

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juli 2021 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Dagmar Statz

Safran-Fregola-sarda mit Kirschtomaten, Rauke, gebratener Salsiccia und Salbei

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda
250 g Kirschtomaten an der Rispe
1 Bund Rauke
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Pecorino
1 EL Butter
80 ml trockener Weißwein
100 ml Geflügelfond
2 Zweige Minze
½ Döschen Safranfäden
½ Döschen Safranpulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fregola sarda in Salzwasser al dente garen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Rauke verlesen, Stiele entfernen, abbrausen und trockenwischen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Pecorino fein reiben.

2 Esslöffel Öl in einem weiten Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kräftig darin andünsten. Safranfäden und Safranpulver hinzufügen. Fregola sarda und Tomaten unterheben und alles mit Weißwein und Fond auffüllen. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Rauke und Minze unterheben und etwa 1 Minute zusammenfallen lassen. Vor dem Servieren Pecorino und Butter einrühren.

Für die Salsiccia:

2 Salsiccia à 150 g
4 Kirschtomaten an der Rispe
4 Salbeiblätter
2 frische Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten

Salsiccia in 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Salbei, Lorbeer und Rosmarin abbrausen und trockenwischen. Zur Salsiccia in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten. Tomaten an der Rispe abbrausen, trockentupfen und kurz mitbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Westerlund

Saltimbocca mit Weißwein-Sud und Steinpilz-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für die Saltimbocca:

200 g Kalbschnitzel, ca. 0,5 cm dick
 5 Scheiben Parmaschinken
 Butter, zum Braten
 8 Salbeiblätter
 Olivenöl, zum Braten

Die Kalbschnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren. Aus dem Schnitzel kleine, ovale Scheiben schneiden. Parmaschinken auf der Arbeitsfläche auslegen und ebenfalls runde Scheiben daraus schneiden. Kalbs- und Schinkenscheiben aufeinanderlegen.

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Jeweils ein Salbeiblatt auf das Kalb-Schinken-Päckchen legen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Saltimbocca gleichmäßig in Olivenöl und Butter braten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für den Sud:

60 g kalte Butter
 300 ml trockener Weißwein
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz mit Weißwein ablöschen und 1-2 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und kalte Butter einrühren, sodass der Sud sämig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

200 g Carnaroli-Reis
 1 Möhre
 2 Stangen Sellerie
 50 g getrocknete Steinpilze
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 70 g Parmesankäse
 1 L Geflügelfond
 300 ml Weißwein
 1 Bund Petersilie
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhre schälen, Sellerie putzen, beides fein hacken. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie darin anschwitzen. Sobald die Zwiebel glasig ist, Risottoreis einrühren und die Hitze erhöhen. Nach 1 Minute mit Weißwein ablöschen.

Fond in einen Topf geben und erwärmen. Unter Rühren den warmen Fond portionsweise angießen.

Steinpilze in warmen Wasser einweichen, dann die Pilze mitsamt dem Einweichwasser zum Risotto geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter das Risotto rühren. Parmesan reiben. Sobald der Reis gar ist, den Herd ausschalten und den Parmesan untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Carnaroli-Reis müssen Sie bei der Zubereitung sehr viel rühren, da die Reiskörner sehr fest sind. Nur so kann sich die Stärke vom Korn lösen und das Risotto erhält die typische Cremigkeit.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Linda Amamra

Back to the roots: Selbstgemachte Merguez mit Karotten-Sellerie-Couscous und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Merguez:

250 g Lammschulter, ohne Knochen
 250 g Lammrippenfleisch, ohne Knochen
 Schafsaitlein, Kaliber 20/22
 100 g rohes Rinderfett
 3 Knoblauchzehen
 2 EL Harissapaste
 2 EL gemahlener Koriander
 2 EL rosenscharfes Paprikapulver
 1 EL gemahlener Piment
 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
 2 EL getrockneter Oregano
 2 EL Ras el-Hanout
 1 EL gemahlener Anis
 1 EL Chilipulver
 2 EL Currypulver
 Olivenöl, zum Einfetten und Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Salz von den Schafsaitlein abwaschen und ca. 30 Minuten wässern.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lammschulter, Lammrippenfleisch und Rinderfett durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Anschließend mit Knoblauch, Harissa, Koriander, Paprikapulver, Piment, Kreuzkümmel, Oregano, Ras el-Hanout, Anis, Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten.

Damit die empfindlichen Schafsdärme nicht reißen, das Füllrohr des Wurstfüllers vorher mit etwas Olivenöl einreiben. Schafsaitlein aufziehen und die Fleischmasse langsam und gleichmäßig eingefüllt. Anschließend werden die Würste mit einer Länge von ca. 15-18 cm abgedreht und zertrennt. Damit sich die Würste nicht wieder aufdrehen, sollten sie immer in die abwechselnde Richtung abgedreht werden. Das letzte Stück zuknoten.

Abschließend die Bratwürste ringsherum in Olivenöl braun anbraten.



Selbstgemachte Bratwürste sollten Sie immer sehr langsam und nicht zu heiß braten, denn sonst besteht die Gefahr, dass die Würste aufplatzen.

Für den Couscous:

100 g Couscous
 1-2 Stangen Staudensellerie
 1 Fenchel
 2 Karotten
 1 Bund Koriander
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Minze
 2 EL Ras el-Hanout
 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
 1 EL Harissagewürz
 2 EL rosenscharfes Paprikapulver
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous mit ca. 500 ml heißem Wasser aufgießen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Harissagewürz und Paprikapulver würzen.

Sellerie und Fenchel putzen. Karotten schälen. Sellerie, Fenchel und Karotten klein schneiden. Koriander, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sellerie, Fenchel, Karotten, Koriander, Petersilie und Minze unter den Couscous heben.

Für den Joghurt-Minz-Dip: Knoblauch abziehen und pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und
250 g Sahnejoghurt fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sahnejoghurt
1 Limette mit Minze und Knoblauch vermengen und mit Limettensaft, Salz und
½ Bund Minze Pfeffer abschmecken.
2 Knoblauchzehen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marco Pfeiffer

Thai-Curry mit Garnelen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 100 g Pak Choi
- 100 g Karotten
- 100 g rote Paprika
- 100 g Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette
- 50 g ungesalzene Cashewkerne
- 2 EL gelbe Currypaste
- 500 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 2 Stangen Zitronengras
- 4-5 Thai-Limettenblätter
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL Sesamöl

Den Pak Choi waschen, trockentupfen und klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls klein schneiden. Zucchini waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken.

Cashewkerne im Ganzen und mit Currypaste in einem Wok in Sesamöl anrösten. Dann den Pak Choi, Karotten, Paprika, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten. Sobald das Gemüse leicht Farbe angenommen hat, mit Kokosmilch ablöschen. Alles kurz aufkochen lassen.

Zitronengras aufbrechen und zusammen mit den Thai-Limettenblättern und Kurkuma zum Curry geben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Curry mit Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

Zitronengras und Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnelen:

- 200 g küchenfertige Riesengarnelen, geschält und entdarmt
- 1 EL Rapsöl

Garnelen in einer Pfanne mit Öl für etwa eine Minute pro Seite anbraten und kurz vor dem Anrichten zum Curry geben.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für den Reis:

- 200 g Basmatireis
- Salz, aus der Mühle

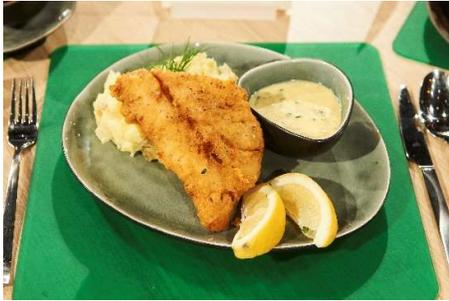
Reis für 10-12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Für die Garnitur:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 25 g weißer Sesam
- 25 g schwarzer Sesam

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Curry und Reis mit Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Wendring

Backfisch mit Gurken-Kartoffelstampf und Remoulade

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

120 g Mehl
2 Eier
240 ml helles Bier
60 ml Traubenkernöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Bier, Öl und ca. ½-1 Teelöffel Salz miteinander vermengen. Eier trennen, Eiweiß auffangen, steif schlagen und unter den Teig ziehen.



Wenn der Backteig bei der Zubereitung extrem kalt ist, dann wird der Backfisch beim Ausbacken schön kross.

Für den Backfisch:

400 g Kabeljauloin, ohne Haut
2 Knoblauchzehen
Mehl, zum Mehlieren
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Knoblauch einreiben. Anschließend mehlieren, durch den Teig ziehen und für ca. 10-12 Minuten bei 160 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

Für den Gurken-Kartoffelstampf:

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
80 g Cornichons, mit Gurkenwasser
80 g schlesische Senfgurken, mit
Gurkenwasser
2 EL Schmand
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und anschließend stampfen. Cornichons in feine Scheiben und Senfgurken in feine Stücke schneiden. Gurken sowie Butter und Schmand unter den Stampf heben. Ggf. mit Salz würzen.

Für die Remoulade: Zwei Eier hart kochen. Abkühlen lassen und pellen.
60 g Cornichons, mit Gurkenwasser
60 g Perlzwiebeln
3 Eier
50 g Schmand
2 TL Dijon-Senf
Weißer Balsamicoessig, zum
Abschmecken
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige Dill
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drittes Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Rapsöl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken, dann mit Schmand verrühren. Perlzwiebeln, Eier und Cornichons in sehr kleine Stücke schneiden und dazu geben. Petersilie, Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Masse heben. Remoulade mit Gurkenwasser und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Zitrone achteln und zum Backfisch servieren.
1 Zitrone

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Albert

Gebratene Entenbrust mit Estragon-Rotwein-Sauce, wildem Brokkoli und dreierlei Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 küchenfertige Barbarie-Entenbrust à ca. 350 g
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenbrust parieren und die Haut rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust in eine beschichtete Pfanne auf die Hautseite legen und die Haut bei mittlerer bis hoher Hitze goldfarben ausbraten. Die Entenbrust anschließend ca. 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 61 Grad fertig garen.

Für die Estragon-Rotwein-Sauce:

2 rote Zwiebeln
½ kleines Bund Estragon
4 EL eiskalte Butter
500 ml mittelkräftiger, fruchtiger, trockener Rotwein
200 ml dunkler alter Aceto Balsamico
2 EL Palmzucker
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
2 Pimentkörner
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen, würfeln und in 2 Esslöffel Butter anschwitzen. Palmzucker hinzugeben und karamellisieren lassen, dann mit Rotwein vollständig ablöschen. Balsamico, Nelke, Lorbeer, Pfefferkörner und Piment hinzugeben und den Sud bei hoher Hitze auf die Hälfte reduzieren. Dann die Hitze reduzieren und den Estragon für ca. 10 Minuten hinzugeben. Alles durch ein Sieb passieren und die Sauce anschließend mit kalter Butter oder Stärke nicht zu dick abbinden. Ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.



Sollte Ihre Rotweinsauce mal etwas an Farbe verlieren und bräunlich sein, können Sie etwas roten Holunderbeersaft angießen. Dadurch bekommt die Sauce eine rote Farbe und einen schönen Glanz.

Für den Blumenkohl:

½ Blumenkohl
1 Schalotte
125 g Butter
100 ml Sahne
100 ml heller Geflügelfond
100 ml Spanischer Vanillelikör
½ TL Piment d'Espelette
Muskatnuss, zum Reiben
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei größere und vier kleine Blumenkohl-Röschen beiseitelegen.

Restlichen Blumenkohl klein schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in 1 Esslöffel Butter glasig anschwitzen, dann mit dem Likör ablöschen. Wenn dieser fast vollständig verdampft ist, klein geschnittenen Blumenkohl hinzugeben, mit Geflügelfond auffüllen und geschlossen ca. 10 Minuten garen. Dann den Deckel öffnen, einen Dampfeinsatz in den Topf geben und die vier kleine Röschen einige Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Dampfeinsatz inklusive der Röschen herausnehmen. Den gegarten Blumenkohl im Topf fast vollständig ausdampfen lassen und dann die Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und schließlich zu einem cremigen Püree mixen. Restliche Butter unterrühren und mit Muskat abschmecken.

Aus den größeren Röschen zwei hauchdünne Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Scheiben herausnehmen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die Pfanne für den wilden Brokkoli aufgestellt lassen.

Blumenkohlpüree in eine Espumaflasche geben, eine CO2-Kapsel aufdrehen und drei- bis viermal schütteln. Dann anrichten.

Für den Brokkoli: Brokkoli putzen und in der Pfanne, in der zuvor der Blumenkohl gebraten wurde, bissfest garen. Mit Hoi-Sin-Sauce beträufeln.
4 Stängel wilder Brokkoli
50 ml Hoisin-Sauce

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.