

| Die Küchenschlacht-ChampionsWeek - Menü am 20. Juli 2016 |
Tagesmotto: „Hot & spicy“ mit Johann Lafer



Gericht zum Tagesmotto: „Rotes Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme“ von Christian Stübinger

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

1	Lachsfilet ohne Haut à 350 g
3	Tomaten
1 Knolle	Ingwer à 4 cm
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2	Limetten
400 ml	Kokosmilch
100 ml	Gemüsefond
1 EL	Fischsauce
2 EL	rote Currypaste
1 TL	Sambal Oelek
½ Bund	Koriander
2 EL	Keimöl
1 Prise	Chili, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Chinakohl-Reis:

200 g	Basmatireis
200 g	Chinakohl
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
1	Tomate
150 ml	Gemüsefond
6 EL	Sahne
10	Safranfäden
½ Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
½ TL	feines Salz

Für den Dahi:

100 g	türkischer Joghurt
1 Knolle	Ingwer à 4 cm
1	Zitrone
1	Mango
2 Zweige	Minze
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Chili, aus der Mühle
	Salz, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für die Creme die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Kern herausschneiden und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Joghurt mit Mango, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Limetten halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Fisch mit Chili, Ingwer und Limettensaft marinieren. Lachs in einer Pfanne mit Öl vor dem Servieren beidseitig circa eine Minute scharf anbraten und im heißen Curry gar ziehen lassen.

Für das Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig andünsten. Tomaten waschen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Currypaste mit anrösten. Kokosmilch, Fond und Saft einer Limette angießen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Sambal Oelek, Fischsauce und gehacktem Koriander abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Für den Reis diesen mit 250 Milliliter Wasser, Fond und etwas Salz aufkochen lassen. Herd ausschalten und Reis 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Safran und Petersilie unter den Reis heben. Chinakohl vom Strunk befreien, putzen, in Rauten schneiden und einem Topf mit kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl circa drei Minuten anbraten. Tomaten und Chinakohl zum Reis geben.

Das rote Lachs-Curry mit Chinakohl-Reis und Mango-Minz-Creme auf Tellern anrichten und servieren.



Gericht zum Tagesmotto: „Fasanenbrust mit Zucchini-Pommes, Wasabi-Avocado-Creme und Brombeer-Chili-Sauce“ von Michael Fucker

Zutaten für zwei Personen

Für das Geflügel:

3	Fasanenbrüste mit Haut à 160 g
1	rote Chili
3 EL	Butterschmalz
1	Lorbeerblatt
1 TL	Wacholderbeeren
50 g	Butter, zum Anbraten
50 ml	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

80 g	Brombeeren
1	rote Chili
50 ml	Sahne
100 ml	trockener Rotwein
40 ml	Rhabarberessig
1	Vanilleschote
4 Zweige	Minze
1 TL	Zucker

Für die Pommes:

1	Zucchini
½	Peperoni
½	Knoblauchzehe
1	Ei
50 g	Parmesan
80 g	Cashewkerne
70 g	Maisgrieß
½ Bund	glatte Petersilie

Für die Tüte:

200 g	Parmesan, zum Reiben
-------	----------------------

Für die Creme:

1	Avocado
½ EL	Wasabi-Paste
3 EL	weißer Balsamico
1 EL	Zucker
2 EL	Chilisauce
1 Prise	feines Salz



Zubereitung

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Für das Geflügel Fasanenbrüste waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butter und Olivenöl circa fünf Minuten kross anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben im Ofen vier Minuten garen.

Für die Sauce Chilis längs halbieren, entkernen und mit den Brombeeren grob hacken. Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein ablöschen, Brombeeren und Chili dazugeben. Sauce reduzieren lassen, mit Zucker abschmecken und ziehen lassen. Mit Sahne aufmontieren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Rhabarberessig und Minze abschmecken.

Für die Pommes die Zucchini in sechs Mal sechs Millimeter große Stifte schneiden. Parmesan fein hobeln und Cashewkerne fein hacken. Peperoni entkernen und mit abgezogenem Knoblauch fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Maisgrieß mit Parmesan, Cashewkernen, Peperoni, Knoblauch und Petersilie in eine Schüssel geben. Ei trennen und das Eiweiß schaumig aufschlagen. Zucchini in Ei und Panade locker wenden. Sticks im heißen Öl goldgelb frittieren. Einige Petersilienblätter für wenige Sekunden im heißen Öl frittieren.

Für die Creme Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch ausschneiden. Avocado fein würfeln, mit Wasabi, Balsamico, Zucker, Chilisauce und Salz vermischen und cremig rühren.

Für die Pommestüte den Parmesan in Form eines dreiviertel Kreises im Ofen circa sechs Minuten schmelzen lassen. Das „Bauteil“ herausnehmen, zügig zu einer Tüte drehen und abkühlen lassen. Pommes darin anrichten.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und kräftig salzen und pfeffern.

Die Fasanenbrust mit Zucchini-Pommes, Wasabi-Avocado-Creme und Brombeer-Chili-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Gericht zum Tagesmotto: „Selbstgemachte Currywurst mit dreierlei Saucen und Dinkel-Brot“ von Christian Hölker

Zutaten für zwei Personen

Für die Wurst:

450 g	Schweinebauch ohne Schwarte
250 g	Kalbsfleisch aus der Oberschale
50 g	Crushed Eis
½	Zitrone
1	Ei
3 g	weiße Pfefferkörner
3 g	Senfkörner
3 g	gemahlener Ingwer
3 g	Currypulver
3 g	Cayennepfeffer
3 EL	Butterschmalz
25 g	feines Salz

Für die klassische Sauce:

125 ml	passierte Tomaten
125 ml	Orangensaft
1 EL	brauner Zucker
50 ml	Kalbsfond
60 g	Tomatenmark
2	Sternanis
2 TL	Cayennepfeffer
3 TL	Madras-Currypulver
1 TL	Pondichéry-Currypulver
1 TL	Lemon-Curry
1 TL	Jambalaya-Gewürzmischung
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pflaumen-Currysauce:

200 g	Pflaumen aus dem Glas
250 ml	Cola
250 ml	Ketchup
½ EL	Worcestersauce
½ EL	Currypulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ EL	edelsüßes Paprikapulver
1 MS.	Zimtpulver
10 g	kalte Butter
	Salz, aus der Mühle

Für die Erdnuss-Currysauce:

50 g	Erdnüsse
50 g	Erdnussbutter
1 EL	Sojasauce
1 EL	Sweet Chili-Sauce



125 ml Mineralwasser
1 EL Erdnussöl
Salz, aus der Mühle

Für das Brot:

500 g Dinkelmehl, Type 630
1 Prise Zucker
¼ Würfel Hefe
1 ½ TL feines Salz

Für die Garnitur:

1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Limette
neutrales Öl, zum Anbraten
Chili, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Wurst die Schale von der Zitrone reiben. Pfeffer und Senfkörner circa zwei Minuten in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zusammen mit dem Ingwer, Currypulver, Cayennepfeffer und Zitronenabrieb in einem Mörser zermahlen.

Für das Brot Mehl, Zucker, 300 Milliliter Wasser, Hefe und Salz in einer Küchenmaschine fünf Minuten lang kneten. Das Brot auf einem bemehlten Brett in drei Teile teilen und jeden Teigstrang zweifach eindrehen. Das Brot im kalten Ofen ruhen lassen, dann den Ofen 15 Minuten auf 240 Grad erhitzen und anschließend das Brot für weitere 15 Minuten bei 220 Grad fertigbacken.

Kalbfleisch und Schweinebauch in circa drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden, in eine Moulinette geben und mit Salz mixen. Crushed Eis zugeben, sodass eine homogene Masse entsteht. Das Ei und die gemörserten Gewürze unter das Brät heben. Fleischmasse in einen Spritzbeutel geben und in die in Wasser eingeweichten Schweinedärme füllen. Je nach gewünschter Länge Würste abbinden. Bratwürste in einer zunächst kalten Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten.

Für die klassische Sauce Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark anrösten, Madras-Curry, Cayennepfeffer und Orangensaft anrühren. Passierte Tomaten, gestoßenen Sternanis und Kalbsfond dazugeben und etwa fünf Minuten sämig köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pflaumen-Currysauce die Pflaumen durch ein Sieb abgießen und Saft auffangen. Saft mit Cola in einem Topf circa 15 Minuten reduzieren lassen, die Hälfte der Pflaumen hinzufügen und mit einem Stabmixer kräftig aufmixen. Ketchup, Worcestersauce, Kreuzkümmel, Curry-, Zimt- und Paprikapulver in einer Schüssel miteinander verrühren. Gewürz-Ketchup zum Pflaumensud geben und nochmals aufkochen. Sauce mit kalter Butter aufmontieren.

Für die Erdnuss-Currysauce Wasser mit Sojasauce, Chili-Sauce und Erdnussöl in einem Topf aufkochen. Erdnussbutter in die kochende Flüssigkeit rühren und salzen. Erdnüsse in einer Moulinette grob hacken und dazugeben.



Für die Ingwer-Limetten-Zwiebeln den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und mit dem Ingwer in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Mit Limettenabrieb und Chili abschmecken.

Die selbstgemachte Currywurst mit dreierlei Saucen und Dinkel-Brot auf Tellern anrichten, mit den verschiedenen Currypulvern bestreuen und servieren.



Gericht zum Tagesmotto: „Seeteufelfilet im Kichererbsen-Mantel mit Tomaten-Chili-Salsa, scharfem Minz-Bulgur und Joghurt-Dip“ von Jakob Wolf

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2	Seeteufelfilets à 180 g
150 g	Kichererbsenmehl
½	rote Paprika
1 EL	Mehl
1 TL	Zucker
1 TL	Ras el-Hanout
1 Msp.	Currypulver
½ Bund	Koriander
1	Muskatnuss, zum Reiben
500 ml	neutrales Öl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Salsa:

4	Fleischtomaten
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
3	rote Chilis
1	Knoblauchzehe
2 EL	weißer Balsamico
1 Msp.	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	Oliveöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Bulgur:

100 g	feiner Bulgur
2	Schalotten
1	Limette
250 g	gehackte Tomaten
50 g	gekochte Kichererbsen
¼ TL	Chiliflocken
1 Msp.	Kreuzkümmel
1 Msp.	Fünf-Gewürze-Pulver
1 Msp.	Cayennepfeffer
6 Zweige	Minze
3 EL	Oliveöl
½ TL	feines Salz

Für den Joghurt-Dip:

150 g	Naturjoghurt
1	Limette
6 Zweige	Minze
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Eine Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Für den Seeteufel diesen waschen, trockentupfen und in eineinhalb Zentimeter breite Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und leicht mehlieren. Paprika vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Kichererbsenmehl, Paprika, Koriander, Ras el-Hanout, Currypulver und Zucker mit 50 Milliliter eiskaltem Wasser einen Ausbackteig anrühren. Diesen mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten vom Strunk befreien und auf der anderen Seite kreuzförmig einritzen. Kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Tomaten fein würfeln. Chili längs halbieren und entkernen. Tomate mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Für den Bulgur Schalotten abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Tomaten mitrösten, Bulgur, 200 Milliliter Wasser und Salz hinzufügen. Mit Chili, Kreuzkümmel und Fünf-Gewürze-Pulver würzen und circa zehn Minuten quellen lassen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bulgur mit Limettensaft, Minze und Kichererbsen verrühren.

Mehlierte Seeteufelmedaillons durch den Backteig ziehen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Dip Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Limettenabrieb, Minze, Olivenöl, Salz und Pfeffer anrühren.

Das Seeteufelfilet im Kichererbsen-Mantel mit Tomaten-Chili-Salsa, scharfem Minz-Bulgur und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.