

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2023 ▪
Tagesmotto „Urlauberinnerungen“ mit Johann Lafer



Amelie Kamp

Österreich: Forellenfilet aus dem Backofen mit Kartoffelstampf, Linsensalat, Meerrettichcreme, Kopfsalat-Vinaigrette und Kürbiskern-Pankobrösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Forellenfilet:

2 Forellenfilets, mit Haut
1 Zitrone, davon Saft
Butter, zum Einfetten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ein Backblech mit Butter einreiben, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und die Forellenfilets mit der Haut nach oben darauflegen.

Mit Klarsichtfolie abdecken und bei 80 Grad 10-12 Minuten garen. Die Haut lässt sich anschließend sehr leicht abziehen.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: April 2023):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)
- 1. Wahl: ASC und BIO (Aquakultur)

Für den Linsensalat:

50 g rote Linsen
½ rote Paprikaschote
½ Stange Staudensellerie
½ Römersalat
1 Zwiebel
½ TL Senf
1 EL Balsamicoessig
¼ Petersilie
¼ TL getrockneter Majoran
1 Prise Zucker
2 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. ½ Teelöffel Öl in einem Topf erhitzen und die halbe Zwiebel glasig andünsten. Linsen zugeben und kurz mit dünsten.

100 ml Wasser angießen und mit Majoran würzen. Alles aufkochen, dann 10-15 Minuten köcheln lassen.

Paprika putzen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Salat waschen, trocken tupfen und Salatblätter halbieren.

3 Minuten vor Ende der Garzeit Sellerie zu den Linsen geben. Dann alles abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Restliche Zwiebel, Hälfte der Petersilie, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 1 Teelöffel Öl darunterheben. Linsen mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Meerrettichcreme:

0,3 TL frischer Meerrettich
1 Zitrone, davon Saft
0,7 EL Crème fraîche
0,7 EL Sahne
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche und Sahne mischen und vorsichtig bis zur gewünschten Konsistenz aufschlagen.

Zitrone halbieren und auspressen. Meerrettich sehr fein reiben, dazugeben und nicht zu kräftig mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Für die Kopfsalat-Vinaigrette:

1 Kopfsalat
1 Limette, davon Saft
7 ml Apfelessig
10 ml Gemüsefond
1-2 Spritzer scharfe Chilisauce
10 ml Traubenkernöl
17 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat durch den Entsafter geben (nur die hellen Blätter) und 30 ml Saft herstellen. Essig und dem Gemüsefond dazugeben, mit Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen und mit den Ölen kurz mixen, damit sich alles gut vermengt. Limette auspressen und Vinaigrette leicht säuerlich abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

50 g mehlig kochende Kartoffeln
200 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig
1 TL Traubenkernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in nur so viel Salzwasser weichkochen, dass nichts abgegossen werden muss. Kartoffeln stampfen und ggf. etwas Gemüsefond angießen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Kartoffelmasse soll noch kleine Stückchen enthalten und sämig sein. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Für die Kürbiskern-Pankobrösel:

100 g Panko
25 g Kürbiskerne
1 Bund Frühlingszwiebeln
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Panko hineingeben und leicht bräunen. Kürbiskerne hacken und dazugeben. Panko leicht in Butter bräunen und die gehackten Kürbiskerne hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Zu den Bröseln geben und schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Allemann

Schweiz: Lammfilet mit geschmortem Knoblauch, gebratener Zucchini, pikanter Polenta und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet:

- 4 Lammfilets, insgesamt ca. 200 g
- 1 ganze Knoblauchknolle
- Butter, zum Braten
- 200 ml Weißwein
- Sojasauce, zum Abschmecken
- Worcestersauce, zum Abschmecken
- Italienische Kräuter, zum Würzen
- Mehl, zum Mehlieren
- Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Polenta:

- 100 g fein gemahlene Polenta (kurze Kochzeit)
- 400 ml Wasser
- 2 Peperoncini
- 100 g Parmesan
- 200 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 20 g Butter
- Sambal Oelek, zum Abschmecken
- Scharfe Chilisaucе, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini:

- 2 kleine Zucchini
- 1 Schalotte
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch würzen und leicht bemehlen. Dann in Butter und Rapsöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Knoblauchknolle mittig, senkrecht halbieren. Knoblauch in der Fleischpfanne auf beiden Seiten anbraten, dann mit Weißwein ablöschen und etwas Wasser hinzufügen. Langsam einköcheln lassen. Mit Sojasauce, Worcestersauce, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Lammfilets zugeben und kurz aufwärmen.

Milch und 400 ml gesalzenes Wasser erhitzen, Polenta langsam unter ständigem Rühren darunterziehen. Nach 2-4 Minuten sollte sie gar sein. Parmesan reiben. Parmesan und Butter unter die Polenta ziehen. Peperoncini der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Unter die Polenta rühren. Mit Sambal Oelek, scharfer Chilisaucе, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sahne verfeinern.

Zucchini der Länge nach halbieren, Kerne in der Mitte entfernen und in 3 mm dicke Halbmondscheiben schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beides kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensalat: Tomaten in runde Scheiben schneiden. Basilikum klein schneiden.
2 reife, fruchtige Tomaten Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Senf, Olivenöl,
1 Zitrone, davon Saft Salz und Pfeffer vermengen und über die Tomaten geben. Tomaten mit
½ Bund Basilikum Basilikum dekorieren.
1-2 TL Senf
3-4 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anu Jauhan

Indien: Papri Chaat

Zutaten für zwei Personen

Für die Papri:
120 g Weizenmehl
30 g Grießmehl
2 EL Öl
½ TL Salz

Das Mehl, Grieß, Salz und Öl in einer Schüssel mischen. Nach und nach lauwarmes Wasser zu der Mischung geben und kneten, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig abdecken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in etwa 3 gleiche Teile teilen und einen Teil des Teigs auf einen Durchmesser von acht Zentimetern dünn ausrollen - etwa so dick wie ein 10 Centstück. Mit den beiden anderen Teilen ebenso verfahren. Teig etwa alle drei Zentimeter mit einer Gabel einstechen, damit sich die Papri beim Braten nicht aufblähen. Rollen mit einem scharfen Messer in 2,5 cm große Quadrate schneiden. Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze etwa einen Zentimeter hoch erhitzen. Papri darin erhitzen, bis beide Seiten leicht goldbraun sind. Die gegarten Papri mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen Teller geben.

Für das Tamarinden-Chutney:
2 TL Tamarindenpaste, aus dem Glas
10 Datteln, ohne Stein
1 EL flüssiger Honig
1 ½ EL geröstete gemahlene Kreuzkümmelsamen
1 TL rotes Chilipulver
½ TL Ingwerpulver
Zucker, zum Abschmecken
1 TL Kala Namak
1 EL Salz
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Datteln in Wasser einweichen. Dann abgießen. Datteln und Tamarindenpaste vermischen. Honig dazugeben und gut mischen. Kreuzkümmelsamen, Salz, Kala Namak, Pfeffer, Chilipulver und Ingwerpulver hinzugeben. Mischen und abschmecken. Nach Bedarf mehr Zucker, Salz oder Pfeffer hinzufügen.

Für das Koriander-Chutney:
1 Bund Koriander
3 grüne Chilis
2 cm Ingwer
1 Zitrone, davon Saft
2 TL Bhujia
1 TL Öl
½-1 TL Salz

Zitrone halbieren, auspressen und 3 EL Zitronensaft mit Chili, Ingwer, Salz, Öl und Bhujia zu einer Paste pürieren. Koriander nach und nach hinzufügen und pürieren, bis die Masse glatt ist. Nach Bedarf Wasser hinzufügen.

Für das Chole: Zwiebel abziehen und klein scheiden. Koriander klein hacken. Tomaten klein schneiden. Kichererbsen und Tomaten in eine Schüssel geben und Zwiebeln, Koriander, Öl, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chaat Masala und Chilipulver unterrühren. Mit Meersalz, Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren, um sie zu überziehen. Limette vierteln und ein Viertel darüber pressen.

400 g Kichererbsen, aus der Dose
6 Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
1 Limette
2 Zweige Koriander
1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Kashmiri Chilipulver
1 TL Chaat Masala
1 EL Pflanzenöl
Meersalz, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt-Dip: Joghurt mit Milch verrühren und Puderzucker untermischen.

150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
50 ml Milch
1 TL Puderzucker

Für die Garnitur: Gericht mit Koriander und Bhujia garnieren.

2 TL Bhujia
3 Zweige Koriander

Alles auf Tellern anrichten. Papri in die Hand nehmen und Chole darauf geben. Tamarinden-Chutney und Koriander-Chutney darüber träufeln. Joghurt darüber geben. Tomaten-Topping drauflegen. Noch einmal Tamarinden-Chutney und Koriander-Chutney drüber träufeln. Joghurt darüber geben und mit Koriander und Bhujia garniert genießen.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Malaysia: Salat mit Fisch und Meeresfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 75 g Filet vom Loup de mer
- 75 g küchenfertige Tintenfischtuben (Kalmare)
- 250 g Miesmuscheln
- 75 g geschälte rohe Garnelen
- 250 ml Fischfond

Das Fischfilet abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Gräten entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tintenfischtuben putzen und in dünne Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren.

In einem großen Topf Fischfond auf 70-75 Grad erhitzen.

Garnelen, Fischfiletstreifen und Tintenfischringe hineingeben und zugedeckt etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Fisch und Meeresfrüchte aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen. Die Muscheln in den Topf geben und zugedeckt ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren und wegwerfen. Muscheln in die Schüssel zum Fisch und den anderen Meeresfrüchten geben.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen

Laut WWF ist der **Tintenfisch (Kalmar)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Südostasien, Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen
- 1. Wahl: Thailand, Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)

- Für die Salatsauce:** Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sambal Oelek, Fischsauce, Limettensaft, Limettenabrieb und Zucker verrühren.
- 10-12 Cocktailtomaten
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 rote Zwiebel
 - ½ rote Chilischote
 - 1-2 Limetten, davon Saft & Abrieb
 - 1 Bund Koriander
 - 1 Stängel Zitronengras
 - 1 TL Sambal Oelek
 - 1 EL Fischsauce
 - 1 EL brauner Zucker
 - Salz, aus der Mühle
- Für das Baguette:** Knoblauch andrücken. Baguette mit Knoblauch in Olivenöl rösten.
- ½ Baguette
 - 1-2 Knoblauchzehen
 - Olivenöl, zum Braten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.