

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Januar 2018** ▪  
10 Jahre ▪ **Hauptgang und Dessert mit Johann Lafer**



Sibylle Blötscher

**Kalbsfilet in zwei Texturen mit zweierlei Salsa**

Zutaten für zwei Personen

**Für das gebratene Kalbsfilet:**

1 Kalbsfilet à 350 g  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butterschmalz  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 2 ½ cm dicke Medaillons schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz mit angedrücktem Knoblauch erhitzen und die Filets kurz darin anbraten.

Das Fleisch kräftig salzen, pfeffern und mit Kreuzkümmel bestreuen.

**Für die Tomaten-Granatapfel-Salsa:**

6 Cherrytomaten  
½ Granatapfel  
1 rote Peperoni  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
1 TL Sherryessig  
1 TL brauner Zucker  
1 Zweig Minze  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten und Peperoni fein würfeln. Die Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Limette waschen, abreiben, halbieren und mit auspressen.

Tomaten, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Granatapfel mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Zucker, Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer unterheben und mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer etwa 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

**Für das Kalbstatar:**

1 Kalbsfilet à 200 g  
1 Limette, davon der Saft  
1 Stiel Zitronengras  
2 EL Sweet-Chili-Sauce  
2 EL Fischsauce  
1 Zweig Thai-Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in dünne Stücke schneiden. Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zitronengrasscheiben mit Sweet-Chili-Sauce und Thai-Basilikum unter das Kalbstatar heben.

Mit Limettensaft, Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Zitrus-Avocado-Salsa:** Von den Orangen einige Zesten reißen, schälen und das Fruchtfleisch filetieren. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Orangenfilets und die Avocado in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter die Avocado-Orangen-Masse heben.

2 Orangen  
1 Zitrone  
1 Avocado  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Currypulver  
1 Zweig Koriander  
1 TL weißer Balsamico  
1 TL geröstetes Sesamöl  
1 TL Honig  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in schräge Scheiben schneiden.

Die Avocado-Salsa mit Frühlingszwiebeln, Sesamöl, Curry, feinen Knoblauchwürfeln, gehacktem Koriander, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet mit Tomaten-Granatapfel-Salsa auf dem Teller anrichten. Die Zitrus-Avocado-Salsa in einem Anrichtering auf den Teller geben, das Kalbstatar daraufsetzen und servieren.



Sibylle Blötscher

## Kumquat-Ragout mit Walnuss-Krokant und Mascarpone

Zutaten für zwei Personen

### Für das Kumquat-Ragout:

150 g Kumquats  
2 Orangen  
80 g brauner Zucker  
50 ml Bitterorangenlikör  
1 Vanilleschote  
1 Sternanis

Die Kumquats in feine Scheiben schneiden und Kerne entfernen. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und dieses beiseitelegen.

In der Pfanne Zucker erhitzen und karamellisieren lassen. Die Kumquats hinzufügen und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft mit einer halbierten Vanilleschote und Sternanis etwa 5 Minuten aufkochen lassen.

### Für das Walnusskrokant:

150 g Walnusskerne  
2 EL brauner Zucker  
1 EL Butter  
1 Prise Zimtpulver  
feines Salz, zum Abschmecken

Die Walnusskerne fein hacken.

Butter in der Pfanne aufschäumen, Zucker hellbraun karamellisieren, Zimt und eine Prise Salz hinzufügen. Die Walnusskerne mit dem Karamell verrühren und zum Abkühlen auf Backpapier geben. Sobald die Masse getrocknet ist, die Karamellplatte klein hacken.

### Für die Mascarponecreme:

250 g Mascarpone  
40 ml Süßwein  
2 Eier  
1 Vanilleschote, davon das Mark  
3 EL Zucker

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Zucker mit dem Handrührgerät steif schlagen.

Mascarpone mit Eigelb, Zucker und Süßwein schaumig schlagen.

Vanillemark zur Mascarpone-Creme geben und den Eischnee unterheben.

Das Kumquat-Ragout mit Mascarpone und Walnuss-Krokant im Glas anrichten und servieren.



Nina Maier

## Kabeljau und Garnele mit Buttermilch-Holunder-Schaum

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kabeljau und die Garnele:

- 1 Kabeljaufilet ohne Haut à 150 g
- 4 Riesengarnelen
- 8 kleine Tomaten an der Rispe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone, davon 3 EL Saft und Abrieb
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 2 EL Sushi-Ingwer
- 4 EL helle Sojasauce
- 8 EL Olivenöl
- ½ TL Zucker
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Butter
- ½ TL Sesamöl
- Olivenöl, zum Anbraten
- mildes Chilisalz, zum Abschmecken
- weißer Pfeffer, aus der Mühle

### Für den Schaum:

- 150 ml Buttermilch
- 100 g saure Sahne
- 1 Zitrone, davon Schale und Saft
- 3 TL Holunderblütensirup
- ½ TL Zimtsplitter
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 EL mildes Olivenöl
- mildes Chilisalz, zum Abschmecken
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

Den Fisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, etwas Zitronenabrieb und -saft, geriebenen Ingwer und Thymian mit Öl zum Fisch geben und diesen darin 10 Minuten marinieren.

Die Tomaten mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben, Deckel auflegen und 3 Minuten bei hoher Hitze braten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln leicht erhitzen. Etwas Sushi-Ingwer dazugeben.

Die Garnelen mit Chilisalz, Sojasauce und Olivenöl marinieren. Die Garnelen in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Etwas Butter in die Pfanne geben und die Garnelen mit der Butter nappieren.

Zimt, Fenchelsamen, Koriander und Pfeffer in eine Mühle geben. Die Zitrone waschen, abreiben, halbieren und auspressen.

Die Buttermilch mit der sauren Sahne, Chilisalz, Olivenöl und Gewürz aus der Gewürzmühle verrühren. Den Holunderblütensirup dazugeben und mit einem Stabmixer kräftig aufmixen. Mit Chilisalz kräftig abschmecken.

Kabeljau und Garnele mit Buttermilch-Holunder-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.



**Nina Maier**

## **Quark-Zitronen-Eis mit Wodka-Mango und Walnuss-Banane**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wodka-Mango:**

1 Mango  
¼ Ananas  
2 EL Wodka  
1 Zweig Minze  
1 Zweig Basilikum  
1 TL Butter  
2 TL Kokosblütenzucker

Die Ananas von der Krone befreien, vierteln, von Schale und Strunk schneiden und klein würfeln. Die Mango halbieren, entsteinen und grob würfeln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Mango darin anschwitzen und mit Zucker bestäubt karamellisieren lassen. Mit Wodka ablöschen. Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

### **Für das Eis:**

250 g Quark  
1 Zitrone, davon der Saft  
1 Orange, davon der Saft  
80 g Sahne  
120 ml Vollmilch  
75 g Puderzucker

Sahne und Quark mit Puderzucker, Zitronen- und Orangensaft mit dem Schneebesen glattrühren.

Die Masse in eine Eismaschine füllen und ca. 15 Minuten cremig gefrieren lassen.

### **Für die Banane:**

1 Banane  
4 Blätter Frühlingsrollenteig  
2 EL Walnusskerne  
1 Ei, davon das Eigelb

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Banane schälen und vierteln. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Das Eigelb mit 1 EL kaltem Wasser vermengen.

Die Enden des Frühlingsrollenteigs mit der Ei-Mischung bepinseln. Ein Bananenviertel und die Walnüsse im Teig verteilen und zu einer kompakten Frühlingsrolle rollen. In der heißen Fritteuse etwa 4 Minuten goldgelb ausbacken.

Das Eis mit den Wodka-Mango und Walnuss-Banane auf Tellern anrichten und servieren.



**David Karl**

## **Lammrücken mit orientalischem Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

2 Lammrücken à 180 g  
1 Zitrone  
1 Knolle Ingwer à 2 cm  
1 Stange Zitronengras  
1 rote Chili  
25 ml Sojasauce  
200 g brauner Zucker  
20 ml Sesamöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lammfleisch gegebenenfalls parieren, waschen und trockentupfen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili fein hacken. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in feine Stücke schneiden.

Aus Sesamöl, Sojasauce, Zucker, etwas Zitronenabrieb, Chili, Zitronengras und Ingwer eine Marinade anrühren. Das Lamm darin einlegen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

### **Für das Couscous:**

200 g Couscous  
500 ml Gemüsefond  
1 Zitrone, davon den Abrieb  
50 g Cranberrys  
¼ TL Zimtpulver  
½ Bund Koriander  
½ Bund glatte Petersilie  
½ TL Baharat-Gewürzmischung  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem kleinen Topf erhitzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen und etwa 8 Minuten quellen lassen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Den Couscous mit Zimt, Baharat, Zitronenabrieb und den Cranberrys verrühren.

Mit Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.



**David Karl**

## **Piña-Colada-Eis mit karamellisierter Ananas**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Eis:**

250 ml Milch  
250 ml Kokosmilch  
100 g Zucker  
50 ml Rum  
4 Eier  
50 g Kokosraspeln

Milch, Kokosmilch und Zucker in einem Topf aufkochen.

2 Eier und 2 Eigelb mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen. Die heiße Milch unter ständigem Rühren zu den Eiern geben. Die Masse über dem Wasserbad zur Rose abziehen.

Die Eismasse vom Wasserbad nehmen und in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Nach der Hälfte der Zeit Kokosraspeln und Rum unterheben.

### **Für die Ananas:**

1 Ananas  
100 ml Orangensaft  
100 ml Ananassaft  
20 ml Rum  
100 g brauner Zucker  
50 g kalte Butter

Die Ananas von der Krone befreien, vierteln, von Schale und Strunk schneiden und Scheiben schneiden..

In einer Pfanne den Zucker hellbraun karamellisieren. Die Ananasscheiben hinzugeben, kurz mitrösten und Orangen- und Ananassaft angießen. Den Rum dazugeben, nochmal kräftig aufkochen lassen und mit kalter Butter die Sauce abbinden.

Das Piña-Colada-Eis mit karamellisierter Ananas auf Tellern anrichten und servieren.