

| Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2017 |
Tagesmotto: "Gewürzmischungen aus aller Welt" mit Mario Kotaska



Renate Zierler

Asien trifft die Steiermark – Asiatisch gewürzter Lachs mit steirischem Graupen-Risotto

Zutaten für zwei Personen

- Für das Graupen-Risotto:** Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Knoblauchbutter glasig anschwitzen. Die eingeweichten Graupen gut in kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebel geben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem rühren nach und nach mit Hühnerfond aufgießen, sobald die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Bärlauch und das Olivenöl in einer Moulinette fein mixen, bis eine Paste entsteht. Einen Teelöffel davon zu den Graupen geben.
- 150 g Graupen
 1 l Hühnerfond
 1 Zwiebel
 1 EL Knoblauchbutter
 100 ml Weißwein
 1 Bund Bärlauch
 100 g Butter
 1 Prise 5-Gewürze-Pulver
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Lachs:** Den Lachs gut mit Salz, Pfeffer und dem 5-Gewürze-Pulver würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und in einer Pfanne langsam braten, sodass die Haut knusprig wird und der Fisch noch saftig bleibt.
- 2 Lachsfilets, à 150 g, mit Haut
 1 Zitrone
 5-Gewürze-Pulver
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Andaliman Pfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Gemüse:** Die Bohnen in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne mit etwas Knoblauch Butter schwenken und mit Salzflocken abschmecken. Die Cocktail Tomaten waschen und in etwas Zucker karamellisieren. Anschließend leicht salzen.
- 6 lange, breite grüne Bohnen
 8 Cocktailtomaten
 1 EL Knoblauchbutter
 1 TL Zucker
 5-Gewürze-Pulver
 Salzflocken

Den asiatischen Lachs mit steirischem Graupen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.



Janka Alwon

Indisches Linsen-Curry mit Gewürzreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

- 200 g rote Linsen
- ½ rote Paprikaschote
- 150 g junger Spinat
- 1 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 300 g Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL Senfsamen
- 3 Curryblätter
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Rapsöl

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken. Chilischote von Kernen befreien und kleinschneiden. Das Kerngehäuse der Paprika herausschneiden und die Paprika ebenfalls kleinschneiden. Den Spinat gründlich waschen und trocken tupfen. Alles zusammen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einem Topf erhitzen. Kurkuma, Bockshornklee und die Senfsamen zufügen und umrühren. Das pürierte Gemüse und die Curryblätter zufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Die Linsen dazugeben und mit 350 ml Wasser und Kokosmilch aufkochen. Ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Für den Reis:

- 200 g Basmatireis
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 3 Zweige Koriander
- 1,5 TL Senfkörner
- ½ TL gem. Kurkuma
- 6 Curryblätter
- ½ Zimtstange
- 2 Nelken
- 2 Kardamom Kapseln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Butterschmalz

Reis unter kaltem Wasser ausspülen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili, Koriander, Senfkörner, Kurkuma, Curryblätter, Zimtstange, Nelken, Kardamom Kapseln hinzufügen und kurz anbraten. Den Reis hinzufügen und mit anbraten. Mit 350 ml Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Reis aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Limettensaft zufügen und durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren, die Zimtstange, Nelken, Curryblätter und Kardamom entfernen.

Das indische Linsen-Curry mit Gewürzreis auf den Tellern anrichten und servieren.



Sandra Zimmer

Rehfilet "Café de Paris" mit Kartoffelstampf und Butterkarotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Reh:

300 g Rehfilet
 2 Knoblauchzehen
 70 g Butter
 1,5 EL Café de Paris
 Gewürzmischung
 1 Zweig glatte Petersilie
 20 g Weißbrotbrösel
 1 EL Rapsöl
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Für das Rehfilet den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Das Rehfilet waschen und trocken tupfen. Das Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Filet darin mit den abgezogenen Knoblauchzehen rundherum anbraten. Das Filet auf das Backofengitter legen und ca. 20 Minuten garen.

Für die Gratiniermasse die Butter mit einem Schneebesen hell-schaumig schlagen. Die Petersilien waschen, trocknen und mit dem Café de Paris Gewürz dazugeben, mit Chili und Salz würzen und die Semmelbrösel hinein rühren.

Die Backofentemperatur auf Grillfunktion umschalten. Das Rehfilet aus dem Ofen nehmen und die Gewürzbutter darauf verteilen. Im Backofen auf der unteren Einschubleiste einige Minuten goldbraun gratinieren.

Für die Karotten:

3 Karotten
 1 TL Zucker
 1 EL Butter
 1 Zweig glatte Petersilie
 2 EL Sahne
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Die Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, nochmals abspülen.

In kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten bei hoher Stufe kochen. Sobald die Karotten gar sind über ein Sieb abgießen.

Anschließend die Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Zucker die Karotten leicht karamellisieren mit etwas Sahne ablöschen. Die Petersilie hacken und untermengen. Mit Chili und Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g festkochende Kartoffeln
 ½ l Milch
 100 g Sahne
 250 g Butter
 1 Muskatnuss
 1 TL Salz

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Nochmals abspülen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten bissfest garen.

Anschließend die Milch aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln im Topf stampfen, dann mit der kochenden Milch und dem Stück Butter sofort abschlagen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Rehfilet mit dem Karottengemüse und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Wendt

Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Instant Couscous
 150 g Kichererbsen Dose
 1 Zitrone
 1 Schalotte
 40 g Korinthen
 20 g Berberitze
 250 ml Gemüsefond
 1 ½ TL Ras el-Hanout
 2 Zweige Koriander
 ¼ Bund Schnittlauch
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 rote Chilischote
 1 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit der Chili in einem heißen Topf im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Ras el-Hanout kurz mit braten und anschließend mit dem Fond ablöschen. Salzen und den Couscous einstreuen und die abgetropften Kichererbsen mit den Korinthen untermengen. Von der Hitze nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Schnittlauch, den Koriander, die Petersilie und die Berberitze unter den Couscous mengen und mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce:

1 Zitrone
 200 ml Fischfond
 200 ml Sahne
 1 TL gemahlener Kurkuma
 20 g Stärke
 20 g Butter
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Für die Sauce den Fond mit der Sahne und dem Kurkuma aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter zugeben, von der Hitze nehmen und schaumig mixen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Wenn nötig, noch ein wenig Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

Für den Wolfsbarsch:

500 g Wolfsbarschfilet
 1 EL Pflanzenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 4 Feigen

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Auf der Hautseite einige Male einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und den Fisch darin mit der Hautseite nach unten 3-4 Minuten goldbraun braten. Die Feigen waschen, putzen und vierteln. Mit in die Pfanne legen. Den Fisch wenden und beides bei milder Hitze 1-2 Minuten zusammen gar ziehen lassen.

Den Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.