

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 19. Januar 2018** ▪  
10 Jahre ▪ **Finalmenü von Johann Lafer**



**Vorspeise von Johann Lafer**

**Rote-Bete-Couscous mit Wildkräutersalat und  
gebackenem Feta**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Rote-Bete-Couscous:**

100 g Couscous  
2 EL Pinienkerne  
100 ml Rote-Bete-Saft  
2 EL Balsamico  
½ Bund Schnittlauch  
2 EL Olivenöl  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Rote-Bete-Saft mit 100 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, den heißen Rote-Bete-Saft darüber gießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Olivenöl und Balsamico zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Schnittlauch und die Pinienkernen unter den Couscous mischen.

**Für den Wildkräutersalat:**

75 g Wildkräutersalat  
1 EL Balsamico  
Zucker, zum Abschmecken  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl, Balsamico, Zucker und etwas Salz mischen.

**Für den Feta:**

150 g Feta  
5 EL Semmelbrösel  
3 EL Mehl  
1 EL Sahne  
1 Ei  
neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Den Feta in 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Ei mit der Sahne verquirlen. Die Fetawürfel zunächst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. In einer tiefen Pfanne Pflanzenöl etwa 2 cm hoch erhitzen. Die Fetawürfel darin von allen Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Den Rote-Bete-Couscous mit Wildkräutersalat und gebackenem Feta auf Tellern anrichten und servieren.



**Hauptgang von Johann Lafer**

## **Gegrilltes Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Steak:** Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

2 Rindersteaks à 250 g Die Rindersteaks waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
1 EL Olivenöl Eine Grillpfanne aufheizen, die Rindersteaks mit dem Olivenöl bestreichen  
Salz, aus der Mühle und in der Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf das  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

**Für das Chimichurri:** Die Limette halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Die  
1 Limette Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Petersilie  
1 Knoblauchzehe und Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.  
1 Schalotte Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Thymian, Oregano und Chiliflocken mit  
5 Zweige glatte Petersilie dem Saft der Limette und Olivenöl verrühren.

2 Zweige Thymian Das Chimichurri über die Steaks träufeln.  
½ TL Oregano  
1 Msp. Chiliflocken  
2 EL Olivenöl

**Für die Cannellini-Bohnen:** Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die halbe  
250 g Cannellini-Bohnen Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren. Das Basilikum abbrausen,  
100 g stückige Tomaten trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Schalotte abziehen  
½ Zitrone, davon 2 EL Saft und würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.  
1 Schalotte Bohnen und stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer  
1 TL Honig abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.

3 Stiele Basilikum Mit Zitronensaft und Honig abschmecken und den Basilikum unter die  
2 EL Olivenöl Bohnen mischen.

Das gegrillte Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzbestellung von Sibylle Blötscher:** *Mit Orangenabrieb und gehackter Minze schmeckte Sibylle die Chimichurri-Sauce ab. Die Granatapfelkerne mischte sie unter den Wildkräutersalat und den Couscous.*

½ Orange, ¼ Bund Minze,  
1 Granatapfel

*Als Extra mixte Sibylle aus Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Knoblauch, Orangensaft und -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein kleines Pesto zum Wildkräutersalat.*

**Zusatzbestellung von Nina Maier:** *Mit Orangenabrieb und gehackter Minze schmeckte auch Nina die Chimichurri-Sauce ab. Mit der Crème fraîche, Orangensaft und -zesten, Salz und Pfeffer erstellte sie eine kleine Creme, die sie zur Vorspeise reichte.*

½ Orange, ¼ Bund Minze,  
1 EL Crème fraîche

*Nina entschied sich aus einigen Cannellini-Bohnen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein warmes Püree aufzumixen und reichte es zur Vorspeise.*



Zusatzgericht von Johann Lafer

## Asiatische Wokpfanne mit Rinderfilet-Streifen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Pfanne:

1 Rinderfilet à 300 g  
 ½ Zucchini  
 ½ rote Paprika  
 ½ gelbe Paprika  
 2 rote Zwiebeln  
 1 weiße Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Knolle Ingwer à 1 cm  
 1 Limette, davon ½ TL Abrieb  
 1 TL Stärke  
 2 EL Sweet-Chili-Sauce  
 50 ml Sojasauce  
 ¼ Bund Koriander  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 Sesamöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schnetzeln. Das Fleisch mit Stärke und 25 ml Sojasauce vermengen und 5 Minuten marinieren lassen.

In einem Wok reichlich Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin etwa 3 Minuten rundum anbraten. Die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäusen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Streifen im Wok mit 1 EL Sesamöl etwa 3 Minuten scharf von allen Seiten anbraten. Die Paprikastreifen anschließend wieder aus dem Wok nehmen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Den Ingwer schälen. Den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln etwa 4 Minuten kräftig anbraten. Das gebratene Gemüse wieder aus dem Wok nehmen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und vierteln. Die Viertel in feine Streifen schneiden. In 1 EL Sesamöl die Zucchini-Streifen 1 Minute anbraten, mit der übrigen Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce ablöschen.

Die Limette waschen, trocknen und fein reiben.

Die Wokpfanne mit Limettenabrieb und Salz abschmecken.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Reichlich Kräutern unter die Wokpfanne heben.

Die asiatische Wokpfanne mit Rinderfilet-Streifen auf Tellern anrichten und servieren.