▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2020 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer

Renate Trummer

Rehfilet mit Semmelknödeln, Wildsauce, glasierten Karotten und Rosenkohlblättern

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehfilet:
1 Rehfilet, à 400 g
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Filet waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filet scharf von allen Seiten in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten und in Backofen ziehen lassen. Pfanne und Bratsud für die Sauce aufheben.

Für die Wildsauce:
1 Orange
1 Schalotte
100 g Butter
150 ml Rotwein
200 ml Wildfond
3 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Preiselbeermarmelade
1 TL getrockneter Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein schneiden und in der Fleischpfanne im Bratsud mit Butter anbraten. Mit Rotwein ablöschen, den Wein verkochen lassen, Wildfond dazugeben und weiterhin köcheln lassen.

Orangenschale abreiben, anschließend Orange halbieren und auspressen. Balsamicoessig mit Orangensaft und Schale, Preiselbeermarmelade und Rosmarin zur Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in die Sauce geben und verrühren.

Für die Semmelknödel:
1 Zwiebel
3 Eier
250 g altbackene Brötchen vom Vortag
250 ml Milch
½ Bund krause Petersilie
1 Muskatnuss
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brötchen in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldig braten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit Semmelwürfeln, Zwiebel, Mich, Eier, Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und kurz ruhen lassen.

Die Masse in eine Klarsichtfolie geben und an den Enden gut verschließen. Im leicht kochenden Wasser 10 Minuten auf der einen Seite simmern lassen, wenden und 10 Minuten auf der anderen Seite ziehen lassen.

Für die glasierten Karotten:
2 Karotten mit Grün
2 Thymianzweige
1 Sternanis
1 Vanilleschote
Butter, zum Anbraten
100 g Zucker

Karotten kurz in Salzwasser bissfest kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker dazu geben, karamellisieren lassen und die Karotten darin schwenken. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Sternanis und das Vanillemark in die Pfanne geben. Mit wenig Wasser aufgießen und kurz dünsten lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben.

Für den Rosenkohl:
10 Stück Rosenkohl
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Die anderen Blätter abzupfen und kurz in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In zerlassener Butter in einer Pfanne schwenken. Mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Schneider

Rinderfilet mit Kräuterkruste, Rotweinsauce, Petersilienwurzelpüree und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:
400 g Rinderfilet (aus der Filetspitze)
2 Knoblauchzehen
¼ Bund Koriander
¼ Bund Rosmarin
¼ Bund Oregano
¼ Bund Thymian
¼ Bund Salbei
3 EL Olivenöl
50 g Butterschmalz
Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
Rinderfilet am Stück mit Olivenöl einreiben und gut mit Salz und Pfeffer einstreuen. Knoblauch abziehen, fein hacken und Fleisch damit einreiben. Koriander, Rosmarin, Oregano, Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter über dem Rinderfilet verteilen und festdrücken. Anschließend das Rinderfilet in Butterschmalz von allen Seiten in einer Pfanne anbraten. Sobald genügend Röstaromen am Fleisch sind, Rinderfilet auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech in den Ofen geben.

Für das Petersilienwurzelpüree:
200 g Petersilienwurzeln
40 g weiche Butter
1 Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Petersilienwurzeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca.20 Minuten garen. Petersilienwurzeln abgießen und mit Petersilienblättern und Butter pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Rotweinsauce:
1 Gemüsezwiebel
20 g kalte Butter
75 ml kräftiger Rotwein
75 ml Portwein
50 ml Rinderfond
1 EL Marsala
1 Thymianzweig
1 Lorbeerblatt
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen und eine Hälfte in Streifen schneiden. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zwiebelscheiben dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Marsala, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und die Sauce auf 100 ml einkochen lassen. Rinderfond zugeben und nochmal einkochen lassen. Zum Schluss die Sauce durch ein feines Sieb gießen und die Butter zum Binden unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:
200 g Mini-Romanasalat
6 kleine Cocktailtomaten
1 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL süßen Senf
1 EL Apfelessig
4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 2 TL fein hacken. Salat abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Aprikosenkonfitüre, süßen Senf, Essig und 1 EL warmes Wasser verrühren. Nach und nach Öl unterschlagen. Danach die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Salat vermischen. Tomaten halbieren und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Leister

Spätzle aglio e olio mit Garnelen, Tomaten und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:
4 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
2 Eier
30 ml Mineralwasser
250 g Spätzle-Mehl, Type 405100 ml
Olivenöl
1 Prise Salz

Das Mehl, Eier, Salz, 100 ml lauwarmes Wasser und Mineralwasser in einer großen Rührschüssel glattrühren, etwas aufschlagen und kurz ruhen lassen.
Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig mit Hilfe eines Spätzlebretts ins Wasser streichen. Mit dem Löffelsieb die Spätzle abschöpfen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Auflaufform geben.
Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischoten ebenfalls fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen und Knoblauch und Chili langsam und ohne Farbe andünsten. Mit etwas Nudelwasser ablöschen. Spätzle zum Knoblauchöl in die Pfanne geben und durch schwenken.

Für den Parmesanchip:
100 g Parmesan

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech hobeln und im Backofen 7 Minuten goldgelb backen. Den Parmesanchip abkühlen lassen.

Für die Garnelen:
4 küchenfertige Riesengarnelen
1 Stück Ingwer
1 rote Chilischoten
1 Knoblauchzehe
3 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und klein schneiden. Chilischoten der Länge halbieren, entkernen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer, Chili und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Garnelen dazu geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomaten:
250 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
1 TL weißer Balsamicoessig
1 TL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Kirschtomaten mit einem Bunsenbrenner abflämmen, anschließend häuten und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden.
Tomaten mit Knoblauch, Tomatenmark, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer andünsten und mit Balsamico ablöschen.
Zum Schluss mit Pinienkernen garnieren.

Für die Garnitur:
¼ Bund glatte Petersilie
1 TL Chilifäden

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Tomatensauce auf Teller streichen, Spätzle darauf anrichten, Garnelen daneben garnieren. Mit Petersilie, Chilifäden und Parmesanchip garniert servieren.

Jonas Lang

Schweinefilet mit Portweinjus, Rosenkohl und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:
2 Schweinefilets à 200 g
1 Zweig Rosmarin
4 EL trockener Weißwein
1 TL Honig
4 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein, Honig und Balsamicoessig mischen. Filet in Öl anbraten und 10 Minuten sanft weiter garen. Rosmarinnadeln dabei überstreuen und nach und nach das Weißwein-Balsamico-Honig Gemisch angießen und einkochen lassen.

Für das Süßkartoffelpüree:
2 große Süßkartoffeln
1 Schalotte
50 g Butter
1 Muskatnuss, zum Reiben
350 ml Kokosmilch
1 TL Currypulver
1 TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in 1x1cm große Würfel schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Süßkartoffeln sehr weich sind. Anschließend in ein Sieb abschütten.

Schalotten abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Topf erhitzen und 20 g der Butter darin schmelzen lassen. Schalotten darin anschwitzen bis sie glasig sind. Etwas Currypulver mit anschwitzen und ungefähr die Hälfte der Kokosmilch zugeben. Kurz aufkochen lassen, Süßkartoffeln zugeben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. So viel Kokosmilch zugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken. Evtl. den Rest Butter hinzufügen.

Für die Portweinjus:
4 Schalotten
1 EL Balsamico
250 ml Portwein
200 ml Kalbsfond
2 EL Butter
1 EL Rohrzucker
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Butter und einer Prise Salz in einem Topf bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Balsamico und Portwein ablöschen und einkochen lassen, 80 ml Kalbsfond dazugeben und wieder reduzieren lassen. Der gesamte Kalbsfond und die gesamte Menge Portwein sollten reduziert werden.

Für den Rosenkohl:
200 g Rosenkohl
½ EL Butter
1 EL Semmelbrösel
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Rosenkohl blanchieren. Butter in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin angehen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Semmelbrösel zufügen und weiter braten, bis diese etwas Farbe genommen haben.

Für die Garnitur:
4 Zweige Rosmarin
1 EL Crema di Balsamico
Eine Handvoll essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fabiola Gomez

Paella

Zutaten für zwei Personen

Für die Paella:
5 küchenfertige Hähnchenkeulen
100 g Miesmuscheln
100 g küchenfertige Jakobsmuscheln
50 g küchenfertige Calamari
50 g küchenfertige Tintenfische
4 küchenfertige Riesengarnelen
1 rote Paprika
80 g TK-Erbsen
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Gemüsezwiebel
100 g Paella-Reis
50 ml Hühnerfond
30 ml trockener Weißwein
1 g Safranfäden
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenkeulen rundum salzen und pfeffern. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprika vierteln, entkernen, schälen und quer in Streifen schneiden.4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Hähnchenkeulen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne Paprika darin 2 Minuten braten danach Knoblauch, Zwiebel und Reis in die Pfanne geben, kurz glasig dünsten.

Fond mit Safran in einem Topf aufkochen. Die Hälfte des Fonds und die Hähnchenkeule zum Reis geben. Weißwein dazu gießen und 20-25 Minuten garen.

Miesmuscheln vor der Verarbeitung mehrere Minuten im kochenden Wasser garen. Anschließend Jakobsmuscheln und Miesmuscheln gründlich waschen und putzen. Offene Miesmuscheln entfernen. Garnelen waschen. Muscheln, Garnelen, Calamari, Tintenfisch und Erbsen unter den Reis mischen. Zitronen in Spalten schneiden. Paella mit den Zitronenspalten servieren.

Paella in der Pfanne anrichten und servieren.

Erich Zwarg

Saure Kalbsnieren mit Rosmarin-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsnieren:
300 g gewässerte Kalbsnieren
125 g gekochten Speck
2 rote Zwiebeln
50 g Butter
150 ml Rotwein
50 ml Gemüsefond
50 ml dunkler Balsamicoessig
1 Lorbeerblatt
30 g Mehl
100 g Puderzucker
Süßes Paprikapulver, zum Würzen
40 g Butterschmalz, zum Braten
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Nieren am Vortag gut waschen und im Wasserbad über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Nieren aus dem Wasser nehmen und trockentupfen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit Speck in einer Pfanne in Butterschmalz andünsten.

Kalbsnieren separat in neutralem Öl anbraten. Wenn das Fleisch sich gräulich verfärbt, den überflüssigen Bratensaft weggießen. Mehl und etwas Puderzucker mitrösten und mit Balsamico-Essig und Rotwein ablöschen. Eventuell mit Gemüsefond verdünnen.

Zwiebeln und Speck dazugeben und Lorbeerblatt dazu geben.

Mit süßem Paprikapulver, Salz, Pfeffer, dem restlichen Puderzucker und Balsamico abschmecken. Lorbeer rausnehmen und alles mit kalter Butter binden.

Für die Rosmarin-Kartoffeln:
8 kleine festkochende Kartoffeln
4 Zweige Rosmarin
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Abgießen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
50 g Crème fraîche
1 Bund glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Sauren Nieren auf Tellern anrichten, Rosmarin-Kartoffeln daneben geben und mit Crème fraîche und Petersilie garniert servieren.