

| Die Küchenschlacht - Menü am 01. Juni 2015 |

„Leibgerichte“ Johann Lafer



Leibgericht: „Tagliata vom Roastbeef mit Rapunzel-Salsa und Kapern-Kartoffelstampf“ von Sven Langenhan

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindersteak:

2	2-3 cm dicke Scheiben Roastbeef à 200 g
1	Knoblauchzehe
	Butter, zum Anbraten
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
50 ml	Olivenöl
	Meersalz, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffel-Kapern-Stampf:

500 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	Kapern aus dem Glas
25 g	Butter
1 Bund	glatte Petersilie
50 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Salsa:

200 g	Feldsalat
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
	Olivenöl, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Außerdem:

30 g	Parmesan
------	----------

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Für den Kartoffel-Kapern-Stampf die Kartoffeln schälen, waschen, in kleinere Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffel darin 20 Minuten gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und im Topf zwei Minuten mit offenem



Deckel ausdampfen lassen. Dann den Topf zurück auf den Herd geben und bei nur noch geringer Hitze 25 Milliliter Olivenöl und der Butter dazugeben. Die Kartoffeln dann mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und bei Bedarf weiteres Olivenöl hinzugeben, so dass eine sämige, aber noch leicht stückige Struktur entsteht.

Die Blattpetersilie fein hacken. Zum Schluss mit einem Löffel die Kapern sowie die gehackte Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rapunzelsalsa den Feldsalat putzen und mit einem Messer sehr fein hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls sehr klein würfeln. Alles zusammen in eine kleine Rührschüssel geben und mit Olivenöl übergießen, so dass eine dickflüssige Salsa entsteht.

Die Zitrone waschen, halbieren und die Schale mit einem Zestenreißer abreiben. Den Zitronenabrieb in die Salsa geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Salsa anschließend für 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Rosmarin- und Thymianzweig in eine sehr heiße, unbeschichtete Pfanne geben. Eine ungeschälte Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Fleisch von beiden Seiten in der Butter anbraten, bis es sich nach zwei Minuten selbst vom Pfannenboden löst. Bei Bedarf etwas Butter hinzufügen.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Rost auf mittlerer Schiene bei 100 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen geben. Die Kräuter und die Knoblauchzehe auf das Fleisch geben.

Die Fleischtemperatur mit einem Thermometer messen und das Fleisch bei einer Kerntemperatur von 56 Grad aus dem Ofen nehmen und in Alufolie umwickeln. Das Fleisch fünf Minuten ziehen lassen.

Für die Parmesanchips eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Parmesan zu kleinen runden Scheiben in die Pfanne streuen. Hell anbräunen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Parmesanblätter kurz abkühlen lassen, bis sie sich gut aus der Pfanne nehmen lassen.

Anschließend das Fleisch in dünne Tranchen schneiden und gefächert auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Nochmals pfeffern und mit Meersalz bestreuen.

Die Rapunzelsalsa nochmal durchrühren, großzügig über das Fleisch träufeln und gemeinsam mit dem Kartoffel-Kapern-Stampf und den Parmesanchips auf Tellern anrichten und mit etwas Blattpetersilie garnieren.



Leibgericht: „Schweinemedallions im Bärlauch-Nudel-Nest mit Egerling-Rahmsauce“ von Hanelore Scherzer

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

- 1 Schweinefilet à 400 Gramm
- 3 EL Rapsöl, zum Anbraten
- 1/2 EL Butter, zum Anbraten
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bärlauch-Nudeln:

- 200 g Wiener Grießler
- 2 Eier
- 1 Muskatnuss
- 20 g Butter
- 2 EL Rapsöl
- 20 g Bärlauch
- Salz, aus der Mühle

Für die Egerling-Rahm-Sauce:

- 100 g Egerlinge
- 2 Schalotten
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Creme fraîche
- 200 g Sahne
- 2 EL französischer Wermut
- 2 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 1 Beet Gartenkresse

Zubereitung

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- / Unterhitze vorbereiten.

Für die Nudeln 150 Gramm Mehl in eine Schüssel geben. Den Bärlauch waschen, trocknen und grob schneiden. Zusammen mit einem Esslöffel Öl, den zwei Eiern, Salz und etwas geriebener Muskatnuss in den Mixer geben und fein pürieren. Diese Masse zum Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Sauce die Pilze putzen und in kleine Viertel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Pilze hinzugeben



und mit der Crème fraîche und der Sahne aufgießen. Den Thymian abzupfen und dazugeben. Die Sauce mit dem französischen Wermut verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig dünn ausrollen und mit dem restlichen Mehl bestäuben. Die Teigplatte einrollen und mit einem Messer in feine Streifen schneiden.

Das Schweinefilet in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten, anschließend bei für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Danach in Medaillons schneiden und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Nudeln etwa vier Minuten in dem kochenden Wasser garen und anschließend in Butter schwenken.

Die Kresse abschneiden, waschen und trocken tupfen.

Aus den Nudeln ein Nest formen und die Medaillons hineinsetzen. Die Rahmsauce dazugeben, mit Kresse garnieren und servieren.



Leibgericht: „Entrecôte mit Barbecuesauce, Rosmarinkartoffeln und Sour cream“ von Sebastian Schraa

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindersteak:

- 2 Entrecôtes à 150 Gramm
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarin-Kartoffelspalten:

- 300g festkochende Kartoffeln
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 100 ml Olivenöl
- Fleur del Sel
- Salz, aus der Mühle
- weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Für die Sour Cream:

- 200 g Saure Sahne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 150g Crème fraîche
- 1 TL scharfes Chilipulver

Für die Barbecue-Sauce:

- ½ Zwiebel
- 100 ml Tomatenketchup
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 50 g brauner Zucker
- 3 TL Rauchsatz
- 3 EL Worcestershiresauce
- 1 TL Tabasco Sauce
- 2 EL Butter

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Für die Kartoffeln Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für das Entrecôte das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Fleisch von beiden Seiten etwa drei Minuten in einer Pfanne mit Butterschmalz bei starker Hitze braten. Die Steaks in Alufolie einpacken und im Backofen noch etwa zehn Minuten nachgaren lassen.



Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln waschen und vierteln. Für etwa fünf Minuten kochen. Währenddessen den Rosmarin abzupfen, mit Öl und Fleur del Sel vermischen und in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Anschließend die Kartoffeln darin goldgelb braten.

Für die Sour Cream die Saure Sahne und die Crème fraîche in eine Schüssel geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und die Petersilie waschen, mit einem Küchentuch trockentupfen und kleinhacken. Die Frühlingszwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln unter die Creme geben und gut miteinander verrühren. Die Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft zur Creme geben. Die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und zusammen mit etwas Chilipulver zur Mischung hinzugeben.

Für die Barbecue Sauce die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Senf mit Tomatenketchup, braunem Zucker, Worcestershiresauce und Butter in einen Topf geben und unter Hitze gut verrühren. Die Sauce solange köcheln lassen, bis die Konsistenz dickflüssig wird. Je nach Geschmack noch einmal mit Rauchsalz und Tabascosauce abschmecken.

Das Entrecôte mit der Barbecue-Sauce auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln mit der Sour Cream dazugeben und servieren.



Leibgericht: „Gebratene Entenbrust mit Selleriepüree, Johannisbeer-Sauce und Feldsalat“ von Cordula Wollny

Zutaten für zwei Personen

Für das Sellerie-Püree:

300 g	Knollensellerie
200 g	Sahne
50 ml	Milch
1	Muskatnuss
1 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Entenbrüste:

2	Entenbrüste à 250 g, mit Haut
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Johannisbeergelee
1 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Für den Feldsalat:

125 g	Feldsalat
5	Cocktailtomaten
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 EL	hellen Balsamico-Essig
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Pinienkerne
3 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für das Püree den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das geschnittene Gemüse zusammen mit der Sahne und Milch in einen mittelgroßen Topf geben. Alles zusammen aufkochen und zehn Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Haut der Entenbrüste kreuzweise einritzen und jede Brust schräg in vier Stücke schneiden. Den Rosmarin abzupfen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen sowie

mit Rosmarin spicken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Entenbruststreifen auf der Hautseite kross braten, dann sieben Minuten anbraten.



Den Sellerie mit dem Stabmixer fein pürieren und währenddessen die Butter untermengen. Die Muskatnuss mit der Reibe fein reiben und den Abrieb zusammen mit Pfeffer und Salz in das Püree geben. Das Püree auf dem Herd warmhalten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Das Johannisbeergelee in die Pfanne geben und einkochen. Nach fünf Minuten die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Schnittlauch in die Pfanne geben und etwas für das Salatdressing übriglassen.

Den Feldsalat waschen, in einer Salatschleuder trocken schleudern und die Wurzeln entfernen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und halbieren.

Für das Dressing zwei Esslöffel Öl, den Saft einer halben Zitrone und Balsamico-Essig verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen verfeinern.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl zwei Minuten anrösten. Die Pinienkerne in das Dressing geben und verrühren.

Das Selleriepüree zusammen mit der Entenbrust und der Sauce auf Tellern anrichten.

Den Feldsalat auf einem weiteren Teller anrichten und das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren dazugeben.

Die Entenbrust mit dem Sellerie-Püree und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Frikadellen im Speckmantel mit glasierten Möhren, Kohlrabi-Pommes und Rahmsauce“ von Karl-Heinz Schäfer

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g	Rinderhack
50 g	Fetakäse
60 g	Bacon
1	Ei
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Paniermehl
2 EL	Stärke
100 ml	Sahne
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Möhren:

250 g	junge Möhren
25 g	Butter
10 g	Zucker
100 ml	Gemüsefond
5 Zweige	krause Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle

Für die Kohlrabipommes:

1	Kohlrabi
4 EL	Olivenöl
1 TL	Rosenpaprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen das Hackfleisch mit dem Ei und dem Paniermehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel hacken. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch und den Zwiebelwürfeln in die Frikadellenmasse mischen. Die Masse zu Frikadellen formen, über Kreuz mit dem Bacon umwickeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend die Frikadellen für etwa 15 Minuten im Backofen fertig garen. Die Bratflüssigkeit aus der Pfanne mit etwas Sahne aufgießen, mit Stärke zu einer Sauce andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün übrig bleibt. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen, abzapfen, dazu geben und mit Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Für die Kohlrabipommes den Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und zu Pommes stiften. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pommes darin scharf anbraten. Abschließend die Pommes mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen.

Die Frikadellen im Speckmantel auf Teller anrichten. Die Möhren und die Kohlrabipommes dazu geben, mit der Rahmsauce garnieren und servieren.



Leibgericht: „Beef-Wellington-Variation mit Kartoffelspalten, Mandel-Bohnen und Pfeffer-Sahne-Sauce“ von Jessica Schewel

Zutaten für zwei Personen

Für das Wellington:

250 g	Rinderfilet
1 Rolle	Blätterteig
1	Zwiebel
50 g	Parmesan
50 g	Walnüsse
1	Ei
5 Scheiben	Parmaschinken
2 TL	Zucker
2 EL	Olivenöl

Für die Kartoffelspalten:

2	mehligkochende Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
1 EL	scharfes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bohnen:

100 g	grüne Bohnen
25 g	gehobelte Mandeln
25 g	Butter
1	Zitrone

Für die Sauce:

1	Zitrone
2 EL	eingelegter grüner Pfeffer
100 ml	Rinderfond
150 g	Sahne
½ EL	Speisestärke
1 EL	Cognac
1 TL	scharfes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Wellington die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Zwiebel mit Zucker bestreuen.

Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut vermischen.



Für das Wellington den Parmesan fein reiben. Die Walnüsse im Gefrierbeutel mit dem Fleischhammer klein schlagen, dann mit der Zwiebelmischung, Parmesan, Salz und Pfeffer vermischen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und halbieren. Beide Hälften von allen Seiten scharf anbraten und anschließend in den Parmaschinken wickeln. Den Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Blätterteig halbieren und jede Hälfte mit der Zwiebel-Walnuss-Mischung bestreichen. Ein Rinderfiletstück auf jeden Blätterteig legen. Die Blätterteigpäckchen zumachen, die Ränder gut zudrücken und den Blätterteig zweimal oben einschneiden. Das Ei aufschlagen, verquirlen und den Teig damit bestreichen und zusammen mit den Kartoffelspalten auf einem Backblech im Ofen braten.

Nach etwa 15 Minuten Garzeit den Ofen auf 180 Grad runterstellen und Kartoffeln und Fleisch weitere zehn Minuten garen lassen.

Für die Bohnen leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und in das kochende Wasser geben.

Für die Sauce den Bratensatz mit Rinderfond ablöschen und mit der 100 Gramm Sahne verrühren. Die Stärke unterrühren und die Pfefferkörner dazu geben. Die Sauce mit Cognac, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die restliche Sahne dazu geben.

Die Bohnen nach etwa sieben Minuten aus dem Topf nehmen und mit kaltem Wasser spülen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Mandeln mit etwas Zitronensaft und -abrieb darin schwenken. Die Bohnen am Ende kurz dazu geben.

Das Beef Wellington mit Kartoffelspalten und Mandel-Bohnen anrichten. Die Sauce in einer Sauciere dazu servieren.