

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juni 2023** ▪
Leibgerichte mit Johann Lafer



Amelie Kamp

Kaspressknödel mit asiatischem Gemüsesud, Feldsalat mit Misodressing, Gurken-Wasabi-Sorbet und Buttermilchshake

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaspressknödel:

½ Toastbrot
 100 g Speck in Scheiben
 30 g Zwiebeln
 1-2 Eier
 125 g Bergkäse
 25 g Butter
 3 EL Butterschmalz
 60-70 ml Milch
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 Muskatnuss, zum Reiben
 25 g Mehl
 50 g Paniermehl
 1 Prise Salz

Den Backofen bei 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf erwärmen. Brot in Würfel schneiden. Brotwürfel in warmer Milch aufweichen.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Käse ebenfalls würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Speck in Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Speck darin glasig andünsten. Zu den aufgeweichten Brotwürfeln geben. Käse, Eier, Schnittlauch, Petersilie und das Mehl hinzufügen und untermengen. Masse mit Salz und Muskat abschmecken. Ggf. mit Paniermehl nacharbeiten.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Masse mit einem Esstöffel Häufchenweise in das heiße Fett geben. Etwas plattdrücken. Von beiden Seiten langsam goldbraun braten, dann auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und bis zum Servieren in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Gemüsesud:

1 fester (firm) Seidentofu
 3-4 getrocknete Shiitake
 2 Streifen Kombu (Seetang)
 1 EL Wakame
 1-2 Möhren
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Frühlingszwiebel
 1-2 Zwiebeln
 1-2 Knoblauchzehen
 1 rote oder grüne Chilischote
 20 g Ingwer
 1 Zitrone, davon Saft
 4 Kaffirlimettenblätter
 2 Stangen Zitronengras
 1 L Kalbsfond
 200 ml trockener Weißwein
 2 EL Fischsauce
 3 EL Sojasauce
 2 EL Hoisinsauce
 1 TL Sambal Oelek
 1 TL Galgantpulver

Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einen Topf legen. Zwiebel ohne Fett, aber mit etwas Puderzucker anrösten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.

Möhren schälen. Staudensellerie waschen, putzen und mit der Möhre in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Ingwer grob schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zitronengras am dickeren Ende flachklopfen und in dünne Scheiben schneiden. Shiitake ohne die Stiele halbieren oder vierteln. Kaffirlimettenblätter grob zerrupfen.

Möhre und Staudensellerie zu den karamellisierten Zwiebeln geben und kurz anbraten, dabei umrühren.

Ingwer, Galgantpulver, Knoblauch, Zitronengras, Shiitake, Kombustreifen und Kaffirlimettenblätter hinzugeben und erneut 2 Minuten braten. Kalbsfond angießen und aufkochen lassen.

Chilischote hineinlegen und Sud offen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Topf vom Herd ziehen und mit Zitronensaft, Fischsauce, Sojasauce, Hoisinsauce, Sambal Oelek, Galgantpulver, Zucker und Salz abschmecken. Sud passieren.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Tofu schneiden. Wakame in Wasser einweichen. Karotte schälen und in Form bringen.

1 TL Puderzucker
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebel, Tofu, Wakame und Karotte als Einlage in den Sud geben.

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat
1 kleine Birne
1 Frühlingszwiebel
2 EL Kürbiskerne
1-2 EL helle Miso-Paste
2 EL Weißweinessig
1 geröstete Nori-Alge
2,5 EL Pankobrösel
½ TL schwarze Sesamsaat
½ TL helle Sesamsaat
1 TL Zucker
Chiliflocken, zum Würzen
Fleur de Sel, zum Würzen
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen bzw. waschen und abtropfen lassen. Wurzeln und welke Blättchen entfernen.

Birne mit Schale in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Kürbiskerne hacken, zur Birne geben und ebenfalls anrösten. Panko, eine Prise Chiliflocken und Sesamsaaten hinzufügen. Nori-Alge zugeben.

Ca. 200 ml des köchelnden Gemüsesuds abnehmen (s.o.) und in einen Topf geben. Miso-Paste zugeben und unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Essig zugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel putzen, in schmale Ringe schneiden und untermischen. Ziehen lassen. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit der Brösel-Mischung bestreuen.

Für das Gurken-Wasabi-Sorbet:

400 g Salatgurke (ca. 1 Gurke)
1 Zitrone, davon Saft
20 ml Gin
1 TL Wasabi-Paste
80 g Puderzucker
1 Prise Salz

Gurke waschen und klein schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. Gurken, Zitronensaft, Gin, Wasabi-Paste, Puderzucker und Salz fein mixen. Ggf. durch ein Sieb passieren. In der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den Buttermilchshake:

150 ml Buttermilch
100 g Griechischer Joghurt, 3,6% Fett
20 ml Apfelessig
Salz, aus der Mühle

Alles in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Zum Servieren in ein Glas füllen.

Für die Garnitur:

Lauchsprossen, zum Garnieren
2-3 Zweige Koriander
Neutrales Öl, zum Frittieren

Gericht mit Sprossen garnieren. Koriander kurz frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Dellert

Knusprige Hähnchenstreifen in Chili-Cornflakes-Panierung mit Möhren, Salzkartoffeln und Dattel-Curry-Dip

Zutaten für zwei Personen

- Für Hähnchenstreifen:** Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
 200 g Hähnchenbrust
 200 g ungesüßte Cornflakes
 2 Eier
 50 g Butter
 20 g Chiliflocken
 50 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle
 Cornflakes zerbröseln und in einer Schale mit Chiliflocken mischen. In eine zweite Schale die Eier geben und verquirlen. In eine dritte Schale Mehl geben. Aus allen drei Schalen eine Panierstraße aufstellen. Hähnchenstreifen erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Chili-Cornflakes panieren.
 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Für die Möhren:** Möhren kurz im heißen Wasser kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. In heißer Butter rundherum anbraten und mit Salz würzen.
 100 g Möhren
 10 g Butter
 Salz, aus der Mühle
- Für die Kartoffeln:** Kartoffeln schälen und im heißen Wasser kochen. Danach halbieren und mit Salz abschmecken.
 200 g Kartoffeln
 Salz, aus der Mühle
- Für den Curry-Dattel-Dip:** Knoblauch abziehen. Datteln und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern. Restliche Zutaten hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen.
 75 g entsteinte Datteln
 ½ Knoblauchzehe
 150 g Frischkäse
 100 g Schmand
 2 TL Curry
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Zinnbauer

Brezenpressknödel mit Rahmschwammerl und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

3 altbackene Brezeln
1 Schalotte
1 Ei
220 ml Milch
50 g Parmesan
Butter, zum Braten
3 Zweige Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brezeln kleinschneiden. Milch in einem Topf erwärmen. Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter anbraten. Thymian zupfen. Parmesan reiben und ca. 2-3 Esslöffel mit Brezeln, Ei, Milch, Schalotten und Thymian vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse zu Knödeln formen, plattdrücken und in einer heißen Panne mit Butter anbraten.

Für die Schwammerl:

4 Champignons
2 Kräuterseitlinge
4 Austernpilze
1 Scheibe geräucherter magerer Speck
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
50 g Parmesan
300 ml Sahne
Butter, zum Anbraten
220 ml Weißwein
3 EL Balsamicoessig
4 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Speck klein schneiden und mit Knoblauch und Schalotten in etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Pilze dazugeben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und 4 Esslöffel Käse mit Balsamico unterheben, Sauce einkochen lassen. Petersilie hacken, drüberstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

100 g Wildkräutermischung
4 kleine essbare Blüten
3-4 EL Balsamicoessig
1 TL mittelscharfer Senf
1-2 EL Honig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Balsamicoessig, Senf, Honig und Olivenöl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Salat marinieren und mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf warmen Tellern anrichten und servieren.



Markus Allemann

Kalbskotelett mit Morchelsauce, grünes Spargelgemüse mit Kräuterquark und Kartoffel-Selleriestampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbskotelett:

ca. 400 g Kalbskotelett mit Knochen
Kräuter der Provence, zum Würzen
Butter, zum Braten
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kalbskotelett mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer würzen und in Rapsöl und etwas Butter auf beiden Seiten stark anbraten. Danach ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Fleisch etwas ruhen lassen und vor dem Servieren erneut kurz braten.

Für die Morchelsauce:

ca. 100-150 g getrocknete Morcheln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne
100 ml fruchtiger Weißwein
Sojasauce, zum Abschmecken
Worcestersauce, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Morcheln in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Morcheln in der Pfanne kurz anbraten, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Mit Weißwein und Einweichwasser der Morcheln ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Worcestersauce abschmecken. Etwas Wasser angießen und aufkochen lassen. Zum Schluss die Sahne einrühren.

Für das Gemüse:

200 g dünner grüner Spargel
20 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Spargel je nach Qualität am Stiel etwas schälen und auf ca. 10 cm kürzen. In heißem Salzwasser ca. 1-2 Minuten aufkochen lassen, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quark:

30-50 g Sahnequark
1 Schalotte
1 Zitrone
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Schalotte abziehen und fein schneiden. Quark mit Kräutern und Schalotte vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Für den Stampf:

3-4 mehlig kochende Kartoffeln
1 kleine Süßkartoffel
¼ Knollensellerie
200 ml Milch
Sahne, zum Abschmecken
20 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen und klein schneiden, Sellerie noch etwas feiner schneiden. Kartoffeln und Sellerie ca. 15 Minuten in Salzwasser weichenkochen. Dann abgießen und Milch, Butter, Muskat und Pfeffer hinzugeben. Alles stampfen und mit etwas Sahne abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anu Jauhan

Kadhi mit Pakoda, gebratenem Hähnchen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für Pakodas:

- 125 g Kichererbsenmehl
- 1 Kartoffel
- 1 grüne Chili
- 1 TL rotes Chilipulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Fenchelpulver
- 2 Zweige Koriander
- Neutrales Öl, zum frittieren
- 1 EL Salz

Die Kartoffel schälen und fein hacken. Chili mit Chilipulver zu einer Paste zerdrücken. Koriander klein hacken. Für die Pakodas Kichererbsenmehl, Chilipaste, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Fenchelpulver, Korianderpulver, 1 EL Korianderblätter und Salz nach Geschmack in einer Schüssel vermischen. So viel Wasser hinzufügen, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Öl in einer tiefen Pfanne zum Frittieren erhitzen. Esslöffelweise Teig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf ein Papiertuch legen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für Kadhi:

- 300 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 grüne Chili
- 2-3 getrocknete rote Chilischoten
- 1 Prise Asant
- 6 frische Curryblätter
- 1 ½ TL braune Senfkörner
- ½ TL Bockshornkleesamen
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- 75 g Kichererbsenmehl
- 1 EL Ghee
- 2 EL Öl
- Salz, aus der Mühle

Joghurt, Kurkuma und Kichererbsenmehl in einer Schüssel verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. Eine Knoblauchzehe abziehen, Ingwer schälen und mit grüner Chili und getrockneten Chilis in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten und zum Mehl geben. Ghee in einer tiefen Pfanne erhitzen und Bockshornkleesamen hinzufügen. Wenn sie anfangen zu brutzeln, die Joghurt-Kichererbsenmehl-Mischung dazugeben. Gut umrühren bis es kocht und Salz nach Geschmack hinzugeben. 5 Minuten sautieren.

Zum Anmachen Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Senfkörner hinzufügen und wenn sie anfangen zu brutzeln, Knoblauch, Curryblätter und Asant hinzufügen. Paprikapulver dazu geben. Die Würzmischung über das Kadhi gießen.

Für den Reis:

- 1 Tasse Basmati
- 1 TL Salz
- 1 EL Ghee

Basmati waschen. Zwei Tassen Wasser zum Kochen bringen. Reis, Salz und Ghee dazugeben. Hitze reduzieren und bedeckt köcheln lassen.

- Für das Hähnchen:**
- 500 g Hähnchenfilet
 - 1 Zitrone, davon Saft
 - 1 grüne Chili
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Joghurt
 - 3 Zweige Koriander
 - 1 EL Kurkumapulver
 - ½ TL rotes Paprikapulver
 - 1 Anisstern
 - ½ Zimtstange
 - 3 Kardamomkapseln
 - 1 EL Öl
 - 1 TL Salz

Knoblauch abziehen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit Chili genauso verfahren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Hähnchenfilet mit Chili-Paste, Knoblauch-Paste, Kurkumapulver, Salz, Joghurt und Zitronensaft 15-30 Minuten marinieren. Öl in die Pfanne geben und Anis, Zimtstange und Kardamom hinzugeben und braten bis ein Aroma zu riechen ist. Fleisch zugeben und gut vermischen. Paprikapulver hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen. 1 EL Zitronensaft und Korianderblätter hinzufügen und umrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Paßmann

Schweinefilet mit Parmesan-Kruste, Ratatouille und Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet

400 g Schweinefilet
60 g Parmesan
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Oregano
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet in einer Pfanne in Öl rundherum scharf anbraten, danach im Backofen mit Hilfe eines Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen lassen.

Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit 50 ml Öl in einen kleinen Topf geben, bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Medaillons schneiden, mit Knoblauchöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben, über das Fleisch geben und mit einem Flambierer gratinieren. Oregano klein schneiden und darüber streuen.

Für den Couscous:

125 g Couscous
150 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

50 ml Wasser, Fond, Salz und Couscous in einen Topf geben und zusammen aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Couscous 15 Minuten ziehen lassen. Couscous mit Olivenöl beträufeln und auflockern.

Für das Ratatouille:

1 kleine Aubergine
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
200 g geschälte Tomaten, aus der Dose
50 g Tomatenmark
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
3 Salbeiblätter
½ TL getrocknete Lavendelblüten
1 Prise Zucker
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Aubergine klein schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und klein schneiden. Auberginenstücke salzen und kurz ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kräuter fein hacken.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als letztes die Aubergine. Tomatenmark hinzugeben und alles salzen und pfeffern. Knoblauch, Kräuter, Lavendelblüten und geschälte Tomaten hinzugeben. Mit etwas Zucker abschmecken und köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.