

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. September 2023** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Tanja Kollischan

Gebratenes Filetsteak mit Süßkartoffelstampf und Ofen-Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:
 2 Rinderfilets à 200 g
 2 Knoblauchzehen
 1-2 EL Butter
 1 Bund Rosmarin
 Kokosfett, zum Braten
 Grobes Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Kokosfett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz und scharf darin anbraten. Knoblauch andrücken und mit Rosmarin und Butter hinzugeben. Fleisch mit aromatisierter Butter übergießen. Pfanne in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Süßkartoffelstampf:
 800 g Süßkartoffeln
 1 kleine Zwiebel
 1 rote Chilischote
 30 g Ingwer
 1 EL Butter
 200 ml Sahne
 150 ml Gemüsefond
 1 Zweig Thymian
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili und Ingwer fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Chili und Ingwer in zerlassener Butter (1/2 EL) 2 Minuten dünsten. Süßkartoffel zugeben und kurz mit dünsten. Gemüsefond zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen.

Süßkartoffeln zerstampfen. Thymianblättchen abzupfen. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und 1 EL abgezupften Thymianblättchen würzen. Sahne und restliche Butter untermengen.

Für die Ofen-Möhren:
 8 Babymöhren mit Grün
 4 Knoblauchzehen
 2 Zitronen, davon Saft
 1 EL Ahornsirup
 1 Bund Thymian
 1 TL Chilipulver
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen, das Möhrengrün bis auf ca. 1 cm entfernen. Zitronensaft auspressen. Thymianblättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und halbieren.

Zitronensaft, Ahornsirup, Thymian, Chili, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Karotten längs halbieren, in eine ofenfeste Form legen und mit der Marinade bestreichen. Die glasierten Karotten im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jürgen Escher

Gebratener Lachs mit Ratatouille und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 400 g, mit Haut
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft
4-5 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trockentupfen und in zwei Portionen teilen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Lachs mit Zitronensaft säuern und mit Salz würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs für ca. 8 Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur anbraten, später auf niedriger Stufe fertig braten. Knoblauch abziehen und andrücken. Knoblauch und Rosmarin zum Lachs in die Pfanne geben und ziehen lassen. Bei Bedarf wenden und den Fisch auf der Fleischseite etwa 1 Minuten braten. Dabei darauf achten, dass kein Eiweiß austritt.

Abschließend mit Pfeffer, Salz und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das Ratatouille:

1 Aubergine
1 gelbe Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
150 g Minitomaten
1 rote Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
20 g Parmesan
50-100 g Tomatenmark
5-6 Zweige rot geädertes Basilikum
1 Zweig Rosmarin
Kräuter der Provence, zum Abschmecken
Olivenöl extra vergine, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse waschen und trockentupfen. Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin anbraten. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini zusammen darin anbraten.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und zusammen mit Tomatenmark zur Paprika geben. Ca. 10-12 Minuten anschwitzen, dann die Tomaten hinzufügen.

Alle Gemüse in einer Pfanne zusammenführen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und hinzufügen. Vorsichtig verrühren und ruhen bzw. ziehen lassen.

Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum, Rosmarin sowie Kräuter der Provence zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten evtl. überschüssiges Öl abschöpfen. Parmesan reiben und Ratatouille vor dem Servieren damit bestreuen.

Für die Bratkartoffeln:

300 g festkochende Drillinge
100 g Baconstreifen
1 rote Zwiebel
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzen Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben für etwa 1-2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, anschließend herausnehmen und trockentupfen.

Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben bei hoher Hitze stark anbraten. Dann Zwiebeln und Bacon hinzufügen. Braten bis die Kartoffeln „Farbe“ bzw. „Kruste“ bekommen. Dann die Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer deftig abschmecken und die Kartoffeln ggf. auf Küchentuch leicht entfetten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch
1 Bund krause Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 TL bunte, ganze Pfefferkörner

Gericht mit Rosmarin, Zitrone und Pfefferkörnern garnieren.

Petersilie und Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (Oncorhynchus gorboscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln)



Renate Stolzenberger-Hamers

Gebratene Lachsforelle mit Dill-Erbsenpüree und gerösteten Pekannüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree:

300 g TK-Erbsen
1 Zitrone, davon Saft
100 ml Sahne
100 g saure Sahne
100 ml Gemüsefond
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond und Erbsen in einem Topf kurz aufkochen.

Erbsen durch ein Sieb passieren und wieder zurück in den Topf geben. Spitzen des Dills von den Stielen zupfen. Etwas Dill zum Bestreuen beiseitestellen. Restlichen Dill, saure Sahne und Sahne zu den Erbsen geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Püree mit Salz und Pfeffer, etwas Zitronensaft würzen.

Für die Nüsse:

20 g Pekannüsse

Nüsse 3 Minuten in einer Pfanne rösten.

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets, à 150 g, mit Haut
5 EL Butter
1 EL flüssiger Honig
1 EL Fenchelsaat
1 EL gemahlener Kurkuma
½ Bund glatte Petersilie
50 g Mehl
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Fenchelsaat im Mörser zerkleinern und mit Kurkuma mischen. Fisch salzen und in der Fenchelsaat-Kurkuma-Mischung würzen, anschließend in Mehl wälzen. Petersilie hacken.

Rapsöl in die Pfanne geben und den Fisch zuerst auf der Fischseite und dann auf der Hautseite anbraten. Immer wieder auf den Fisch drücken, sodass der Fisch mit der ganzen Hautseite Kontakt zur Pfanne hat.

Butter, Honig und Petersilie dazu geben und mit der Nussbutter den Fisch übergießen.

Für die Garnitur:

50 g Forellenkaviar

Gericht mit Forellenkaviar garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)



Oliver Giemsa

Zwiebelrostbraten mit Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für den Rostbraten:
 2 Rumpsteaks, ca. 3 cm dick
 2 EL Estragonsenf
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Steaks waschen und trockentupfen. Fleisch salzen und einseitig mit Senf bestreichen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steaks jeweils mit der Senfseite zuerst scharf anbraten (ca. eine Minute pro Seite). Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Backofen geben. Pfanne für die Zwiebelsauce aufgestellt lassen.

Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.

Vor dem Servieren noch kurz bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für die Zwiebelsauce:
 3 Zwiebeln
 100 ml Sahne
 50 ml trockener Rotwein
 300 ml Rinderfond
 1 EL Mehl
 1-2 Zweige Majoran
 1-2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in die noch heiße Pfanne in der die Steaks gebraten wurden geben. Leicht anbraten, mit etwas Salz würzen und so lange braten, bis die Zwiebeln gut Flüssigkeit abgegeben haben. Mit Rotwein ablöschen und sobald die meiste Flüssigkeit verdampft ist, das Mehl zu den Zwiebeln geben und gut vermengen.

Später Rinderfond hinzugeben, verrühren und nach Belieben mit Majoran und Thymian würzen. Sahne einrühren. Wenn die Sauce zu dünn ist, kann man sie noch mit etwas Mehl abbinden. Vor dem Servieren den Saft der Steaks zu der Sauce geben und verrühren.

Für die Zwiebelringe:
 1 Zwiebel
 1 EL Mehl
 1 EL Paprikapulver
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen, in dickere Ringe schneiden, in Mehl und Paprikapulver wälzen und in heißem Öl ca. 4 Minuten goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Spätzle:
 2 Eier
 200g Mehl
 2 EL Butter
 1 TL Salz + Salz, aus der Mühle

Eier, Mehl, 1 TL Salz und 100 ml Wasser zu einer glatten Masse verrühren und bestenfalls 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig nochmals aufschlagen und die Spätzle dann direkt in kochendes Wasser schaben oder mit einer Spätzlepresse hineindrücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen herausnehmen, mit Butter vermengen oder in heißer Butter in einer Pfanne schwenken. Salzen.

Für die Garnitur:
 1-2 Zweige Petersilie

Petersilie hacken und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franziska Marciulonis

Köfte mit Grillgemüse, Couscous-Salat und kalter Minzsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

- 300 g Lammhackfleisch
- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 1 Ei
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Pul Biber
- 2-3 EL Semmelbrösel + Semmelbrösel,
zum Binden
- Olivenöl, zum Braten
- 1 Prise Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Grillgemüse:

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Spitzpaprika
- 2 milde Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous:

- 150 g Instant-Couscous
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 1 kleine getrocknete Chili
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 TL brauner Zucker
- Olivenöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lamm- und Rinderhackfleisch mit Ei, Semmelbrösel, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Koriander, Zimt, Pul Biber, Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten. Zur Hackfleischmasse geben und gut vermengen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Hackfleischmasse mit Zitronenabrieb und –saft abschmecken. Petersilie fein schneiden und ebenfalls unter die Masse heben. Aus der Masse Köfte formen und in Olivenöl anbraten. Etwas ruhen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen. Gemüse putzen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und zusammen mit Knoblauch in Olivenöl in einer Grillpfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, ggf. etwas Olivenöl zufügen.

Tomaten, Chili und Petersilie klein schneiden und mit dem Couscous vermengen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Couscous mit Zitronensaft und –abrieb, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Ggf. noch einen Schuss Olivenöl zufügen.

Für die Minzsauce: Joghurt mit Schmand aufschlagen.
200 g Griechischer Joghurt Einen Teil der Minze mit wenig Zucker pürieren. Restliche Minze fein
100 g Schmand hacken. Pürierte und gehackte Minze unter den Joghurt rühren.
1 Bund frische Minze
1 Prise Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pascal König

Frikadellen mit Champignon-Sahnesauce, Kartoffelstampf und Tomaten-Mozzarella-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g gemischtes Hackfleisch
3 Eier
2 EL mittelscharfer Senf
150 g Paniermehl
Butter, zum Anbraten
Rapsöl, zum Anbraten
Alpensalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Hackfleisch mit den Eiern vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen. Paniermehl hinzufügen, sodass eine lockere Konsistenz entsteht, welche trotzdem klebrig ist. Aus Masse gleichgroße Frikadellen formen und in einer Pfanne in Öl anbraten und etwas Butter hinzufügen. Im Backofen für ca. 10 Minuten nachziehen lassen.

Für die Sauce:

400 g weiße Champignons
1 große Zwiebel
400 ml Sahne
200 g Crème fraîche
100 ml trockener Weißwein
2 EL Butter
Rapsöl, zum Anbraten
Alpensalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in Öl angebraten. Champignons je nach Größe vierteln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Champignons und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen, Crème fraîche hinzugeben und kurz köcheln lassen. Zum Schluss Sahne hinzugeben und Sauce für ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen. Bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor die Sauce fertig ist, Butter hinzufügen und reduzieren lassen.

Für den Stampf:

600 g mehligkochende Kartoffeln
50 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Alpensalz, zum Würzen

Kartoffeln schälen, klein schneiden, waschen und in einen Topf mit Wasser für ca. 20 Minuten garkochen. Abgießen und Milch, Butter, Salz und Muskat dazugeben und Kartoffeln stampfen.

Für den Tomatensalat:

250 g Cherrytomaten
200 g Mozzarella
1 Zwiebel
Alpensalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cherrytomaten halbieren. Zwiebel abziehen, in halbe Ringe schneiden und mit den Tomaten mischen. Mozzarella klein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.