▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. November 2026 ▪ ChampionsWeek ▪ "Mein Strammer Max" mit Johann Lafer



Katherina Gleich

Selbstgebackener Roggen-Dinkelvollkorn-Fladen mit Roastbeef, Estragon-Creme, Apfel-Senf-Relish, Kräuter-Omelett und Eigelb-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für den Fladen:
1 TL Rübensirup
1 EL neutrales Öl
150 g Dinkelvollkornmehl
100 g Roggenmehl 1150
1 TL Backpulver
1 TL Salz

Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Alle trockenen Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben. 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und 2-3 Minuten kneten. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Fladen formen und mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig stechen. Wenig Öl in eine Pfanne geben und den Fladen darin anrösten beziehungsweise durchbacken. Mit Salz verfeinern.

Für das Roastbeef:
400 g Roastbeef
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch andrücken. Roastbeef in heißem Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und das Fleisch kurz aromatisieren. Anschließend bei 140 °C Ober-/Unterhitze bis zu einer Kerntemperatur von etwa 52-54 °C garen. Aus dem Ofen nehmen und 10-15 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend sehr dünn aufschneiden.

Für die Estragon-Creme:
1 Zitrone, Abrieb
150 g Crème fraîche
100 ml Sahne
1 Zweig Estragon
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Crème fraîche mit 1-2 Teelöffel gehacktem Estragon, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einer kleinen Prise Zucker abschmecken. Sahne steif schlagen und unterheben. Bis zum Anrichten kaltstellen.

Für das Apfel-Senf-Relish:
1 säuerlicher Apfel, Boskoop
1 kleine Schalotte
1 EL grobkörniger Senf
1 TL Dijonsenf
1 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Schalotte abziehen. Apfel und Schalotte sehr fein würfeln. Mit 1 Esslöffel Wasser, Apfelessig und Honig kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und beide Senfsorten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Relish soll säuerlich, leicht süß und deutlich senfig schmecken.

Für das Kräuter-Omelett:
2 Eier
2 EL Sahne
Butter, zum Braten
10 Halme Schnittlauch
1 Zweig Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Eier mit Sahne, 1 Teelöffel Schnittlauchröllchen, 1 Teelöffel gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen. In Butter bei mittlerer Hitze zu einem sehr dünnen Omelett ausbacken. Nicht zu trocken werden lassen. In feine Streifen schneiden oder locker aufrollen.

Für den Eigelb-Crumble:
1 Zitrone, Abrieb
2 Eier
20 g Butter
25 g Panko
Salz, aus der Mühle

Eier hart kochen, pellen und vorsichtig das Eiweiß vom Eigelb lösen. Hartgekochtes Eigelb fein zerbröseln.

Panko in Butter goldbraun rösten und mit dem Eigelb vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.