

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Dezember 2024** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Blumenkohl-Erbсен-Curry mit gebratenem Tofu und Falafel

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Blumenkohl
75 g Zuckerschoten
125 g TK-Erbсен
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
10 g Ingwer
½ Limette, Saft
250 ml Kokosmilch
1 TL rote Thai-Currypaste
1-2 EL Sojasauce, Hefeextrakt- und
Glutamatfrei
1-2 TL Currypulver
1 TL Kokosblütenzucker
1 TL Speisestärke
1-2 EL Rapsöl

Das Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Blumenkohl putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Zuckerschoten putzen.

Blumenkohlröschen in einem großen breiten Topf in heißem Rapsöl zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Mit Curry und Kokosblütenzucker bestreuen und kurz mit anschwitzen.

Kokosmilch dazu gießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten offen leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Danach die Erbsen und Zuckerschoten zufügen und weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte gar sein, aber noch etwas biss haben.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Limette halbieren und auspressen. Blumenkohl-Erbсен-Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit etwas Speisestärke leicht binden.

Für den Tofu:

100 g Tofu
2 EL Honig
1-2 EL Sesamöl
1-2 EL Sesamsamen
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle

Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Stärke mit Wasser verrühren, Tofuwürfel hindurchziehen. Tofu mit Honig marinieren und in einer beschichteten Pfanne im heißen Sesamöl unter gelegentlichem Wenden rundum anbraten, dabei mit Salz würzen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Sesam mischen.

Für die Falafel:

150 g getrocknete Kichererbsen, über
Nacht eingeweicht
½ Scheibe Toastbrot
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1 Zweig glatte Petersilie
½ TL Backpulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
Cayennepfeffer, zum Würzen
2 EL Kichererbsenmehl
1 Liter Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine füllen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu den Kichererbsen geben. Pürieren, bis die Masse glatt ist.

Das Toastbrot klein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie fein hacken. Backpulver, Toast, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackte Petersilie zufügen und alles zu einer glatten Masse pürieren. Falls sie zu fest sein sollte, etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu wässrig sein sollte, Kichererbsenmehl hinzufügen.

Aus dem Kichererbsen-Teig kleine Portionen abstechen und portionsweise im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Kräuter zupfen und als Garnitur verwenden.

½ Bund Koriander

4 Zweige Minze

Curry in tiefe Schalen verteilen, gebratenen Tofu und Falafel darauf geben und mit Koriander und Minzblätter garnieren.

Zusatzzutaten von Dagmar: *Dagmar verwendete die Kaffirlimettenblätter und die Fischsauce als Fischsauce Geschmacksträger im Curry und die Chilischote klein gehackt als Garnitur.*
Chilischote
Kaffirlimettenblätter

Zusatzzutaten von Julian: *Julian verwendete Purple Curry anstelle des normalen Currypulvers. Die Fischsauce gibt er als Geschmacksträger mit zum Curry und Chiliflocken nutzte er als Garnitur.*
Fischsauce
Chiliflocken
Purple Curry

Die Küchenschlacht – Menü am 12. Dezember 2024 ▪ Zusatzgericht von Johann Lafer



Weihnachtliche Entenbrust mit Sesam-Honig-Thymian-Kruste und Maronen-Apfel-Rosenkohl-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

4 EL Honig
100 g heller Sesam
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Honig in einem Topf aufschäumen und Sesam darin rösten bis dieser braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à ca. 300 g
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin

Die Haut der Entenbrüste entfernen und die Haut klein schneiden.

Entenbrust mit der klein geschnittenen Haut in einer Pfanne anbraten. Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und anschließend zusammen im Backofen weitergaren.

Ente aus dem Backofen nehmen und Honig-Sesam-Marinade auf das Fleisch streichen. Den Backofen auf Grillstufe hochstellen und Entenbrüste für ca. 10 Minuten grillen. Danach herausholen und ruhen lassen. Entenbrüste der Länge nach aufschneiden.

Für das Ragout:

100 g Rosenkohl
100 g vorgekochte Maronen
2 Äpfel
1 rote Zwiebel
3 EL Butter
4 EL brauner Zucker
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohlblätter zupfen. Äpfel entkernen, in Spalten schneiden und tournieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten. Äpfel zu den Zwiebeln geben. Maronen, braunen Zucker und Butter dazu geben und ziehen lassen. Rosenkohlblättchen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Sud aus der Entenpfanne vermischen.

Für die Cranberrys:

50 g Cranberrys
1 Zwiebel
1 Orange, Abrieb & Saft
50 g Butter
20 ml Portwein

Die Hälfte der Orangenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Cranberrys in einen Topf geben, Portwein und Orangenschale hinzufügen und köcheln lassen. Orangensaft angießen.

Das Gericht auf Teller anrichten.