

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2025** ▪
„Rezepte-Tausch“ mit Johann Lafer



Saudi Wolde-Mikael

**Ibérico Secreto mit Süßkartoffel-Stampf und
karamellisierten Apfel-Schalotten**

Zutaten für zwei Personen

Für das Ibérico Secreto:

400 g Ibérico Secreto
 50 g kalte Butter
 100 ml Rinderfond
 100 ml halbtrockenen Sherry
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Olivenöl, zum Einölen + Anbraten
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ibérico Secreto trocken tupfen, dann leicht ölen.

Eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Fleisch und Rosmarin hineingeben und ca. 2-3 Minuten pro Seite kräftig braten. Mit Sherry und Rinderfond ablöschen. Dann 2-3 Minuten bei niedriger Hitze ruhen lassen. Dafür den Herd ausstellen und die Pfanne mit Alufolie abdecken. Vor dem Servieren das Fleisch herausnehmen und Bratensatz mit kalter Butter binden. Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Süßkartoffel-Stampf:

400 g Süßkartoffeln
 1 Limette, Saft
 100 g Butter
 60 ml Milch
 500 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Chiliflocken, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und sofort in Salzwasser aufsetzen. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Weiche Süßkartoffeln abgießen. Mit Butter, Milch und Sahne stampfen. Mit Salz, Muskat und optional Limettensaft und Chili abschmecken.

Für die Apfel-Schalotten:

2 säuerliche Äpfel
 4 Schalotten
 100 g Butter
 150 ml Weißwein
 5 Zweige Thymian
 2 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden, Äpfel entkernen und ebenfalls in dünne Spalten schneiden.

In einer Pfanne Butter zerlassen, Schalotten und Äpfel anschwitzen. Mit etwas braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian abschmecken.

Fleisch in Tranchen aufschneiden. Süßkartoffelstampf auf Teller geben, Fleisch fächerartig darauf anrichten. Karamellierte Apfel-Schalotten dazugeben, mit frischem Thymian garnieren und servieren.



Daniela Jahn

Tagliatelle mit Pilzrahmsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 Eier
1 EL Olivenöl
200 g Mehl, Type 00
100 g Semola

Das Mehl und Semola auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Eier hineinschlagen und Olivenöl zugeben. Mit einer Gabel die Eier nach und nach mit dem Mehl vermengen, bis ein Teig entsteht. Falls der Teig zu trocken wirkt, esslöffelweise kaltes Wasser zugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Der Teig soll glatt, elastisch und nicht mehr klebrig sein.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig portionsweise dünn ausrollen (mit Nudelholz oder Nudelmaschine) und in Bahnen auslegen. Die Bahnen leicht bemehlen, locker aufrollen und mit einem scharfen Messer in ca. 7–8 mm breite Streifen schneiden. Die Streifen vorsichtig auflockern und leicht bemehlen, damit sie nicht zusammenkleben.

Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten al dente garen und abgießen.

Für die Pilzrahmsauce:

200 g gemischte Pilze, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g kalte Butter
100 ml Sahne
40 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
2 TL helle Sojasauce
Butterschmalz, zum Anbraten
Mehl, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und grob schneiden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zu den Pilzen geben, kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dann den Fond zugießen und etwas reduzieren lassen. Sahne angießen und alles cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und heller Sojasauce abschmecken. Bei Bedarf mit etwas kalter Butter oder Mehl leicht binden.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Fritz

Gemüse-Pfanne mit Sherry-Tofu, Black-Bean-Sauce und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:
100 g Natur-Tofu
2 EL Sherry
2 TL Maisstärke
Salz, aus der Mühle

Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einer Mischung aus Sherry, Maisstärke und Salz für mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

Für die Sauce:
2 EL Sojasauce
2 EL Sherry
1 EL Honig
2 TL Zucker
1 TL Maisstärke

Black-Bean-Sauce aus Sojasauce, Sherry, Zucker, Maisstärke und ggf. einem Schuss warmem Wasser herstellen. Mit Honig abschmecken.

Für den Reis:
100g Basmati

Basmati mit Wasser abspülen bis das Wasser klar ist. Reis in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten kochen.

Für das Gemüse:
125 g Prinzessbohnen
100 g Zuckerschoten
150 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1-2 cm Ingwer
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Chiliflocken
Eiswasser

Bohnen waschen und längs vierteln.

Zuckerschoten waschen, putzen und ggf. etwas kleiner schneiden.

Brokkoli waschen und längs halbieren.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln oder hacken. Bohnen und Brokkoli in heißem Wasser für 3-5 Minuten blanchieren und anschließend mit einer Schaumkelle ins Eiswasser legen.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin glasig anschwitzen. Gemüse hinzufügen und scharf anbraten. Tofu zufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten. Bohnensauce und Chiliflocken unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Lichtner

Clam Chowder mit Cheddar-Schnittlauch-Scones

Zutaten für zwei Personen

Für das Chowder:

500 g Venusmuscheln
40 g Räucherspeck
250 g Kartoffeln
1 Stange Sellerie
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 ½ EL Butter
350 ml Sahne
500 ml Fischfond
50 ml Weißwein
Grüne Chilisauce, zum Abschmecken
40 g Mehl
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen mit einem flachen Backblech auf 225 Grad vorheizen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln mit einem Schuss Weißwein und mit Wasser bedecken. Ca. 3-5 Minuten mit geschlossenem Deckel kräftig sprudelnd kochen lassen, bis die Muscheln sich öffnen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen und im Sud aufbewahren.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garen.

Speck fein schneiden und in einem Topf auslassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen und fein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie mit Butter zum Speck geben und kurz anbraten. Dann mit dem Mehl bestäuben und ca. 1 Minute anbraten. Mit einem Schuss vom Muschelsud sowie dem Fischfond ablöschen. Nach dem ersten Aufkochen die Hitze verringern und mit der Sahne aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Chilisauce abschmecken, das Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen. Ca 2 Minuten vor dem Servieren das Muschelfleisch hinzugeben und ziehen lassen.

Für die Scones:

1 Ei
35 g kalte Butter
60 ml Buttermilch
50 g Cheddar
125 g Mehl, Type 405
½ EL Backpulver
½ TL Natron
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Cheddar reiben. Schnittlauch hacken.

Mehl, Backpulver und Natron vermengen. Die kalte Butter in Stückchen in den Teig kneten. Buttermilch, Cheddar und Schnittlauch in den Teig geben und kurz kneten. Den klebrigen Teigklumpen zwischen zwei Blättern Backpapier rund ausrollen und ungefähr 5 Minuten in den Kühlschrank legen, damit die Butter wieder etwas fest wird. Dann den Teig nach Belieben einschneiden und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Venusmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Adria (GSA 17, 18), mit der Hand gesammelt, Handrechen.