

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2022 ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Thorsten Grond**

**Fruchtiger Kokos-Risotto mit mariniertem Lachs, Wasabi-Dip und asiatischem Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kokos-Risotto:**

125 g Risotto  
 1 Mango  
 ½ Granatapfel  
 1 Schalotte  
 1 Stück Ingwer à 4 cm  
 300 ml Kokosmilch  
 100 ml Gemüsefond  
 3 Kaffir-Limettenblätter  
 Kokosöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kokosmilch und Gemüsefond vermengen und in einem Topf erhitzen. Kokosöl bei mittlerer Hitze in einen breiten Topf geben. Ingwer schälen und Schalotte abziehen. Beides fein hacken und in Kokosöl anschwitzen. Risotto und Kaffir-Limettenblätter dazugeben und umrühren. Nach und nach immer wieder mit Kokosmilch und Gemüsefond auffüllen und dabei regelmäßig umrühren bis der Risotto die Flüssigkeit aufgesogen hat. Mango waschen, halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte vom Stein trennen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne einer Hälfte durch Klopfen herausschlagen. Wenn der Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat, Limettenblätter herausnehmen und Mango, sowie Granatapfelkerne unterheben. Mit Salz abschmecken.

**Für den marinierten Lachs:**

2 Lachsfilets á 180 g, ohne Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Stück Ingwer á 4 cm  
 2 EL Honig  
 4-5 EL Ponzu  
 2 EL Olivenöl

Lachs waschen, trockentupfen, entgräten und von der Haut befreien.

Ingwer schälen und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Mit Ponzu, Olivenöl und Honig verrühren. Lachs in eine Auflaufform legen, die Marinade darüber geben und einziehen lassen. Nach 8-10 Minuten einmal wenden und für 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen. Die letzten 2 Minuten die Grillfunktion einschalten.



Um den **Lachs** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut WWF aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2022):

- **1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska**, Wildfang (alle Fangmethoden) oder **Nordostpazifik FAO 67: Kanada**, Buckellachs oder Ketalachs gefangen mit Ringwaden oder Schleppangeln.
- **2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61:** Lachse die mit Fallen, oder pelagischen Kiemennetzen gefangen werden. (Außer: Königslachs, Ketalachs)

**Für den Wasabi-Dip:**

10 g Wasabipaste  
 75 ml Crème fraîche  
 1 Zitrone, davon Saft  
 Salz, aus der Mühle

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Wasabi mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
 1 rote Zwiebel  
 4 Radieschen  
 1 Knoblauchzehe

Gurke waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel entkernen und in ca. 3-5cm breite Stück schneiden. Zwiebel abziehen und Radieschen waschen. Beides fein würfeln und zur Gurke geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch und Chili mit Zucker, Sojasauce,

3 EL Sojasauce  
1 EL Reissessig  
1/4 Vogelaugen-Chili  
1-2 TL Rohrzucker  
1/2 TL Sesamöl  
1 EL Olivenöl  
2 Zweige Koriander, je nach  
Geschmack

Olivenöl, Reissessig und Sesamöl in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren auf den Gurkensalat geben und untermischen. Korianderblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zur Garnitur über den Salat geben.

**Für die Garnitur:** Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend auf mariniertem Lachs und Gurkensalat verteilen.

1 TL weißer Sesam  
50 g Erdnüsse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katrin Anter**

## **Kalbsmedaillons mit cremiger Polenta, Kräuterseitlingen und Blattsalat mit gebratenen Speckwürfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kalbsmedaillons:**

2 Kalbsmedaillons a 180 g  
20 g Butter  
Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Medaillons abwaschen und trockentupfen. Mit dem Handballen flach drücken, in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen, in Alufolie wickeln und in den Ofen geben, bis sie eine Kerntemperatur von 55 Grad erreichen.

### **Für die Polenta:**

125 g Maisgrieß  
300 ml Gemüsefond  
200 ml Sahne  
50 g Parmesan  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Sahne und Fond aufkochen, Maisgrieß mit Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Parmesan reiben. Polenta mit Salz und Muskat abschmecken, geriebenen Parmesan unterheben.

### **Für die Kräuterseitlinge:**

2 mittelgroße Kräuterseitlinge  
20 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Kräuterseitlinge darin leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Blattsalat mit Speckwürfeln:**

100g verschiedene Blattsalate (bspw. Eichblatt, Lollo Rosso, Kopfsalat)  
50 g Schinkenspeck  
1 EL Reisessig  
1 EL neutrales Öl

Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl knusprig ausbraten. Mit Essig ablöschen und leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Blattsalate waschen und trockenschleudern. Speck mit Essig-Sud über den Salat geben.

### **Für die Dekoration:**

2 Zweige glatte Petersilie  
1 TL Rosa Pfeffer

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit Rosa Pfeffer als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Schimitzek

## Gebratene Entenbrust mit Blutorangensauce, Pastinakenpüree, glasierten Karotten und Mini-Lauch

Zutaten für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste á 180 g  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Entenbrüste 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Währenddessen Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf einem Rost für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren ruhen lassen.

### Für das Pastinakenpüree:

250 g Pastinaken  
200 ml Sahne  
Butter, zum Anschwitzen  
Muskatnuss, zum Reiben  
1 Prise Salz

Pastinaken schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit der Butter kurz anschwitzen. Sahne hinzugeben, mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Pastinaken garen bis sie weich sind. Dann in einen Mixer geben und zu einem Püree mixen.

### Für die Blutorangensauce:

2 Blutorangen für ca. 100 ml Saft  
40 ml Rotweinessig  
150 ml Geflügelfond  
1 TL Zucker  
3 Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker mit einem Esslöffel Wasser in einem Topf langsam karamellisieren, dann mit Rotweinessig ablöschen. Reduzieren lassen. Blutorangen waschen, halbieren und den Saft auspressen. Blutorangensaft angießen und abermals reduzieren lassen. Geflügelfond und Pfefferkörner in die Sauce geben und weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Servieren, Pfefferkörner aus der Sauce holen.

### Für die glasierten Möhren:

250 g junge Karotten mit Grün  
100 ml Orangensaft  
1 TL Zucker  
2 TL Butter  
1 Prise Salz

Möhren schälen, waschen und Grün bis auf 1 cm abschneiden. Butter mit Zucker und Salz in einem Topf erhitzen und Möhren darin anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen und bei niedriger Temperatur köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren gar sind.

### Für den Mini-Lauch:

4 Stangen Mini-Lauch  
Butter, zum Anbraten  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz

Zucker, Salz und Lauch in einen Topf mit kaltem Wasser geben und kurz aufkochen. Dann aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johanna Zielonka

## Mediterrane Hähnchenbrust mit tomatisiertem Gemüse und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln  
150 ml Milch  
50 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste á 150 g  
3 Zweige Rosmarin  
5 Zweige Thymian  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für das tomatisierte Gemüse:

½ kleiner Knollensellerie  
½ rote Paprika  
½ Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g passierte Tomaten  
50 g kalte Butter  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml Geflügelfond  
2 EL Tomatenmark  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen. Mit Butter und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Hähnchenbrüste in neutralem Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen/Nadeln abzupfen. Kräuter in eine Auflaufform geben und ein wenig Öl darüber träufeln. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Für ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen und in geviertelte Scheiben schneiden. In der Hähnchen-Pfanne Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, restliches Gemüse dazugeben und kurz braten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Geflügelfond angießen und passierte Tomaten dazu geben. Kräuter zusammenbinden und in die Sauce geben. Köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter herausnehmen und die Sauce mit kalter Butter montieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Benjamin Kofler**

## **Hühnerfrikassee mit Blumenkohl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Hühnerfrikassee:**

- 2 Hähnchenbrustfilet à 200 g
- 200 g grüner Spargel
- 50 g Zuckerschoten
- 100 g braune Champignons
- 1 Möhre
- 1 Zitrone, davon Saft
- 100 g Crème fraîche
- 100 ml Weißwein
- 800 ml Hühnerfond
- 2 EL Worcestershiresauce
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Estragon
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Den Hühnerfond mit Weißwein zusammen aufkochen, Hähnchenbrustfilet in den köchelnden Fond geben und dort je nach Dicke etwa 15 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen lassen, da sonst das Eiweiß im Fleisch zu schnell gerinnt und das Fleisch trocken wird. Spargel waschen, von Enden befreien und das untere Drittel schälen. Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Möhre schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Spargelwasser 5 Minuten kochen und nach 2 Minuten die Erbsen und Zuckerschoten zugeben. Abgießen, abschrecken und zur Seite stellen. Erbsen für den Blumenkohl separieren. Champignons putzen und vierteln. Hähnchen aus dem Fond nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Fond im Topf weiter köcheln lassen. Butter in einem anderen Topf zerlassen. Mehl hinzugeben, unterrühren und aufschäumen lassen. Mit ca. 500 ml Fond auffüllen und aufkochen lassen. Crème fraîche zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Champignons in die Sauce geben und aufkochen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Worcestershiresauce und Zitronensaft würzen. Fleisch in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Gemüse zur Sauce geben. Bei geringer Hitze 5 Minuten erwärmen. Petersilie und Estragon fein hacken, einen Teil zur Garnitur beiseitelegen, den Rest unterrühren.

### **Für den Blumenkohl mit Erbsen:**

- 1 kleinen Blumenkohl
- 100 g Erbsen
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und in größere Rösschen aufteilen. In einem Mixer oder mit einer groben Reibe zerkleinern bis reisgroße Stückchen entstehen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Reis 6 Minuten anbraten. Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohl in einem Servierring auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Frikassee um den Blumenkohl geben und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.





Susanne Ehrlich

## Panierte Sesam-Rotbarsch-Happen mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf und Gorgonzola-Rahmspinat

Zutaten für zwei Personen

### Für die panierten Fisch-Happen:

400 g Rotbarschfilet, ohne Haut  
1 Ei  
1 TL Fischeis  
1 EL schwarzer Sesam  
50 g Panko  
50 g Mehl  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. In Mundgerechte Stücke schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Fischeis und etwas Pfeffer vermengen. Eine Panierstraße aufstellen: Fisch-Happen erst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko von allen Seiten wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun ausbacken.



**PROFI  
TIPP**

Achten Sie beim Kauf von **Rotbarsch** unbedingt auf das MSC-Gütesiegel und auf das Fanggebiet, um eine extreme Überfischung nicht zu unterstützen. Momentan (Stand März 2022) kann nur Rotbarsch aus folgendem Fanggebiet bedenkenlos gekauft werden:

- **Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1, 2)**, gefangen mit pelagischem Scherbrettnetz.

### Für den Kartoffel Pastinaken-Stampf:

200 g mehligkochende Kartoffeln  
200 g Pastinake  
2-3 EL Milch  
20 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und klein würfeln. In siedendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen, dann mit Butter und Milch stampfen und mit Muskatnuss würzen.

### Für den Gorgonzola-Blattspinat:

400 g Babyspinat  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
20 g Gorgonzola  
100 ml Sahne  
50 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und evtl. dickere Stiele entfernen, Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Sahne und Milch angießen und den Spinat auf kleiner Flamme zusammenfallen lassen. Nach ca. 5 Minuten Gorgonzola unterrühren. Weiter einköcheln lassen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.