

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. November 2019** ▪
Tagesmotto: „Alliteration“ mit Björn Freitag



Fatma Dogan

Karamellisiertes Kalbfleisch mit Kümmel-Kraut und karibischem Kürbispüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Kalbfilet à 500 g, aus der Nuss
 1 Knoblauchzehe
 1 kleines Stück Ingwer
 1 Zitrone
 2 rote Chilischoten
 100 ml Sojasauce
 2 EL Honig
 Sesamöl, zum Braten
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Teller darin vorwärmen.

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili klein schneiden. Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch und Chili in eine Schüssel geben und gut vermischen. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Gefrierbeutel geben und mit der Sauce übergießen. Den Beutel schließen und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Filet in Medaillons schneiden und mit Zitronensaft würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten in Öl anbraten. Braunen Zucker über dem Fleisch verteilen und flambieren.

Für die Sauce:

1 Limette
 40 ml Maracujasaft
 1 Prise Rohrzucker

Limette halbieren und Saft auspressen. Sauce aus dem Beutel mit etwas Limettensaft, Zucker und Maracujasaft vermischen. Über das Fleisch geben und noch einmal für einige Minuten im Ofen garen lassen. Die Kerntemperatur sollte zwischen 72-75 Grad liegen.

Für den Kürbis:

400 g Hokkaido-Kürbis
 2 Knoblauchzehen
 1 kleines Stück Ingwer
 1 kleines Stück Kurkuma
 200 ml Gemüsefond
 1 Vanilleschote
 1 Kardamomkapsel
 1 EL Koriandersaat
 125 ml Kokosmilch
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Zimt
 1 Prise Zucker
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kürbis zusammen mit dem Knoblauch im Topf anbraten. Mit etwas Zucker karamellisieren. Etwas Salz dazu geben. Mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten leicht anbraten. Mit einem Holzlöffel umrühren. 3 Minuten weiterbraten. Kurkuma und Ingwer schälen, dazureiben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und leicht köcheln lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauskratzen und dazugeben. Kardamomkapsel aufbrechen. Koriandersaat mörsern. Vanillemark, Kardamomkapsel, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer zum Kürbis geben.

Kokosmilch hinzufügen und abschmecken. Kürbis pürieren.

Für den Krautsalat: Apfel waschen, schälen und ebenfalls raspeln. Kohl waschen, trockenschleudern und raspeln. Öl, Essig, Zucker, Kümmel und Salz aufkochen und über den Kohl gießen und mit geriebenem Apfel vermengen.

¼ Kopf Weißkohl
1 Apfel
200 ml neutrales Öl
100 ml Essig
2 EL Zucker
1 TL Kümmel
1 TL Salz

Für die Garnitur: Pinienkernen in einer Pfanne rösten. Kürbispüree mit Pinienkernen und Zwiebel sprossen garnieren.

30 g Pinienkerne
Zwiebel sprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.