Sie zunächst eine Bratprobe mit einem kleinen Teil der Fischmasse, um zu sehen, ob diese richtig abgeschmeckt ist. Im Zweifel können sie so nachwürzen.

Um Lachs, Zander und Kabeljau bedenkenlos zu verzehren, achten sie bitte beim Kauf auf das **MSC Gütesiegel** für nachhaltige Fischerei. Die Fische sollten aus folgendem Fanggebiet stammen:

**Lachs:**

- **Nordostpazifik FAO 67: Alaska**, Wildfang (alle Fangmethoden) oder **Nordostpazifik FAO 67: Kanada**, gefangen mit Ringwadern oder Schleppangeln.

**Zander:**

- **Dänemark, Deutschland, Niederlande** aus Aquakulturen mit geschlossenen Kreislaufanlagen.

**Kabeljau:**

- **Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis**, Wildfang (alle Fangmethoden)

**Für die Gurken-Remoulade:**

½ Schlangengurke  
1 Ei  
½ EL Senf  
200 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Slow Juicer oder Entsafter die Gurke entsaften. Saft in einem hohen Becher mit Ei und Senf verquirlen und dann mit dem Stabmixer aufmixen. Pflanzenöl nach und nach einfließen lassen bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch aus dem Entsafter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den gebratenen Pak Choi:** Pak Choi waschen und trockentupfen. Jeweils halbieren. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und Honig darin schmelzen lassen. Pak Choi auf der Schnittseite darin anbraten und karamellisieren lassen. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Pak Choi mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen.

- 2 kleine Pak Choi
- 1 Limette, davon Saft
- 3 EL Sesamöl
- 3 cl Sojasauce
- 1 EL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

- 1 Chilischote
- 2 Zweige Koriander

Die Edelfisch-Frikadellen auf einem Teller platzieren und einen Klecks Gurken-Remoulade darauf geben. Pak Choi daneben anrichten. Beides mit Chili und Koriander garnieren und Gericht servieren.