

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2020 ▪
 “SchniPoSa (Schnitzel/ Pommes/ Salat)” mit Johann Lafer



Martin Baudrexel

Crispy Chicken mit Pommes frites, Aioli und Zitrus-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Crispy Chicken:

300 g Bio-Poulardenbrust
 80 g Cornflakes
 1 Ei
 Mehl, zum Panieren
 Butterschmalz, zum Ausbacken
 Butter, zum Ausbacken
 Feines Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerstoßen. Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und gegen die Faser leicht quer in 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerstücke mehlieren. Ei verquirlen und mehlierte Poulardenbrüste zuerst im Ei wenden und dann in die Cornflakes-Mischung geben. Festdrücken.

Eine große Pfanne mit ausreichend Butterschmalz erhitzen und die Chicken von beiden Seiten goldbraun braten. Etwas Butter mit in die Pfanne geben und auch etwas vom Frittierfett der Pommes (siehe unten) hinzugeben. Das Hähnchen nicht zu heiß braten, da die Hitze ja nach innen muss. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und sofort anrichten.

Für die Pommes:

350 g Kartoffeln (Sorte Bintje)
 1 EL Essigessenz
 Getrockneter Oregano, zum Würzen
 3 L neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf 160 Grad erhitzen. 1 L Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und 1 EL Essigessenz dazu geben. Kartoffeln putzen und falls sie zu schmutzig sind, einfach schälen. Kartoffeln in ca. 4 mm dünne Stifte schneiden und mit dem erhitzten Wasser übergießen. 15 Minuten stehen lassen. Kartoffeln gut abtropfen lassen und 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und die Fritteuse auf 175 Grad stellen. Pommes in der Fritteuse fertig frittieren, abtropfen und in einer Schüssel mit etwas Salz und Oregano würzen.



**PROFI
TIPP**

Durch die Säure des Essigs tritt die Stärke der Kartoffel nach außen und die Pommes werden extra knusprig.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
 ½ kleine, rote Chilischote, ohne Samen
 ¼ Limette
 250 ml Milch (3,5 % Fett,
 Zimmertemperatur)
 200 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Milch, Knoblauch und Chili im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in dünnem Strahl dazu geben, bis eine dicke Sauce entsteht. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Viertel Limette zur Aioli geben. Kühl stellen.

Für den Salat:

150 g Wildkräuter
 1/3 vorgekochte Kugel Rote Bete
 1/3 pinke Grapefruit
 1/3 Orange

1/3 der Rote Bete Kugel würfeln. Je 1/3 der Zitrusfrüchte filetieren und den Saft auffangen. Minze abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Wildkräutern zu den Zitrusfrüchten geben. Aus Mandelkernen, Fenchel- und Koriandersamen, Essig, etwas Aioli (von oben), Zitrusaft und Öl mit dem Pürierstab ein dickes Dressing herstellen. Mit Salz und

1/3 Pomelo Pfeffer würzen. Brunnenkresse abzupfen. Kresse, Zitrusfilets,
40 g geröstete Mandelkerne, Wildkräuter- und Minzblätter, Rote Bete und das Dressing vermengen
ohne Haut und separat in kleinen Tellern anrichten.
1 Zweig Minze
1 Msp. geröstete Fenchelsamen
1 Msp. geröstete Koriandersamen
1 EL Sherryessig
35 ml Olivenöl
1/2 Bund Brunnenkresse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mario Kotaska

Gefülltes Lammschnitzelchen mit Rosmarin-Wedges und Bohnensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammschnitzel:

300 g Lammrücken, schier, ohne
Knochen und Sehnen
4 Scheiben Parmaschinken
1 Knoblauchzehe
20 g Taleggio
1 Ei
100 g Panko
Mehl, zum Panieren
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen weiteren auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze.

Parmaschinkenscheiben halbieren. Lammrücken waschen, trockentupfen und 4 Medaillons rausschneiden. Medaillons zwischen Klarsichtfolie vorsichtig zu dünnen Schnitzelchen plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmaschinken belegen. Taleggio in Scheiben schneiden, mittig darauf platzieren und nochmals mit Parmaschinken belegen. Fleisch zusammenklappen. Den Rand besonders fest zusammendrücken.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße vorbereiten und Lammmedaillons in genau der Reihenfolge panieren. Lammmedaillons goldgelb in Butterschmalz und einer ungeschälten Knoblauchzehe ausbacken. Entfetten und im Backofen rosa ruhen lassen.

Für die Wedges:

10 La Ratte Kartoffeln
4 Zehen vom jungen Knoblauch
4 Rosmarinzweige
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit Schale vierteln. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln mit Knoblauch, Salz, Olivenöl und Rosmarinnadeln vermengen. In eine Ofenform geben und bei 200 Grad ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Für den Bohnensalat:

150 g breite Bohnen
50 g dicke Bohnen
50 g gekochte, weiße Bohnenkerne
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
½ reife Birne
20 g getrocknete Tomaten
1 Msp. Senf
2 EL Rübennkraut
6 cl alter Balsamico
½ Bund Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und 2 EL gehacktes Bohnenkraut für die Mayonnaise beiseitelegen. Bohnen jeweils getrennt in reichlich Salzwasser mit Bohnenkraut kochen und in Eiswasser abschrecken. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zwiebelringe mit Zitronensaft und Senf marinieren und getrocknete Tomaten fein hacken.

Birne waschen, trockentupfen, halbieren und eine Hälfte raspeln. Geraspelte Birnen zusammen mit gekochten Bohnenkernen und altem Balsamico marinieren. Mit Rübennkraut abschmecken. Alles zu der Zwiebel-Tomaten-Mischung geben.

Für die Mayonnaise: Zitrone halbieren und auspressen. Ei mit Senf und Zitronensaft vermischen und langsam das Öl eingießen, bis die Masse emuliert. Bohnenkraut (von oben) hinzufügen und alles zu einer Mayonnaise vermengen.

1 Zitrone
1 Ei
1 TL Senf
100 ml neutrales Öl

Für die Garnitur: Bacon zwischen Backpapier kross im Ofen ausbacken und das Gericht damit garnieren. Limette halbieren, filetieren und eine Scheibe als Garnitur auf das Schnitzel legen.

4 Scheiben Bacon
1 Limette

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ralf Zacherl

Schnitzel mit Meerrettich, Pommes frites, Pommes-Sauce und Trink-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel à 60 g (aus dem Rücken)
1 Stange Meerrettich
1 Zitrone
2 Eier
100 g Butter
100 g grober Dijon-Senf
300 g Semmelbrösel
200 g Panko
200 g Mehl
400 ml Pflanzenöl, zum Frittieren
Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel zwischen Backpapier gleichmäßig flach plattieren, mit Meersalz und Pfeffer würzen und danach mit Senf bestreichen. Meerrettich schälen, reiben und über die Schnitzel geben. Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel-Panko-Mischung aufstellen. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich in der Semmelbrösel-Panko-Mischung wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen (ca. 170 Grad) und die Schnitzel 4-5 Minuten goldbraun backen, dabei mehrmals wenden. Nach ca. 2 Minuten die Butter hinzugeben. Auf Küchenpapier entfetten und mit Zitronenscheiben servieren.



Die Panade und Würze kann man nach Lust und Laune verändern. Von Cornflakes über Kürbiskerne, Kokosraspeln bis hin zu Haselnüssen. Sie können die Semmelbrösel damit verfeinern oder sogar ganz ersetzen.

Für die Pommes:

500 g große, vorwiegend festkochende Kartoffeln
4 EL heller Essig
Paprikapulver, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, mit einem Messer an den Seiten begradigen und in Pommes frites (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden. Pommes mit kaltem Wasser abwaschen. 1 Liter Wasser mit Essig und den Pommes zum Kochen bringen. 4 Minuten vorgaren, dann abschütten und auf einem Küchenpapier trocknen lassen.

Öl auf 170 Grad erhitzen und die Pommes ca. 2 Minuten vorfrittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad goldbraun fertig frittieren. Entfetten, mit Salz und Paprikapulver würzen und schnell servieren.

Für die Pommes-Sauce:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
50 ml Milch
100 g grober Dijon-Senf
20 ml Chilisauce
100 ml natives Pflanzenöl
½ Bund Estragon
30 g edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Milch mit einem Stabmixer mixen und nach und nach Öl zugeben, bis eine cremige, gebundene Masse entsteht. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Zur Milch-Masse geben. Zitrone halbieren und auspressen. Estragon abrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Zitronensaft, Senf, Chilisauce, Estragon, Paprikapulver, Zucker und Salz abschmecken.



Wichtig ist, dass die Milch und das Öl dieselbe Temperatur haben, denn so verbinden sie sich besser.

Für den Trink-Salat:

| | |
|--|---|
| 1 Kopfsalat | Kopfsalat waschen, trockentupfen, Strunk entfernen, Blätter ablösen und trockenschleudern. Kräutersalat ebenfalls waschen und trockenschleudern. Beide Salatsorten in Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Stücke schneiden. |
| 100 g grüner Kräutersalat (Rucola, Sauerampfer, Pimpinelle, Melisse) | Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kopfsalat, Kräutersalat, Gurke, Kokoswasser, Petersilie, Eiswürfel und eine gute Prise Cayennepfeffer und Meersalz in einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie mixen. Kaltstellen und kurz vor dem Servieren in zwei gekühlte Gläser füllen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Je einen Teelöffel Zitronensaft über den Smoothie träufeln und vorsichtig den Ayran darüber schichten. Mit Trinkhalmen servieren. |
| 1 Salatgurke | |
| 1 Zitrone | |
| 200 ml Kokoswasser | |
| 100 ml Ayran | |
| 1 Bund glatte Petersilie | |
| Cayennepfeffer, zum Würzen | |
| Meersalz, zum Würzen | |
| Eiswürfel | |

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2020 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Einfaches Schnitzel mit Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g Hähnchenbrustfilet
10 g Speisestärke
25 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und gleichmäßig mit Speisestärke bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen leicht darin braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Fleischpfanne für den Spargel weiterverwenden.



Paniert man die rohe Hähnchenbrust mit Stärke, so bleibt der Bratensaft im Fleisch erhalten und geht nicht verloren.

Für den Reis:

150 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit 230 ml Wasser aufsetzen, salzen und den Reis circa 20 Minuten darin kochen. Danach ziehen lassen.

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel
5 Stangen grüner Spargel
1 rote Zwiebel
50 ml Geflügelfond
75 ml Crème fraîche
150 g Butter
¼ Bund Kerbel

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Weißen Spargel ganz und grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden 2 cm kürzen. Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schräg anschneiden. Zwiebeln und Spargel in die Fleischpfanne (von oben) geben und im Fett der Hähnchenstücke anbraten. Etwas Geflügelfond angießen und den Spargel darin schmoren lassen. Angedünstetes Gemüse nun aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne nun noch etwas Geflügelfond mit Crème fraîche hineingeben. Gebratenes Hähnchen (von oben) hinzufügen und darin gar ziehen lassen. Anschließend die Schnitzel herausnehmen und beiseitestellen. Die entstandene Sauce 3-5 Minuten köcheln lassen und in einen Topf gießen. Das Gemüse wieder zurück in die Pfanne geben. Zur entstandenen Sauce etwas Butter in den Topf geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Buttersauce danach über den Spargel in die Pfanne gießen und gut verrühren. Das Schnitzel hinzugeben und durchschwenken. Zum Garnieren Kerbel abrausen, trockenwedeln und hacken.



Den Spargel sollten Sie niemals in Wasser kochen. Entweder dünsten oder in Alufolie oder im Dampfgarer garen. Spargel laugt beim Wasserkochen aus, deshalb ist es wichtig, ihn langsam zu garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren und servieren.