

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 06. August 2018 ▪
Leibgericht mit Christian Lohse



Anna Müller

Vietnamesische Sommerrollen mit Garnelen und Schweinefilet mit zweierlei Sauce und frittiertem Reispfannkuchen

Zutaten für zwei Personen

- Für die Rollen:** Die Karotte schälen und reiben. Salat waschen und trockenschleudern. Koriander und Minze von Stielen befreien, abbrausen, trockenwedeln und mit dem Salat vermengen. Schweinefilet in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und durchbraten. Garnelen längs halbieren und mit in die Pfanne geben. Reisnudeln in einem Topf mit Salzwasser kurz abkochen. Reispapier befeuchten, so dass es flexibel wird, mit Schwein, Reisnudeln und Salat füllen und zur Hälfte rollen. Dann die Scampi mit der Oberseite nach unten platzieren und fest zu Ende rollen.
- 6 kleine Garnelen (küchenfertig)
 - 1 Schweinefilet à 100 g
 - 5 Stück Reisnudeln
 - 150 g Reisnudeln
 - 1 Karotte
 - ½ Salatgurke
 - ½ Kopfsalat
 - 2 Zweige Koriander
 - 1 Zweig Minze
 - Neutrales Öl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Fisch-Sauce:** Knoblauch abziehen. Chili, Knoblauch und Zucker im Mörser zu einer Paste reiben. Limette halbieren, Saft auspressen und dazugeben. Fischesauce und etwas Wasser in die Sauce rühren. Mit Zucker abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Limette abreiben. Koriander und Limettenabrieb mit der Sauce vermengen.
- 2 Zehen Knoblauch
 - 1 rote Chilischote
 - 2 Limetten
 - 2 Zweige Koriander
 - 4 EL Fischesauce
 - 2 EL Zucker
- Für die Erdnuss-Sauce:** Knoblauch abziehen, feinhacken und in Öl anbraten. Fond, Erdnussbutter, Zucker, Hoisinsauce und Sojasauce hinzugeben. Köcheln lassen bis es die richtige Konsistenz hat. Mit Erdnüssen garnieren.
- 2 Zehen Knoblauch
 - 2 EL Erdnussbutter
 - 50 g Erdnüsse
 - 1 TL Zucker
 - 1 TL Hoisinsauce
 - 1 TL Sojasauce
 - 100 ml Gemüsefond
 - Pflanzenöl, zum Braten
- Für die Reispfannkuchen:** Reismehl mit Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen und mit Wasser anrühren. Schweinefilet und Garnelen fein schneiden und mit Öl in einer kleinen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Teig hinzugeben und dünn ausbacken. Pfannkuchen umklappen. Mehr Öl hinzugeben und Pfannkuchen frittieren lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
- 1 Schweinefilet à 50 g
 - 5 kleine Garnelen (küchenfertig)
 - 250 g Reismehl
 - 1 TL Kurkuma
 - Pflanzenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Alexander Link

Glasierte Hähnchenbrust mit Basmati, warmem Mango-Chutney und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

- Für die Hähnchenbrust:** Den Ofen auf 140 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.
 2 Hähnchenbrustfilets à 180 g Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl kurz von beiden Seiten anbraten.
 1 EL Honig Honig und Balsamico in einer Schüssel vermengen. Hähnchenbrustfilets damit einpinseln. Filets nach dem Braten für 12-15 Minuten in den Ofen geben.
 4 EL Balsamico
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Reis:** Basmati in einem Topf mit 100 ml gesalzenem Wasser und dem Gemüsefond aufkochen lassen und auf der Herdplatte ziehen lassen. Mit Butter vermengen.
 200 g Basmati
 100 ml Gemüsefond
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
- Für das Mango-Chutney:** Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Öl andünsten. Mango schälen, in kleine Würfelchen schneiden und mit in den Topf geben. Essig, Salz, Zucker und Chili dazugeben und einkochen lassen.
 1 Flug Mango
 1 Zwiebel
 100 ml Weißweinessig
 4 EL Neutrales Öl
 2 EL Zucker
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
- Für die Guacamole:** Avocados in zwei Hälften teilen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und zerdrücken.
 2 Hass-Avocados
 1 Limette (Saft & Abrieb) Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Limettenabrieb und -Saft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und gut vermengen.
 3 EL Olivenöl
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Blüten über dem Reis verteilen.
 Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kathrin Thoma

Fregola sarda mit Fjord-Forelle und Erbsen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch: Den Fisch putzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Filets Fjord-Forelle à 400 g (mit Haut) In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite scharf anbraten, dann kurz wenden und herausnehmen.
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pasta und Erbsen: Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, die Hälfte davon in einen 2.Topf geben. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, reduzieren und Sahne dazu geben. 250 g der Erbsen darin kurz blanchieren und würzen. Abkühlen lassen, pürieren und passieren. Sauce beiseite stellen.

160 g Fregola Sarda
 300 g feine TK Erbsen
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 250 ml trockener Weißwein
 1 EL Noilly Prat
 150 ml Fischfond
 250 ml Sahne
 50 g Butter
 Neutrales Öl, zum Braten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Den Rest der angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch mit den Fregola Sarda anbraten. Butter hinzugeben. Mit Weißwein und Fischfond ca. 10 Minuten kochen. Wenn die Pasta al dente ist, den Rest der Erbsen dazu geben und kurz ziehen lassen.
 Kurz vor dem Anrichten Erbsensauce dazu geben.

Für die Garnitur: Minze-Blättchen abbrausen, trockenwedeln und unter die Pasta heben.

10 Kaiserschoten
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Geröstete Wasabierbsen
 25 g Erbsengrün
 1 Limette
 30 g Minze
 Maldon Sea Salt
 Knoblauch abziehen und andrücken.
 Kaiserschoten in Butter und Knoblauch schwenken. Wasabierbsen im Mixer zerkleinern und mit dem Salz auf die Forelle streuen. Limette halbieren und den Saft auf den Fisch träufeln.
 Erbsengrün und Kaiserschoten auf die Pasta drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



René Lehmann

Selbstgemachte Tagliatelle mit Basilikum-Pesto, grünem Spargel und Cherry-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

- Für die Tagliatelle:** Das Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und Salz vermengen und gut verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig durch die Nudelmaschine walzen und auf die gewünschte Stärke bringen. Wasser in einem Topf zum kochen bringen und salzen. Die Tagliatelle für 3-4 Minuten in das kochende Wasser geben bis diese al dente sind. Die fertigen Nudeln abschütten und in einer Pfanne mit etwas Butter durchschwenken.
- 100 g Mehl
 - 100 g Hartweizengrieß
 - 2 Eier
 - 1,5 EL Olivenöl
 - Butter, zum Braten
 - 1 Prise Salz
- Für das Basilikum-Pesto:** Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Basilikum und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und zusammen mit Basilikum, Petersilie und Meersalz in einen Mixer geben und die Zutaten fein zerkleinern. Nach und nach Olivenöl zugießen und die abgekühlten Pinienkerne zugeben. Parmesan reiben. Die Masse gut durchmischen und Parmesan zugeben.
- 1 ½ Bund Basilikum
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 30 g Pinienkerne
 - 1 Knoblauchzehe
 - 30 g Parmesan
 - 100 ml Olivenöl
 - 2 TL Grobes Meersalz
- Für den grünen Spargel:** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Grünen Spargel am Ende schälen und im Topf blanchieren. Danach ins Eiswasser gebe. Den Spargel bei mittlerer Hitze für einige Minuten in einer Pfanne mit Öl braten. Die Cherry-Tomaten halbieren und kurz vor dem Anrichten mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta, Spargel und Tomaten in der Pfanne durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 10 grüne Spargelstangen
 - 8 Cherry-Tomaten
 - Eiswasser, zum Blanchieren
 - Neutrales Öl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Zitrone auspressen und den Saft über der Pasta verteilen. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten rösten. Beides über der Pasta verteilen.
- ½ Zitrone (Saft)
 - 20 g Pinienkerne
 - 50 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.