

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2020 ▪**
Tagesmotto „Kräuterküche“ mit Björn Freitag



David Jäger

Rinderfiletsteak mit Chimichurri, Toskana-Ofentomaten und Rosmarin-Kartoffelecken

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfiletsteak:

2 Rinderfiletsteaks à 300 g
 4 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 1 Bund Rosmarin
 1 Bund Thymian
 50 g Butterschmalz, zum Braten
 Olivenöl, zum Anbraten
 Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Steaks waschen und trockentupfen. 1 Knoblauchzehe abziehen, einschneiden und die Steaks damit einreiben. Mit Meersalz bestreuen. In der Pfanne Butterschmalz erhitzen und etwas Olivenöl hinzugeben. Steaks im heißen Fett für circa 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern. Drei Knoblauchzehen abziehen und mit einem Trüffelschneider in dünne Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken.

Rosmarin, Thymian, Knoblauchscheiben und Chili zum Fleisch geben und weiter braten. Zum Schluss das Fleisch mit etwas Pfeffer würzen.



PROFI TIPP

Bei großen, dicken Fleischstücken empfiehlt es sich, das Fleisch statt anzubraten im Ofen zu garen, da der Ofen letztendlich eine viel schönere, gleichmäßigere Hitze hat. Um es kross zu kriegen, kann man das Fleisch hinterher kurz anbraten.

Für die Kartoffelecken:

300g festkochende Kartoffeln
 100 ml Olivenöl
 1 Bund Rosmarin
 1 Bund Thymian
 1 Prise Zucker
 Grobes Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kartoffelecken in eine Schüssel geben und mit den Kräutern, Olivenöl, Zucker, Pfeffer und Meersalz marinieren. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Kartoffeln eine leichte Bräune bekommen.



PROFI TIPP

Lagerkartoffeln sollte man nicht mit Schale essen (außer man kauft Bio-Kartoffeln), da diese zur Einlagerung meist mit einem Mittel behandelt werden, sodass sie nicht sprießen.

Für die Ofentomaten

2 Strunk Kirschtomaten
 3 Knoblauchzehen
 4 EL Olivenöl
 1 Bund Basilikum
 1 Bund Rosmarin
 1 Bund Thymian
 Grobes Meersalz, zum Würzen

Tomaten waschen, trockentupfen und in eine kleine Auflaufform geben.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und mit einem Trüffelschneider in feine Scheiben schneiden. Knoblauchscheiben, Olivenöl, Thymian- und Rosmarinzweige in die Auflaufform hinzugeben und alles mit Meersalz würzen. Alles vermengen und im Ofen ebenfalls bei 200 Grad grillen, bis die Tomaten Wasser verlieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in die Form dazulegen. Weitere 5 Minuten im Ofen backen und herausnehmen. Tomaten mit einem Rosmarin-Strauch garnieren.

- Für das Chimichurri:** Oregano, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.
Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken.
- 1 kleine rote Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Limette
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 2 Zweige Oregano
 - 2 Zweige Thymian
 - ½ TL getrocknete Chiliflocken
 - ½ TL ganze schwarze Pfefferkörner,
aus der Mühle
 - 1 TL grobes Meersalz
- Pfefferkörner, Chiliflocken und Meersalz zunächst alleine mörsern,
danach mit Oregano, Thymian, Petersilie, Knoblauch und Zwiebel im
Mörser mixen. Limette halbieren, auspressen und den Saft mit dem
Olivenöl dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Seidenspinner

Lachsfilet mit mediterranem Kräuter-Gemüse, Thymiankartoffeln und Dill-Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilet, mit Haut
1 EL Butter
1 Strauch Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in Öl anbraten. Etwas Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zur Garnitur auf den Lachs legen.



Wenn man Lachs auf der Haut brät, hat man immer den Vorteil, dass die Haut den Lachs vorm Austrocknen schützt.

Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini
1 kleine rote Paprika
1 kleine gelbe Paprika
2 Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Getrockneter Oregano, zum Würzen
Chiliflocken, zum Würzen
Olivenöl, zum Braten

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit den Fingern zerbröseln. Lorbeerblatt abzupfen. Zucchini, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch vermengen und in Öl anbraten. Thymian, Rosmarin, Oregano und Lorbeerblatt dazugeben. Alles mit Salz und Chiliflocken würzen.

Für die Kartoffeln:

5 Drillinge
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge waschen, trockentupfen, halbieren und mit Öl marinieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit den Kartoffeln vermengen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen garen.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
1 Ei (Eigelb)
1 TL Dijonsenf
200 ml Olivenöl
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit einer Prise Salz in einem Mörser zerstoßen. Ei trennen und Eigelb auffangen. In ein separates, schmales Gefäß Eigelb und Senf geben. Nach und nach mit einem Schneebesen Olivenöl einrühren, sodass die Masse emulgiert. Die Knoblauchmasse aus dem Mörser hinzugeben und Aioli mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Aioli heben. Einen Dill-Strauch zur Garnitur in die Aioli stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Schubert

Schweineschnitzel mit Parmesan-Mandel-Panierung, Frankfurter Grüne Sauce, Butter-Petersilien-Kohlrabi und gekochtem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweineschnitzel:

2 Schweineschnitzel
100 g gemahlene Mandeln
100 g Parmesan
1 Ei
Butterschmalz, zum Ausbacken

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und mit einem Fleischhammer plattieren. Parmesan reiben und mit den Mandeln vermischen. Ei verquirlen. Schnitzel zuerst durch das Ei ziehen und dann in der Mandel-Parmesan-Mischung panieren. In Butterschmalz ausbacken.



Für die Panade bei einem Schnitzel ist es wichtig, dass das Schnitzel mit starker Hitze angebraten wird, da es sonst matschig wird.

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel
1 Zitrone
2 Eier
100 g Naturjoghurt
100 g Schmand
100 g saure Sahne
1 TL Senf
2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige Borretsch
2 Zweige Pimpinelle
2 Zweige Sauerampfer
2 Zweige Kresse
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel
2 TL Pflanzenöl
1 Spritzer Süßstoff
(alternativ 1 EL Honig)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kresse, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, bis der grüne Saft austritt. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Gehackte Kräuter mit Zwiebel, Joghurt, Schmand, saure Sahne, Senf, Öl, Süßstoff und Zitronensaft vermengen und mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi
2 Zweige glatte Petersilie
1 Muskatnuss
2 EL Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kohlrabi in Butter anraten und Petersilie und Muskat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ei: Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

2 Eier Ei darin wachweich ca. 6 Minuten lang garkochen. Halbierte Eier mit auf die Sauce legen.

Für die Garnitur: Zitrone waschen, trockentupfen und ein Viertel Zitrone neben das

1 Zitrone Schnitzel legen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, hacken und das
4 Halme Schnittlauch Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Pfeiffer

Lammrücken im Kräutermantel mit Rosmarinsauce und Petersilien-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

2 Lammlachse, à ca. 200 g
 1 Knoblauchzehe
 1 EL mittelscharfer Senf
 2 Zweige Zitronenthymian
 2 Zweige Rosmarin
 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lammlachse waschen, trockentupfen und von jeder Seite 2 Minuten scharf in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Knoblauchzehe abziehen. Rosmarin und Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch zusammen mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Lammlachse salzen und in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene/ den Rost legen. Thermometer ins Fleisch stecken. Garen, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat.

Restlichen Thymian und Rosmarin fein schneiden und auf einen Teller geben. Lammlachse vor dem Servieren mit Senf einpinseln, mit Pfeffer und Salz abschmecken und in den Kräutern wälzen. In Tranchen scheiden.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 Etwas kalte Butter
 1 EL Tomatenmark
 1 EL dunkler Balsamico
 250 ml Lammfond
 2 Zweige Rosmarin
 Neutrales Öl, zum Braten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und grob zerkleinern. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln andrücken und halbieren. In der Pfanne, wo das Lamm angebraten wurde, nun die Schalotte mit Rosmarin in etwas Öl anbraten. Dann das Tomatenmark anschwitzen. Mit Lammfond ablöschen und einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Balsamico und Zucker abschmecken. Durch ein Sieb passieren. Eventuell mit kalter Butter montieren.

Für den Couscous:

100 g Couscous
 ½ Zucchini
 1 Karotte
 1 Scheibe Sellerie
 1 rote, mittelscharfe Chili
 1 Orange
 250 ml Orangensaft
 1 Bund glatte Petersilie
 1 TL Kurkuma
 Rohrzucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini und Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in feinste Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feinste Würfel schneiden. Sellerie putzen, vom Strunk befreien und auch in feinste Würfel schneiden. Eine Orange waschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Orangensaft in einem Topf 2 Minuten mit dem Gemüse aufkochen. Couscous hinzugeben und Topf vom Herd nehmen. Die Flüssigkeit muss den Couscous bedecken. Alles 10 Minuten im Topf mit Deckel quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zucker abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und erst zum Schluss unterheben. Mit einer Gabel im Topf rühren, um zu testen, ob der Couscous locker ist. Vor dem Servieren den Abrieb der Orange über den Couscous geben und das Gericht mit einem Petersilienblatt garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, zusätzliche Sauce in Schälchen dazureichen und servieren.



Björn Freitag

Rindersteak mit BBQ-Sauce und Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindersteak:

400 g Rumpsteak
Butterschmalz, zum Anbraten
Grobes Meersalz, zum Würzen

Das Steak waschen und trockentupfen. In einer Grillpfanne in Butterschmalz braten. Mit Meersalz würzen und kurz vorm Servieren aufschneiden.



Wenn bei einem Rumpsteak ein leicht grauer, bräunlicher Rand zu sehen ist, ist das nicht schlimm, sondern schlichtweg ein Kennzeichen dafür, dass das Fleisch gut abgehangen ist, also nicht zu frisch ist. Wenn Fleisch zu frisch ist, ist es oft zäh.

Weil sich der Fettrand beim Braten zusammenzieht, kann man es einschneiden.

Für die BBQ-Sauce:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Peperoni
250 g Dosentomaten
2 EL Tomatenmark
100 ml dunkles Bier
2 EL Balsamicoessig
4 Lorbeerblätter
2 EL Zucker
1 EL Rauchpaprikapulver
1 Prise Zimt
1 EL Rauchsatz
1 EL Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, kleinscheiden und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und mitanschwitzen. Lorbeerblätter abzupfen und dazugeben. Zucker hinzugeben. Mit Essig ablöschen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Dosentomaten, Bier und Rauchsatz hinzugeben. Schließlich Zimt, Rauchpaprikapulver, gewürfelte Peperoni, Knoblauch, Salz und Pfeffer hineingeben und die Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss pürieren.

Für die Garnitur:

200 g Rucolasalat
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockentupfen.

Rucola auf den Tellern verteilen und Salz und Olivenöl darüber geben. Das aufgeschnittene Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Rucolasalat legen. Das Gericht und servieren.