

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Februar 2021 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Sarina Kuschke

**Schweinemedallions mit Tomatensalsa und
Bratkartoffelstampf**

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:
400 g Schweinefilet
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet in Medallions schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Medallions von jeder Seite 2 Minuten stark anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatensalsa:
300 g Rispen Tomaten
½ rote Zwiebel
½ milde rote Chilischote
1 Limette
2 Zweige Koriander
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Tomaten putzen und häuten, dann vierteln und Strunk und Kerngehäuse entfernen. Anschließend fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, dann der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Tomaten, Zwiebel, Koriander und Chili vermengen und alles mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln.

Für den Bratkartoffelstampf:
300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
80 g Speck am Stück
2 Schalotten
2 EL Butter
Butterschmalz, zum Anbraten
50 ml Milch
5 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln und in einer Pfanne auslassen. Speckwürfel herausnehmen und in dem ausgelassenen Fett die Kartoffelscheiben und Zwiebeln goldgelb anbraten. Anschließend Bratkartoffeln und Zwiebeln in einen Topf geben und mit Butter und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie und Speck vor dem Servieren unter den Stampf mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Wehmeier

Frikadellen mit geschmorten Zwiebeln, Rahm-Kohlrabi und Röstkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

375 g gemischtes Hackfleisch
(Rind und Schwein)
1 Laugenbrötchen
½ Zwiebel
1 Ei
2 EL Butterschmalz
1 TL scharfer Senf
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und etwas Butterschmalz glasig andünsten. Brötchen in einer Küchenmaschine zerkleinern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit angeschwitzter Zwiebel, zerkleinertem Brötchen, Ei, Senf und gehackter Petersilie vermengen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßige Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und Frikadellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten.

Für die Zwiebeln:

1 Zwiebel
Butterschmalz, zum Braten

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb schmoren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi
1 Schalotte
50 ml Milch
200 g Sahne
3 EL kalte Butter
50 ml halbtrockener Weißwein
½ Bund glatte Petersilie
Speisestärke, zum Andicken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißen Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen, in Pommes frites große Stifte schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Butter glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Sahne und 100 ml Kochwasser des Kohlrabis auffüllen, 2 Esslöffel kalte Butter hinzugeben und Sauce mit einem Pürierstab mixen. Ggf. mit etwas Speisestärke binden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie zur Sauce geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohlrabi auf einem Teller anrichten und die Sauce darüber geben.

Für die Kartoffeln:

200 g halb festkochende Kartoffeln
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Butterschmalz knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rieke Lüdemann

Gebratenes Rinderfilet mit Rotweinsauce, Kaiserschoten und Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Medaillons vom Rinderfilet à ca. 150 g
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons mit Rosmarin und Knoblauch kurz und kräftig darin anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Medaillons aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rotweinsauce:

5 Schalotten
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
250 ml trockener Rotwein
20 g flüssiger Honig
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, halbieren und in einer Pfanne mit Butter andünsten.

Honig hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Sauce einreduzieren lassen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren. Zum Schluss eine Flocke Butter einrühren und je nach Konsistenz mit Stärke andicken.

Für die Kaiserschoten:

200 g Kaiserschoten
40 g Butter
1 EL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kaiserschoten putzen und 2-3 Minuten in leicht siedendem Salzwasser ziehen lassen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und Kaiserschoten mit Honig hinzugeben. Gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Um die grüne Farbe der Kaiserschoten zu erhalten, können Sie etwas Natron oder Vitamin C zum Gemüse geben.

Für die Petersilienkartoffeln:

350 g kleine, festkochende Kartoffeln
40 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kurz vor dem Servieren Petersilie zu den Kartoffeln geben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Bieber

Rehmedaillons mit Schalotten-Portwein-Sauce, Bohnen im Speckmantel und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Rehmedaillons:

600 g küchenfertiger, ausgelöster
Rehrücken
Butterschmalz, zum Braten
3 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rehrücken in Medaillons schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch zusammen mit dem Rosmarin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen.

Für die Schalotten-Portwein-Sauce:

2 Schalotten
Butterschmalz, zum Braten
300 ml Portwein
3 EL Brauner Zucker
Mehl, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butterschmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Dann mit Portwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce pürieren.

Sobald das Fleisch im Backofen fertig gegart ist, die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Fleischsaft aus der Pfanne in die Sauce einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Mehl abbinden.

Für die Bohnen im Speckmantel:

24 Prinzessbohnen
5 Scheiben Bacon
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen, die Enden entfernen und gleich lang schneiden. 11 bis 12 Minuten in Salzwasser kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend 6-7 Bohnen zusammenlegen und mit Bacon umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen im Speckmantel rundum anbraten, bis der Bacon kross ist. Kräftig mit Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
200 ml Milch
200 ml Sahne
100 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garen. Anschließend abgießen, zerdrücken, Butter hinzugeben und auskühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Butter abschmecken. Ggf. Sahne und/oder Milch zugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Grosse

Lammlachs mit Zucchini und Cherrytomaten aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammlachse:

2 küchenfertige Lammlachse à 120 g
5 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. In den 50 Grad warmen Ofen eine Auflaufform hineinstellen und vorwärmen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lammlachse ringsherum gut anbraten. Knoblauchzehen leicht andrücken und die Schale abziehen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne zum Fleisch geben und vorsichtig mitbraten. Fleisch anschließend mit Pfeffer würzen und mit Butter in die vorgewärmte Auflaufform geben. Lamm im vorgeheizten Ofen ca. 5-10 Minuten zart rosa fertig garen. Dann aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden. Fleisch mit Butter aus der Pfanne beträufeln und mit Fleur de Sel würzen.

Für die Zucchini:

2 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 Orange
1 EL Butter
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In eine Auflaufform geben.

Knoblauch abziehen und pressen. Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Orangensaft und Olivenöl über die Zucchini geben. Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz dazugeben und untermischen. Zucchini in den vorgeheizten Ofen (180 Grad) schieben und ca. 15 Minuten backen. Dann Butter in Flocken über die Zucchini geben und kurz die Grillfunktion des Backofens einstellen.

Für die Cherrytomaten:

2 Zweige Cherrytomaten mit grünen Strunk
½ TL Zimtpulver
1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Tomaten waschen und trockentupfen. Tomaten in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl beträufeln und mit Zimt, Zucker und Salz würzen. Zur Zucchini in den Backofen geben und ca. 10 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Bölke

Ravioli mit Ziegenkäse-Birnen-Walnuss-Füllung und Ziegenkäsesauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
200 g Weizenmehl

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle formen. Eier hineingeben und mit dem Mehl zu einem Teig verrühren. Anschließend den Teig auf der Arbeitsfläche ausgiebig per Hand durchkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

200 g Ziegenfrischkäse
1 reife Birne
1 Zitrone
60 g Walnusskerne
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken und zusammen mit der Birne kurz in Butter in einer Pfanne anbraten. 1-2 Esslöffel der Birnen-Walnuss-Mischung abnehmen und für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Masse mit dem Ziegenfrischkäse vermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft bzw. Zitronenabrieb abschmecken.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mithilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Nudelplatten walzen. Diese rund ausstechen und in die Mitte der ausgestochenen Nudelplatten die Füllung geben. Ravioli zusammenfalten, mit einer Gabel die Ränder andrücken und in kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Ziegenkäsesauce:

75 g Ziegenfrischkäse
200 ml Ziegenmilch
1 Msp. flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenfrischkäse zusammen mit der Ziegenmilch in einen Topf geben, gut verrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce kurz einreduzieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.