

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2022** ▪  
**Leibgericht mit Mario Kotaska**



Pia Sauber

**Rinderfilet mit Rotweinreduktion, Schalotten-Karotten-Ragout und Kartoffelpüree**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet  
 5 EL Butter  
 1 EL Butterschmalz  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet in zwei schöne Steaks aufschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, dann Butter, Rosmarin und Thymian auf das Filet legen im vorgeheizten Backofen 20 Minuten fertig garen. Unter Alufolie ruhen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

**Für die Reduktion:**

125 ml Rotwein  
 100 ml Kalbsfond  
 3 EL Butter + 1 EL kalte Butter  
 1 EL Johannisbeergelee  
 1 Zweig Thymian  
 2 Wacholderbeeren  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zum Bratensaft in der Pfanne etwas Butter geben, dann mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen. Wacholderbeeren anquetschen und zusammen mit Thymian in die Pfanne geben. Alles einreduzieren lassen. Johannisbeergelee einrühren und kurz vor dem Servieren mit etwas kalter Butter montieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Schalotten-Karotten-Ragout:**

200 g Schalotten  
 150 g Karotten  
 2 Tomaten  
 50 g Butter  
 400 ml Kalbsfond  
 125 ml trockener Rotwein  
 1-2 EL alter Balsamicoessig  
 1 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und vierteln. Karotten schälen und fein würfeln. Schalotten und Karotten mit Zucker und Pfeffer in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Kalbsfond und Balsamicoessig ablöschen, bei milder Hitze ca. 30 Minuten schmoren, bis der Fond eingeköchelt ist. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Die gehäuteten Tomaten entkernen, würfeln und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Kartoffelpüree:**

4 mittelgroße, mehlig kochende  
 Kartoffeln  
 1 EL Meerrettich, aus dem Glas  
 100 ml Sahne  
 50 g Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Zurück in einen Topf geben, mit Sahne und Butter glattrühren. Nach Geschmack Meerrettich dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felix Oltrogge

## Gratinierte Garnelen in Gorgonzola-Basilikum-Sauce mit selbstgebackenem Brot und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für die Garnelen und die Sauce:

200 g ausgelöste Garnelen  
 1 Zitrone  
 70 g Gorgonzola  
 40 g Parmesan  
 20 g Butter  
 180 g Sahne  
 4 cl Weinbrand  
 20 frische Basilikumblätter  
 Mehl, zum Wenden  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Einen zweiten Ofen auf 230 Grad Grillfunktion einstellen.

Butter in eine Pfanne geben und auslassen. Garnelen in Mehl wenden, in die Pfanne geben und in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weinbrand übergießen und flambieren. Mit Sahne ablöschen, Gorgonzola zerbröckeln und hinzufügen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikumblätter mit der Hand zerpfücken und hinzugeben. Die Sauce kurz einkochen lassen.

Parmesan reiben. Garnelen mit Sauce in eine flache, gebutterte Form geben und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen unter dem Grill gratinieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

### Für das Brot:

130 g Dinkelmehl  
 1 TL Backpulver  
 1 Prise Salz

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Gemisch mit 70 ml lauwarmen Wasser langsam zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Das Wasser unbedingt nach und nach hinzugeben und nur so viel, bis der Teig eine glatte, leicht klebrige aber formbare Konsistenz erhält. Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für 20-25 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Wasserschüssel aus dem Ofen nehmen.

### Für den Salat:

50 g Feldsalat  
 1 Orange  
 1 TL Orangenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen und etwas trocknen lassen. Orange schälen und filetieren. Orangenöl, Salz und Pfeffer verrühren, die Orangenfilets unterheben und dann den Feldsalat damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jennifer Schönrock

## Ravioli mit Walnuss-Trüffel-Füllung, zerlassener Butter und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Mehl  
50 g Hartweizengrieß  
2 Eier  
Salz, aus der Mühle

Mehl, Hartweizengrieß, Eier und Salz zusammenkneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Zum Abrunden noch etwas Mehl hinzugeben. Danach zum Ruhen in den Kühlschrank geben.

### Für die Füllung:

50 g Walnusskerne  
1 Wintertrüffel  
150 g Ricotta  
50 g Parmesan  
½ Bund Petersilie  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnusskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, Zucker zugeben und Nüsse goldgelb karamellisieren. Karamellnüsse auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen und fein hacken. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Wintertrüffel reiben. Etwa 1 Esslöffel Wintertrüffel, Ricotta, Parmesan und Petersilie gut verrühren. Nüsse unterheben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

### Für die Fertigstellung:

Mehl, für die Arbeitsfläche

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und mithilfe der Nudelmaschine dünne Bahnen ausrollen (bis Stufe 7).

Die Füllung in einen Einweg-Plastikbeutel füllen und unten eine Ecke abschneiden. Nun kleine Häufchen von der Füllung auf die untere Hälfte der Teigbahn setzen, mit einem Abstand von ungefähr 10 cm. Dann die obere Hälfte des Teiges über die Füllung legen. Die Ravioli mit einem Raviolistempel ausstechen und auf einem Leinentuch, das mit Mehl bestäubt ist, zum Trocknen legen.

Die Ravioli für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser garen. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

### Für die Butter:

150 g Butter

Butter in einer Pfanne auslassen bis sie leicht bräunlich ist, dann die Ravioli kurz darin schwenken.

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan  
Wintertrüffel, zum Reiben

Parmesan sowie Wintertrüffel reiben und über die Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jan Erik Winkel**

## **Pfannen-Gyros mit Djuvec-Reis und Tzatziki**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Pfannen-Gyros:**

250 g Schweinenacken  
1 Knoblauchzehe  
1 TL gerebelter Thymian  
1-2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
1-2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Reis:**

200 g Parboiled-Reis  
250 g gehackte Tomaten, aus der Dose  
1/2 rote Paprikaschote  
50 g TK-Erbsen  
1 rote Zwiebel  
450 ml Gemüsefond  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Ajvar  
Neutrales Öl, zum Braten

### **Für das Tzatziki:**

150g griechischer Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
1 Spitzer Rotweinessig  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Garnitur:**

1 Zwiebel  
1 Zweig glatte Petersilie

Den Knoblauch abziehen und pressen. Schweinenacken in gleich große Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver und Thymian vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann in einer Pfanne kross anbraten. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika von Scheidewänden und kernen befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Paprika kurz in etwas Öl anschwitzen. Dann Tomatenmark und Reis dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten aus der Dose und Gemüsefond hinzufügen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit Ajvar und die Erbsen hinzugeben.

Knoblauch abziehen, pressen und in den Joghurt geben. Einen kleinen Spritzer Rotweinessig und ca. 2 Esslöffel Olivenöl hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Fleisch mit Zwiebel garnieren, Reis und Tzatziki mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Gesche Deutsch**

## **Rote-Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Dal:**

200 g rote Linsen  
1 TL gemahlener Kurkuma  
2 TL Olivenöl  
2 TL Salz

Die Linsen gut waschen. Linsen mit Kurkumapulver, Öl, Salz und 600 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser hinzufügen.

**Für das Tadka:**

100 g gehackte Tomaten, aus der Dose  
1 Gemüsezwiebel  
1 grüne Chilischote  
20 g Ingwer  
1 Bund Koriander  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
2-4 TL Rohrzucker  
2 EL Rapsöl

Zwiebel abziehen. Zwiebel und Chilischote fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Nach etwa 30 Sekunden Chili und Ingwer hinzugeben. ½ Minute bei mittlerer Hitze braten lassen. Tomaten, Rohrzucker und Koriander hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze braten, ab und an umrühren. Tadka zum Dal geben und gut verrühren.

**Für das Naan:**

50 g Joghurt  
3 g Trockenhefe  
300 g Dinkelmehl, Type 630  
1 TL Agavendicksaft  
2 TL Schwarzkümmel  
4 EL Knoblauchöl  
2 Prisen Salz

Joghurt, Hefe, Mehl, Agavendicksaft, Schwarzkümmel und Salz mit 50 ml lauwarmem Wasser vermengen und zu einem Teig kneten. Abgedeckt so lange es geht ruhen lassen. Teig in 3 Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. In der Pfanne von beiden Seiten erhitzen und mit Knoblauchöl bestreichen.

**Für die Garnitur:**

4 EL Joghurt, 3,8% Fett  
4 Zweige Koriander

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Dal mit Joghurt und Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Steinbek

## Hirschsteak mit Kräuterseitlings-Rahm und rosaroten Spätzle

Zutaten für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Hirschrückensteaks à 200 g  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
10 Wacholderbeeren  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160-170 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch ggf. parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Steaks darin sehr scharf kurz anbraten, dann vom Herd nehmen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin sowie Butter in die Pfanne geben. Die Steaks in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie abgedeckt etwas rasten lassen.

### Für den Rahm:

300 g Kräuterseitlinge  
2 Schalotten  
20 g Butter  
250 ml Sahne  
125 ml trockener Weißwein  
½ Bund Schnittlauch  
1 Zweig Thymian  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen. Schalotten abziehen und fein schneiden.

Thymian und Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Kräuterseitlinge und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren. Sahne und Thymian hinzugeben. Alles etwa fünf Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Schnittlauch fein schneiden und unter die Pilze rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Spätzle:

250 g Weizenmehl  
3 Eier, Größe M  
Butter, zum Braten  
1-2 EL Rote-Bete-Pulver  
1 Prise gemahlener weißer Pfeffer  
½ TL Salz

Mehl, Eier, Rote-Bete-Pulver, Pfeffer, Salz und 110 ml lauwarmes Wasser vermengen und den Teig schlagen bis Luftblasen entstehen.

Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann nochmals schlagen. Der Teig sollte sich ziehen lassen ohne zu reißen.

Spätzlereibe auf einen Topf mit kochendem Salzwasser legen. Den Teig portionieren und durch die Löcher streichen.

Spätzle einmal aufkochen lassen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schöpfkelle abschöpfen und warmhalten. Kurz vor dem Servieren noch mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.