▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2025 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer

Julia Diederich

Gefüllter herzhafter Pfannkuchen mit Kräuter-Cashew-Creme, Champignons, Spinat, Feta und Erdnusssauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchenteig:
3 Eier
50 g Cheddar am Stück
180 ml Milch
150 g Mehl
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Mehl, Milch und eine Prise Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Cheddar reiben. Cheddar zum Teig geben und unterheben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig nach und nach zu Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen dabei einmal wenden.

Für die Cashew-Creme:
1 Zitrone, Saft
100 ml Hafermilch
100 g Cashewkerne
½ Bund Schnittlauch
½ Beet Gartenkresse
Salz, aus der Mühle

Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Cashewkerne darin 20 Minuten einweichen. Anschließend Wasser abgießen, die eingeweichten Cashews in einen Mixer geben. Hafermilch, Saft einer Zitrone und eine Prise Salz hinzugeben und fein mixen. Schnittlauch fein schneiden, Kresse zupfen und unter die Cashew-Creme heben. Mit Salz abschmecken.

Für die Champignons:
250 g braune Champignons
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in mittelgroße Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin braten und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spinat:
100 g frischer Babyspinat
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Erdnusssauce:
50 g Erdnussmus
1 TL Kokosblütensirup
1 TL Reissirup
1 TL Sesamöl
1 TL Erdnussöl
1 TL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten zu einer Sauce verrühren.

Für die Fertigstellung:
180 g Feta
½ Bund Schnittlauch
½ Beet Gartenkresse

Feta in Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden und Kresse zupfen. Pfannkuchen mit Cashew-Creme bestreichen, Spinat, Champignons und gewürfelten Feta darauf drapieren und mit Kräutern bestreuen. Eine Seite der Pfannkuchen leicht zusammenklappen und mit Erdnuss-Sauce garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Draeger

Lammlachs mit Rotweinsauce, Süßkartoffelstampf und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:
2 küchenfertige Lammlachse
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch in sehr heißem Butterschmalz ringsherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen nachziehen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 ml trockener Rotwein, z.B. Primitivo
100 ml Portwein
200 ml Lammfond
1 EL Tomatenmark
1 EL schwarzes Johannisbeergelee
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Pfanne anbraten, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Mit etwas Mehl bestäuben, Tomatenmark zugeben und beides mitrösten lassen. Dann mit Rotwein, Portwein und Lammfond ablöschen, Thymian und Rosmarin zugeben und alles einkochen lassen. Nach einigen Minuten Kräuter herausnehmen, weiter einkochen. Vor dem Servieren abseihen. Mit Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Süßkartoffelstampf:
400 g Süßkartoffeln
1 Frühlingslauch
½ Zitrone, Abrieb
80 g Butter
2 Lorbeerblätter
Zimt, zum Abschmecken
Chilipulver, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in Salzwasser mit den Lorbeerblättern garkochen. Dann abgießen, Süßkartoffeln stampfen, mit der Butter mischen und mit Zimt, Chili, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenabrieb dazu geben. Frühlingslauch putzen, in Ringe schneiden und den Stampf damit garnieren.

Für den Gurkensalat:
1 kleine Gurke
1 Zwiebel
½ Zitrone, Saft
1,5 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Mirin
3 EL Rapskernöl
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke fein hobeln und mit etwas Salz mischen, 10 Minuten stehen lassen und dann kräftig ausdrücken. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren, dann die Zwiebel zugeben. Mit Mirin und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Anrichten mit der Gurke mischen. Dill fein hacken und zum Gurkensalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria-Theresia Scarabel

Hackfleischküchle mit tomatisierter Rahmsauce, Röstzwiebeln und "Omas Kartoffelsalat"

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleisch-Küchle:
500 gemischtes Hackfleisch, Rind und Schwein
1 Brötchen, vom Vortag
2 kleine Knoblauchzehen
1 Ei
50 g Butter
Olivenöl, zum Braten
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen klein schneiden und in etwas Wasser einweichen. Anschließend Brötchen ausdrücken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Hackfleisch mit Ei, Knoblauch, eingeweichtem Brötchen vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse ein paar Minuten ziehen lassen und zu gleichgroßen Fleischküchle/Frikadellen formen. Fleischküchle in Olivenöl und Butter von beiden Seiten braten.

Für die tomatisierte Rahmsauce:
200 ml Sahne
2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsefond
100 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenmark in einem Topf leicht anschwitzen, mit Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Mehl mit etwas Wasser anrühren und in den Gemüsefond einrühren. Bei schwacher Hitze einige Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

Für den Kartoffelsalat:
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
200 ml Gemüsefond
2 EL Kräuteressig
½ Bund Schnittlauch
½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale kochen. Wasser abgießen, ausdampfen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gemüsefond in einem Topf erwärmen und über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen. Zwiebeln, Essig und Öl hinzugeben und vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und untermengen.

Für die Röstzwiebeln:
1 große Gemüsezwiebel
50 g Mehl
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.
Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe in Mehl wenden und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Obenauf

Saltimbocca alla romana mit Polenta und Vanille-Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:
2 dünne Kalbsschnitzel von der Oberschale à 120g
5 dünne Scheiben Parmaschinken
80 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein, z.B. Silvaner
8 Blätter frischen Salbei
30 g Mehl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Scheibe Schinken beiseitelgen. Schnitzel mit restlichen Parmaschinken und den Salbeiblättern belegen und mit Zahnstochern etwas fixieren. Die Unterseite leicht mehlieren.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel ca. 1,5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Scheibe Schinken für die Garnitur knusprig braten. Die Schnitzel dann auf einem Teller zur Seite stellen. Weißwein in die heiße Pfanne geben und den Bratensatz damit vom Pfannenboden lösen. Den Wein etwa um die Hälfte reduzieren lassen und dann mit der kalten Butter abbinden.

Für die Polenta:
120 g Maisgrieß
50 g Parmesan
50 g Butter
250 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

250 ml Wasser und Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen, dann den Maisgrieß mit dem Kochlöffel langsam einrühren. Die Polenta unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten weich kommen. Dann Butter zugeben. Parmesan mit einer feinen Reibe in die Polenta reiben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Vanille-Karotten:
4 feine Karotten mit Grün
50 g Butter
50 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Karotten waschen und danach schälen. Es darf ruhig etwas (ca. 3 cm) Grün an der Karotte verbleiben. Karotten halbieren und mit Olivenöl in einer Pfanne leicht anbraten. Dann Gemüsefond angießen und darin die Karotte bissfest garen. Ggf. überschüssigen Gemüsefond abgießen und mit der Butter glasieren. Mit Salz und etwas Vanille abschmecken.

PROFI TIPP

Wenn Sie Gemüse in Wasser garen, gehen alle wertvollen Vitamine verloren. Schmoren Sie es lieber langsam und sanft in etwas Butter oder Öl.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucyna Brendle

Lammkarree mit Portweinsauce, Kartoffelpüree und wildem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:
700 g Lammkarree am Stück mit geputzten Stielknochen
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfanne erhitzen, dann Sonnenblumenöl zufügen und die Pfanne kurz von der Herdplatte herunternehmen. Lammkarree in die Pfanne geben, etwas herunterdrücken, sodass das Fleisch gleichmäßig gebräunt wird. Zurück auf die Herdplatte stellen und jede Seite ca. 30 Sekunden goldbraun braten. Danach in den Backofen schieben und für ca. 15 Minuten rosa garen. Die Kerntemperatur des Fleisches soll 55 Grad erreichen.

Lammkarree aus dem Backofen nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 ½ EL Butter
150-200 ml Portwein
300 ml Rinderfond
½ EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin
½ Lorbeerblatt
¾ EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. ½ Esslöffel Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit etwas Puderzucker bestäuben, damit es karamellisiert. Rosmarin und Lorbeer zufügen. Hitze reduzieren und Tomatenmark sowie Mehl zufügen. Mit Portwein ablöschen, Fond angießen und bei mittlerer Stufe für ca. 10-12 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und restliche Butter einrühren. Sauce nicht mehr auf die heiße Herdplatte stellen.

Für das Kartoffelpüree:
500 g mehligkochende Kartoffeln
40 g Grana Padano
60 g Butter
60 ml Milch
60 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale über heißem Wasser dämpfen. Butter mit Milch und Sahne erwärmen. Kartoffeln mit Schale durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schale bleibt in der Presse zurück. Warme Butter-Milch-Sahne nach und nach hinzugeben. Alles zu einem fluffigen Püree aufschlagen und mit Grana Padano, Salz und Muskat abschmecken.

Für den Brokkoli:
6-8 Zweige wilder Brokkoli
Butter, zum Braten
Rapsöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Brokkoli 1 Minute blanchieren, dann direkt in Eiswasser geben. Pfanne aufstellen, heiß werden lassen und mit wenig Öl 1-2 Minuten braten. Wenden, eine Flocke Butter dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Rabe

Lamm-Frikadelle mit Frankfurter Grüne Sauce, Pellkartoffeln und Wachtel-Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:
2 küchenfertige Lammlachse
2-3 EL Knödelbrot
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Wachteleier
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1-2 Zweige Petersilie
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Knödelbrot zerdrücken und in Wasser einweichen.

Lammlachs durch den Fleischwolf lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in etwas Sonnenblumenöl leicht andünsten. Zwiebel-Kräuter-Mischung und Eier zum Lammhackfleisch geben. Petersilie fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmischung flache Frikadelle formen und in einer Pfanne mit ausreichend Öl beidseitig anbraten.

Für die Sauce:
1 Bund Kerbel
1 Bund Petersilie
1 Bund Pimpinelle
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kresse
3-4 große Blätter Sauerampfer
3-4 große Blätter Borretsch
1 Zitrone, Saft
200 g Schmand
200 g Saure Sahne
1 EL mittelscharfer Senf
Weißweinessig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Borretsch, Sauerampfer und die Hälfte des Schnittlauchs und der Petersilie in ein hohes Gefäß geben und zusammen mit dem Senf, einem Esslöffel Zitronensaft, Schmand und der Sauren Sahne pürieren.

Restliche Kräuter fein hacken und unter die Sauce rühren, dann mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:
300 g Drillingskartoffeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln je nach Größe etwa 12-14 Minuten in kochendem Salzwasser garen und kurz vor dem Servieren pellen.

Für das Ei:
4 Wachteleier
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachteleier in etwas Sonnenblumenöl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.