

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. Mai 2023 ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



Christine Weiland

**Im Chicorée-Mantel gebackene Lachsфарce mit Honig-Senf-Dip und Pastinaken-Chips**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Lachsфарce im Chicorée-Mantel:**

300 g Lachsfilet ohne Haut  
 3 große Chicorée  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Ei  
 100 ml Sahne  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. In grobe Würfel schneiden und ca. 10 Minuten im Gefrierfach anfrieren lassen. Ei aufschlagen und trennen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen. Gewürfelten Lachs mit Sahne, Eiweiß, Limettensaft, - abrieb und Knoblauch mittelfein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Unter Lachsmasse heben.

Chicorée waschen und große, äußere Blätter abtrennen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Zwei runde Schälchen mit den Blättern auskleiden und Lachsmasse hineinfüllen. Blattspitzen darüber klappen und die Schälchen im Ofen ca. 20 Minuten garen. Eine Tasse heißes Wasser mit in den Ofen stellen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

**Für die Pastinaken-Chips:**

1 große Pastinake  
 250 ml Gemüsefond  
 50 g Pankomehl  
 1 TL Schwarzkümmel  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Pastinake schälen und in Scheiben hobeln. In siedendem Gemüsefond 2 Minuten vorgaren, danach gut trockentupfen. Panko mit etwas Salz und Schwarzkümmel mischen. Pastinaken darin wenden und in heißem Öl frittieren.

**Für den Honig-Senf-Dip:**

250 ml Soja-Kochsahne  
 1 Bund Dill  
 2 EL Akazienhonig  
 2 EL Körniger Senf  
 1 Prise geschroteter Langpfeffer  
 Salz, aus der Mühle

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Soja-Sahne, Honig und Senf pürieren bis die Masse bindet. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ardeshir Sepher Maleky**

## **Caesar Salad mit knusprig panierten Hähnchen-Streifen und Knoblauch-Croûtons**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das panierte Hühnchen:**

2 Hähnchenbrüste ohne Haut à 120 g  
 2 Eier  
 150 g Cornflakes  
 1 Prise rosenscharfes Paprikapulver  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Hähnchen kalt abwaschen und trockentupfen. In Streifen schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Cornflakes im Mörser grob zerstoßen. Panierstraße aufbauen. Hähnchen mehlieren, dann durch gewürztes Ei ziehen und in Cornflakes wenden. In heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### **Für das Caesar-Dressing:**

5-6 Sardellenfilets in Öl  
 1 Zitrone, davon Saft  
 1-2 Knoblauchzehen  
 3 Eier  
 50 g Parmesan  
 1 EL Dijon Senf  
 1 TL Worcestershiresauce  
 8 EL Neutrales Pflanzenöl  
 Tabasco, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Eigelbe mit Senf, Zitronensaft und Öl mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise mixen. Knoblauch abziehen, Parmesan grob reiben. Einen Teil Parmesan zur Dekoration beiseitestellen. Sardellen aus dem Öl nehmen. Alles zu der Creme geben und nochmals aufmixen. Mit Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce und Tabasco abschmecken.

### **Für die Knoblauch-Croûtons:**

4 Scheiben Weizentoast  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Butter  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Rinde von Brot abschneiden und Brot würfeln. In einer Pfanne mit Öl Würfel und Rinde goldbraun anrösten. Knoblauch abziehen und pressen. Mit Butter vermengen und zu Croûtons in die Pfanne geben. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### **Für den Salat:**

2 Romanasalat-Herzen  
 8 Cocktailtomaten  
 Kresse- und Radieschensprossen, zum Dekorieren

Salat waschen und äußere Blätter entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Eib

## Frikadellen mit Kartoffelstampf, Bayrisch Kraut und glasierten Karotten

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln  
200 ml Milch  
50 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und wieder in den Topf geben. Milch erhitzen und nach und nach mit der Butter zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

### Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch  
1 kleine Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
1 Zitrone, davon Abrieb  
2 Scheiben Toastbrot, ca. 40 g  
50 ml Milch  
1 Ei, Gr. M  
1 EL Butter  
1 ½ TL scharfer Senf  
½ TL gerebelten Majoran  
½ TL Paprikapulver  
4 Zweige glatte Petersilie  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot würfeln und mit Milch in einer Schüssel mischen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. In Butter glasig dünsten. Eier aufschlagen, verquirlen und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben (etwa ½ TL). Abrieb mit ins Ei geben und Paprika und Majoran unterrühren. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hackfleisch mit eingeweichtem Brot, verquirltem Ei, angedünsteten Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Petersilie vermengen. Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Bayrisch Kraut:

1 kleiner Spitzkohl  
1 Scheibe Schinkenspeck  
1 Zwiebel  
100 ml Sahne  
200 ml helles Bier  
1 TL Speisestärke  
1 TL Kümmelsamen  
1 Prise Zucker  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Zusammen mit Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Äußere Blätter und Strunk vom Spitzkohl entfernen und Blätter in 1 bis 2 cm große Rauten schneiden. Schinken und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und den Spitzkohl in derselben Pfanne mit Butter scharf anbraten, bis er Farbe bekommt. Mit Salz, Zucker, Kümmel und Pfeffer würzen. Mit Bier ablöschen und weich ziehen lassen. Sahne angießen und nach Bedarf mit etwas angerührter Speisestärke abbinden.

**Für die glasierten Möhren:** Karottengrün bis auf ca. 1 cm abschneiden. Karotten putzen und waschen. In sprudelndem Salzwasser ca. 7 Minuten kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter erwärmen, 2 TL Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Karotten hineingeben und von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8 kleine Karotten mit Grün  
2 Zweige glatte Petersilie  
3 EL Butter  
2 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Anton Zimmermann**

## **Erbsenrisotto mit Morcheln und Zuckerschoten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Risotto:**

150 g gereifter Canaroli  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
60 ml trockener Weißwein  
1 L Gemüsefond  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Risotto hinzugeben und kurz mit andünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Kellenweise warmen Fond unterrühren bis er komplett vom Risotto aufgesogen wurde und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Pfanne regelmäßig bewegen, damit Risotto nicht anbrennt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Erbsenpüree:**

250 g TK-Erbsen  
Salz, aus der Mühle

Erbsen in gesalzenem Wasser blanchieren, abschrecken und mit dem Pürrierstab pürieren. Erbsenpüree unter das fertige Risotto mengen bis es grün und cremig ist.

### **Für die Morcheln und Zuckerschoten:**

150 g Morcheln  
80 g Zuckerschoten  
1 kleine Schalotte  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Morcheln vierteln und putzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Morcheln hineingeben. Mindestens 5 Minuten braten. Zuckerschoten waschen, halbieren und zum Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben und durchschwenken.

### **Für die Garnitur:**

Erbsensprossen, zum Garnieren  
1 Zitrone, davon Saft  
2 Zweige Minze  
Olivenöl, zum Beträufeln

Zitrone halbieren und auspressen. Erbsensprossen und Minze abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Laura Steinkopf**

## **Himmel un Ääd 2.0: Blutwurst-Pralinen mit Kartoffel-Karotten-Stampf, Apfelchutney und Röstzwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kartoffel-Karotten-Stampf:**

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 g Möhre  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Sahne  
75 g Butter  
2 Lorbeerblätter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und Karotten schälen und in kochendem Salzwasser, zusammen mit abgezogener Knoblauchzehe und Lorbeerblättern garen. Ca. 90% des Wassers abgießen und Lorbeerblätter entfernen, anschließend Gemüse zu Stampf verarbeiten. Butter und Sahne hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### **Für das Apfel-Chutney:**

200 g Äpfel  
1 Schalotte  
1 Zitrone, davon Saft  
1-2 EL Honig  
Chili, aus der Mühle  
70 ml Weißweinessig  
1-2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Öl anschwitzen und mit Honig karamellisieren. Äpfel waschen, schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen und mit 100 ml Wasser aufgießen. Chutney so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Honig, Chili und Zitronensaft nach Bedarf abschmecken.

### **Für die Röstzwiebeln:**

1 große rote Zwiebel  
Mehl, zum Mehlieren  
400 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in sehr dünne Ringe hobeln. In einer Schüssel einzelne Ringe mehlieren. Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen und Zwiebelringe darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

### **Für die Blutwurst-Pralinen:**

400g frische Blutwurst im Kunstdarm  
1-2 Schalotten  
3 Eier  
100 g Pankomehl  
80 g Dinkel-Semmelbrösel  
1 TL Paprikapulver  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 ½ TL gerebelten Estragon  
1 ½ TL gerebelten Majoran  
Mehl, zum Mehlieren  
400 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kunstdarm der Blutwurst abziehen, Wurst fein würfeln und in eine Schüssel geben. 1 Ei trennen und Eigelb zu Wurst geben. Senf, Paprikapulver, Majoran, Estragon, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles miteinander vermengen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Etwa 2 EL Panko unterheben und Masse für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Zwiebel-Öl erneut erhitzen. Restliche Eier verquirlen und mit Salz würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und einer Mischung aus Dinkel-Semmelbrösel und Panko eine Panierstraße legen. Aus Blutwurstmasse Kugeln oder Nocken formen und panieren. In heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Brunnenkresse, zum Garnieren  
3 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Claus Linde**

## **Zander im Bierteig mit Erbsen-Wasabi-Püree, Streichholz-Kartoffeln und asiatischem Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Zander im Bierteig:**

2 Zanderfilets ohne Haut à 120 g  
2 Zitronen, Saft & Abrieb  
1 EL Honig  
100 ml helles Bier  
100 ml Wodka  
75 g Mehl  
75 g Speisestärke  
Mehl, zum Mehlieren  
2 TL Fleur de Sel  
½ TL Weißer Pfeffer  
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zander kalt abbrausen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Zitronen heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Fisch mit Zitronensaft marinieren und von beiden Seiten mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Zitronenabrieb und Fleur de Sel in einem Mörser miteinander vermengen.

Mehl mit Speisestärke, Wodka, Bier und Honig zu einem flüssigen Teig vermengen. Zander mit einem Küchenkrep trockentupfen und mit Zitronensalz aus Mörser würzen. In Mehl wenden und durch den Bierteig ziehen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchenkrep abtropfen lassen.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

### **Für das Erbsenpüree:**

300 g TK-Erbsen  
100 ml Gemüsefond  
43 g Wasabi-Paste  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen mit Gemüsefond weichkochen und mit Wasabi, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren.

### **Für die Streichholz-Kartoffeln:**

200 g überwiegend festkochende  
Kartoffeln

Kartoffeln mit Hilfe eines Julienneschneiders in 5 mm dicke Stifte schneiden. Stärke abwaschen und gründlich trocknen. In Fritteuse knusprig ausbacken.

### **Für den asiatischen Gurkensalat:**

4 kleine Gurken  
2 Schalotten  
1 rote Chilischote  
1 grüne Chilischote  
120 ml Weißweinessig  
2 EL Zucker  
¼ TL Salz

Schalotten abziehen und fein schneiden. Mit Essig, Zucker und Salz in 60 ml Wasser für fünf Minuten sirupartig einkochen. Chilis waschen und in feine Ringe schneiden. Gurken waschen und in feine Scheiben hobeln. Mit dem Zwiebelsirup marinieren und bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.