

| Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2017 |
Leibgericht mit Mario Kotaska



Renate Zierler

**Rinderfilet mit Rosmarin-Polenta-Soufflé und
 Portwein-Schalotten-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für das Polenta Soufflé

- 125 g Instant-Polenta
- 150 g Parmesan
- 2 EL Sauerrahm
- 3 Eier
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Knoblauchbutter
- 50 g Butter
- Semmelbrösel, für die Förmchen
- 1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Wasser vorbereiten und in den Ofen geben. Für das Soufflé das 250 ml Wasser mit ein wenig von der Butter und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit etwas Salz zu festem Schnee schlagen. Den Rosmarin vom Stiel zupfen und fein hacken und den Parmesan reiben. Beides mit dem Eigelb und dem Sauerrahm vermengen und zu der Polenta geben. Die Masse sollte cremig und nicht zu fest sein. Zwei Förmchen mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln bestreuen. Unter die Polenta-Masse nun den steifen Eischnee heben und sofort in die Förmchen füllen. Diese nur zu Zweidritteln füllen, da sie noch aufgehen. In das Wasserbad geben und in den Ofen stellen. Während dem backen bitte nicht öffnen sodass die Polenta schön aufgehen kann. Etwa 20 Minuten backen.

Für das Rinderfilet:

- 2 abgehangene Rinderfilets
- 2 Knoblauchzehen
- Knoblauchbutter
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Steak Gewürz (Block House)
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets salzen, pfeffern und mit den Kräutern einreiben. Den Knoblauch abziehen und das Fleisch damit ebenfalls einreiben. In wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten und bei 90 Grad 20 Minuten im Backofen ruhen lassen. Anschließend noch einmal kurz in die Pfanne geben und die Butter, den Knoblauch, den Rosmarin und den Thymian dazugeben. Nach Belieben noch mit groben Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce:

- 250 ml Portwein
- 150 ml Rotwein
- 150 ml Rinder- oder Kalbsfond
- 8 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Puderzucker
- 50 g kalte Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zimt Stange
- 1 Sternanis
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Portwein-Schalotten-Sauce den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen. Die Schalotten abziehen, halbieren und in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit dem Portwein, Rotwein und Fond aufgießen und die den Zimt und den Sternanis dazugeben. Reduzieren lassen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und mit reichlich kalter Butter montieren.

Für die Garnitur: Den Romanesco in Salzwasser bissfest garen und anschließend in Knoblauchbutter schwenken.
½ Romanesco
2 EL Knoblauchbutter
¼ Bund gemischte Kräuter
essbare Blüten

Das Rinderfilet mit Polenta-Souffle und Portwein-Schalotten-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Romanesco, den Kräutern und den Blüten garnieren und servieren.



Silva Gonzalez

Empanadas mit Pebre

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Mehl
100 g Butter
½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 Prise Salz

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Butter, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und 200 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und mit einer runden Form Kreise, Durchmesser ca. 10 cm, ausstechen.

Für die Füllung:

250 gemischtes Hack
150 g Zwiebeln
20 g Oliven
30 g getrocknete Rosinen
4 Eier
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier hart kochen, anschließend pellen und klein schneiden. Oliven klein hacken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Oliven, die getrockneten Rosinen, und die Eier unter das Hackfleisch mischen.

Die zwei übrigen Eier trennen und das Eigelb verquirlen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Füllung auf die Teigkreise geben, die Ränder der fertigen Teigtaschen durch drehen verschließen und mit Eigelb bestreichen. Anschließend in den Ofen geben.

Für den Dip:

1 Zitrone
5 Tomaten
½ Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 cl Olivenöl
4 EL Essig
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Tomaten und Lauchzwiebeln klein schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitronensaft mit Knoblauch, Tomaten und Lauchzwiebeln in ein Gefäß geben. Olivenöl, Essig und Kräuter dazugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Empanadas mit Pebre auf Tellern anrichten und servieren.



Janka Alwon

Glasnudelpfanne mit Putenbrust und Erdnussauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Glasnudelpfanne:

100 g Glasnudeln
 500 g Putenbrust
 1 Ei
 3 Karotten
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 ½ Zitrone
 1 rote Chilischote
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 1 Stück Ingwer, 3cm
 100 g Zuckerschoten
 250 g Bambussprossen
 15 g Sesam
 10 g gehackte Erdnüsse
 400 ml Kokosmilch
 50 ml Sojasauce
 Erdnussöl, zum Anbraten
 Paniermehl
 Mehl, zum Panieren
 Salz, aus der Mühle

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und etwas durchziehen lassen. Mit einem Sieb abseihen und abtropfen lassen. Ei mit Salz verquirlen, Paniermehl mit etwas Sesam und gehackten Erdnüssen vermischen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und klein schneiden, anschließend in Mehl und im Sesam- Erdnuss- Paniermehlgemisch wenden. Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Die halbe Zitrone auspressen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, Paprika entkernen und Karotten schälen. Anschließend alles klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer sowie die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Fleisch und die Karotten zugeben und anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und langsam einkochen lassen. Das Fleisch herausnehmen und in einer weiteren Pfanne mit etwas Chili und Sojasauce anbraten. Die Fleischstücke aufspießen und mit Zitronensaft beträufeln. Bambussprossen, Sesam, Zuckerschoten und Glasnudeln in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und kurz köcheln lassen.

Für die Erdnussauce:

4 EL Erdnussbutter (ohne Stückchen)
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Chilischote
 2 EL Milch
 1 TL Sojasauce
 Erdnussöl, zum Anbraten

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden und entkernen. Chili und Schalotte klein hacken. Den Knoblauch in einer Knoblauchpresses pressen. Alles kurz in einer Pfanne mit Erdnuss-Öl anbraten. Mit etwas Milch ablöschen und die Erdnussbutter einrühren. Die Sojasauce hinzufügen und leicht köcheln lassen und umrühren.

Die Glasnudelpfanne in einer Schüssel anrichten, die Spieße darauflegen, mit etwas Sesam und Chili garnieren und servieren.



Philipp Hartmeyer

Glasiertes Schweinefilet mit Paprikareis und Barbecue-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Filet:

400 g Schweinefilet am Stück
175 g Okraschoten
1 geh. TL gemahlener Piment
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet der Länge nach, bis etwa zur Mitte, einschneiden, wie ein Buch aufklappen und leicht flach drücken. Filet mit Salz, Pfeffer und Piment einreiben. Schweinefilet in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten 4 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine backofenfeste Form geben. Mit der Sauce, nach unten stehendem Rezept, übergießen und im Backofen 10 Minuten glasieren. Das Filet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Okraschoten in der Pfanne anbraten.

Für den Reis:

350 g Naturreis
1 rote Zwiebel
2 Paprikaschoten
1 Stange Sellerie
1 Zitrone, davon der Saft
½ Bund Basilikum
1 TL mildes Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl

Reis in einem Topf kochen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Paprika und den Sellerie grob hacken und mit der Zwiebel in einen Schmortopf mit Olivenöl geben. Paprikapulver, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen hinein streuen, ca. 150 ml Wasser hinzugeben und regelmäßig umrühren.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Reis unter das geschmorte Gemüse heben und den Saft der Zitrone hinein pressen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und über den Reis streuen. Okraschoten dazugeben.

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen
2 EL Worcestersauce
4 geh. EL Ketchup
2 EL HP Sauce (Würzsauce)
1 EL flüssiger Honig
1 EL salzarme Sojasauce
1 TL Tabasco
3 EL Apfelsaft

Den Knoblauch abziehen und mit einer Knoblauchpresse in eine Schüssel pressen. Worcestersauce, Ketchup, HP Sauce, Honig, Tabasco und Apfelsaft mit in die Schüssel geben und alles verrühren.

Für die Garnitur:

Essiggemüse aus dem Glas
4 EL Magermilchjoghurt

Den Reis und das Filet mit ein paar Kleksen Naturjoghurt und dem Essiggemüse garnieren.

Das glasierte Schweinefilet mit Paprikareis und BBQ Sauce auf den Tellern anrichten und servieren.



Sandra Zimmer

Selbstgemachte Tagliatelle mit Bolognese und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

120 g doppelgriffiges Mehl
1 Ei, Größe M
2 Eigelb, Größe M
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Mehl, das Ei, die beiden Eigelbe, Olivenöl und Salz zu einem glatten, homogenen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwas ruhen lassen, danach entweder mit der Nudelmaschine oder von Hand Tagliatelle formen. Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen. Nudeln darin al dente kochen.

Für die Sauce:

250 g Rinderhackfleisch
1 große Karotte
100 g Knolle Sellerie
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Fleischtomate
100 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
3 EL Parmesan
ca. 200 ml trockener Rotwein
100 ml Rinder-Fond
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Majoran
½ Bund glatte Petersilie
2 Zweige Oregano
1 TL Gemüsebrühwürfel
1 TL Chiliflocken
Zucker
2 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotte und den Sellerie klein würfeln und in Salzwasser kochen. Knoblauch und Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Zucker karamellisieren. Das Rinderhack in der Pfanne mit anbraten. Die Tomate klein schneiden. Den Parmesan hobeln. Nach und nach die Tomate, passierte Tomaten und 1 EL gehobelten Parmesan dazugeben. Majoran, Rosmarin, Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chiliflocken zu dem Hackfleisch geben, mit Rotwein ablöschen und weiter einköcheln lassen. Den Rinderfond und die Kräuter hinzugeben. Die Karotte und den Sellerie zu der Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

Tagliatelle mit Bolognesesoße anrichten und 2 EL Parmesan darüber hobeln.

Für den Gurkensalat:

½ Gurke
½ Zitrone, davon der Saft
2 Schalotten
½ Knoblauchzehe
1 EL Sauerrahm
1 EL Sesam
½ Bund glatte Petersilie
1 TL Honig
2 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gurke in Scheiben hobeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Balsamico, Schalotten und Knoblauch zu einem Dressing verrühren. Petersilie, Honig und Sauerrahm untermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam in einer Pfanne anrösten und über den Gurkensalat geben.

Die hausgemachten Tagliatelle mit Bolognesesauce & Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Wendt

Entenbrust mit Selleriepüree und Portwein-Kirsch-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:
 2 weibliche Entenbrüste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80° Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller auf die mittlere Schiene legen.

Die Hautseite der Entenbrüste mit einem scharfen Messer mehrmals vorsichtig schräg einschneiden, so weit, dass das Fleisch nicht verletzt wird. Fleisch gleichmäßig beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Schnitte einmassieren.

Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch behutsam braten, bis reichlich Fett ausgetreten ist. Nach 10 Minuten wenden und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend im Backofen warmhalten. Die Pfanne für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauce:
 1 Zitrone
 4 EL Sauerkirschen
 100 ml Sauerkirschsafft
 100 ml roter Portwein
 200 ml Geflügelfond
 1 EL Butter
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fett aus der Pfanne der Ente abgießen und den Bratensatz mit Sauerkirschsafft und Portwein ablöschen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und durch Rühren mit dem Holzlöffel den Bratensatz vom Boden lösen. Die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und die Kirschen zufügen. Mit etwas Zitronensaft und –abrieb würzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch mit kalten Butterflöckchen binden.

Für das Püree:
 250 g Knollensellerie, klein
 50 g mehlig kochende Kartoffeln,
 2 Schalotten
 100 m Sahne
 50 ml Weißwein
 1 Muskatnuss
 1 EL Sesamöl
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Beides zusammen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Die Flüssigkeit abgießen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig braten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen und den Sellerie und die Kartoffeln dazugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit reduzieren. Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Entenbrust mit Selleriepüree und Portwein-Kirsch-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.