

**| Die Küchenschlacht - Menü am 27. Dezember 2016 |**  
**Leibgericht 2016 mit Mario Kotaska**



**Mein Leibgericht 2016: „Variation vom Lachs mit Schwarzwurzel-Ragout und Kartoffelstroh“ von Heinz Günther Adolphs**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Variation:*

1	Lachsfilet ohne Haut à 280 g
100 g	geräuchertes Lachsfilet
1	Zitrone
50 g	Pankobrösel
1 Msp.	gemahlene Koriandersamen
1 EL	Mehl
1	Ei
1	Limette
2 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Ragout:*

150 g	Schwarzwurzeln
150 ml	Sahne
500 ml	Milch
1	Zitrone
1	Vanilleschote
1 Mps.	Xanthan
1	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Kartoffelstroh:*

2	festkochende Kartoffeln
500 ml	Frittieröl

**Zubereitung**

Für das Ragout Schwarzwurzeln gründlich waschen und mit einem Sparschäler dünn schälen. Zitrone halbieren und Schwarzwurzeln sofort mit der Schnittfläche einreiben. Die Stangen kurz in Milch einlegen und danach in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Abschnitte dann in Stäbchenform schneiden. In einem Topf die Sahne aufkochen und die Stäbchen darin bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Sahne im Topf reduzieren lassen, bis sie sämig ist, Xanthan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schwarzwurzelstäbchen zum Erwärmen in die heiße Sauce legen.



Für den frittierten Lachs diesen in vier gleichgroße Stücke schneiden. Zwei Filets mit Zitronensaft und Salz würzen, leicht mehlieren und im verquirlten Ei wenden. Anschließend in Pankobröseln wälzen und in der Fritteuse frittieren. Anschließend mit Küchenkrepp entfetten.

Für den gebratenen Lachs Vanilleschote halbieren und mit dem Messerrücken auskratzen. In einer Pfanne Butter zerlaufen lassen und Vanillemark dazu geben. Die zwei anderen Fischwürfel salzen und in der Pfanne sanft garen.

Für das Lachstatar den Lachs kleinhacken, mit Koriandersamen und Limettensaft vermengen. Anschließend kalt stellen.

Für das Kartoffelstroh Kartoffeln schälen und mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. In demselben Öl wie der Lachs frittieren, danach ebenfalls entfetten und leicht salzen.

Variation vom Lachs auf Schwarzwurzelragout mit Kartoffelstroh auf Tellern anrichten und servieren.



**Mein Leibgericht 2016: „Gefülltes Kaninchenfilet im Schinken-Gouda-Mantel mit gebratenen Kartoffeln und Portwein-Kirschen“ von Megi Balzer**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Kaninchenfilet:*

2	Kaninchenfilets à 150 g
7 Scheiben	luftgetrockneter Schinken
8 Scheiben	Gouda
½ Zehe	Knoblauch
6	entkernte Datteln
50 g	Butter
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander
1 EL	neutrales Pflanzenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Kartoffeln:*

2	festkochende Kartoffeln
1 Zehe	Knoblauch
500 ml	Hühnerfond
½ Bund	Thymian
	Olivenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Portwein-Kirschen:*

100 g	entkernte TK-Sauerkirschen
1	rote Chili
1	Zitrone
300 ml	Portwein
2 EL	Blütenhonig
1 TL	gemahlener Kardamom
1 Zweig	Rosmarin

**Zubereitung**

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Portwein-Kirschen Honig in einem Topf leicht erhitzen und mit Portwein ablöschen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Rosmarin waschen, Blätter zupfen und klein hacken. Zitronenschale abreiben und zusammen mit Kardamom, Chili und feingehackten Rosmarin zum Portwein geben und um die Hälfte reduzieren. Sauerkirschen dazu geben und schwenken, bei niedriger Hitzezufuhr einkochen.



Die Kartoffeln schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Mit dem Hühnerfond und etwas Wasser bedecken und garen. Kartoffeln herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Kartoffeln mit dem zerdrückten Knoblauch und Thymianzweigen anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das gefüllte Kaninchenfilet im Schinken-Käse-Mantel eine Alufolie (40 x 50cm) mit Butter bestreichen. Schinkenscheiben längs und sich überlappend auslegen, mit Käsescheiben bedecken.

Kaninchenfilets waschen und trocken tupfen, längs einschneiden. Knoblauchzehe abziehen, zerstampfen und mit einem Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander vermischen und in die Einschnitte der Kaninchenfilets geben. Datteln ebenfalls in den Schlitz hinzufügen und das Fleisch mit Holzstäbchen fixieren. Öl erhitzen und Fleisch von allen Seiten leicht anbraten. Stäbchen entfernen und Fleisch auf die mit Schinken und Käse vorbereitete Alufolie legen. Das Fleisch vollständig einwickeln. Alufolie um die Kaninchenfilets wickeln und die Enden bonbonartig zudrehen. Zehn Minuten im Backofen garen und anschließend fünf Minuten ruhen lassen.

Fleisch aus der Alufolie nehmen und in sechs Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Gefülltes Kaninchenfilet im Schinken-Käse-Mantel mit gebratenen Kartoffeln und Portweinkirschen auf einem Teller anrichten und servieren.



## **Mein Leibgericht 2016: „Halbes Hähnchen mit Pommes frites und selbst gemachtem Tomatenketchup“ von Josef Hassing**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Hähnchen:*

2	halbe Hähnchen à 400 g
2TL	Paprikapulver rosenscharf
2TL	rotes Currypulver
1TL	gelbes Currypulver
50 ml	Olivenöl
1 TL	Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Ketchup:*

1 kleiner	Apfel
1 kleine	Zwiebel
125 g	Tomatenmark
1Msp.	Zimt
1/2 TL	Currypulver
1 TL	Honig
1 TL	Zucker
1/2 TL	Salz

#### *Für die Pommes frites:*

5	große festkochende Kartoffeln
50 ml	Sonnenblumenöl
1 TL.	Paprikapulver (rosenscharf süß)
1 Prise	Fleur de Sel

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Hähnchen Paprikapulver, rotes und gelbes Currypulver, Pfeffer und Salz mit dem Olivenöl verrühren und das Hähnchen gründlich von innen und außen damit marinieren.

Danach das Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und 25 bis 30 min auf der untersten Schiene im Backofen backen. Anschließend fünf Minuten in die heiße Fritteuse geben, damit das Hähnchen noch knuspriger und zarter wird.

Für den Ketchup Apfel und Zwiebel klein schneiden und in wenig Wasser fünf bis zehn Minuten kochen. Danach mit Tomatenmark, Zimt, Currypulver und Salz pürieren. Zum Schluss mit etwas Honig oder Zucker abschmecken.

Für die Pommes Marinade aus Sonnenblumenöl, Paprikapulver und Fleur de Sel herstellen. Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und bei 160 Grad Umluft in den Ofen geben. Halbes Hähnchen mit Pommes frites und Ketchup auf Tellern anrichten und servieren.



## **Mein Leibgericht 2016: „Schweinefilet mit Ingwer-Curry-Sauce, Ananas und Mandel-Basmati“ von Gudrun Holz**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Fleisch:*

- 1 Schweinefilet á 500 g
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

#### *Für die Ingwer-Curry-Sauce mit Ananas:*

- 2 Zwiebeln
- 2 Ingwerpflaumen in Sirup
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 Babyananas
- 150 ml Ananassaft
- 250 ml Sahne
- 3 EL Chilisauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Worcestersauce
- 15 ml Weinbrand, zum Abschmecken
- 2 EL Butter
- 3 TL Currypulver
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

- 120 g Basmati-Reis
- 3 EL Mandelblättchen
- Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ingwer-Curry-Sauce Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten, anschließend Curry zufügen. Ingwerpflaumen halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Ingwerpflaumen und etwas von dem Sirup mit Ananassaft und frischen Ingwerscheiben mit in die Pfanne geben. Chili-, Soja- und Worcestersauce und Sahne zufügen und alles fünf Minuten einkochen lassen. Babyananas mit einem Messer von der Schale befreien, in kleine Stückchen schneiden und in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Etwas Ananas aufheben und mit dem Filet mit braten.

Für das Fleisch das Filet waschen, trockentupfen, schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl und etwas Ananas anbraten und anschließend circa 20 Minuten im Ofen fertig garen.



Den Reis waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis etwa zwölf Minuten kochen. In einer Pfanne ohne Öl die Mandelblättchen goldgelb rösten. Reis und Mandeln vermengen und mit einer Prise Salz würzen.

Das Schweinefilet mit Ingwer-Curry-Sauce, Ananas und Mandel-Basmati auf Tellern anrichten und servieren.



**Mein Leibgericht 2016: „Riesengarnelen-Saganaki mit Zitronen-Senf-Sauce, gedünsteten Zucchini-Streifen und gerösteten Pistazien“ von Michel Reckhard**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Riesengarnelen-Saganaki:*

500 g	küchenfertige Riesengarnelen
1	rote Spitzpaprika
2 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone
3 EL	mittelscharfer Senf
200 g	Haloumi
200 ml	trockener Weißwein
200 g	Sahne
¼ Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
1 EL	Rigani-Gewürz
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Zucchini-Streifen und Pistazien:*

3	Zucchini
100 g	grüne naturbelassene Pistazienkerne
200 ml	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Riesengarnelen-Saganaki die Garnelen in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Spitzpaprika waschen, entkernen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls kleinschneiden und zusammen mit der Spitzpaprika im restlichen Bratfett mit etwas Zugabe von der Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Zitronensaft, etwas Abrieb der Zitrone, Senf und Sahne dazu geben. Das Ganze aufkochen und mit Rigani und Salz und Pfeffer würzen. Garnelen wieder dazu geben. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und dazugeben. Etwas für die Garnitur übrig lassen.

Alles in eine Auflaufform geben, Haloumi in kleine Würfel schneiden und darüber verteilen. Circa zehn Minuten im Ofen überbacken.

Für die gedünsteten Zucchini-Streifen die Zucchini mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen und in Gemüsefond in einem Topf dünsten. Pistazienkerne kleinhacken und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anrösten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Zucchini-Streifen aus dem Topf holen. Pistazien und Zucchini nun gemeinsam vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Unterlage für die Garnelen auf einem Teller anrichten.

Riesengarnelen-Saganaki aus dem Ofen nehmen, auf die Zucchini geben und mit Sauce umgeben. Mit Petersilie garnieren und servieren.



**Mein Leibgericht 2016: „Rinderfilet und Entenleber mit Rotweinsauce, getrüffeltem Kartoffel-Sellerie-Stampf und grünen Bohnen“ von Laura Bernhard**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Fleisch:*

4 Scheiben Rinderfilet à 170 g  
4 Entenlebern  
2 EL Mehl  
140 g Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Stampf:*

300 g mehligkochende Kartoffeln  
300 g Knollensellerie  
1 Wintertrüffel  
130 ml Milch  
30 g Sahne  
¼ TL feines Salz  
40 g Butter  
1 EL Sesamöl

*Für die Sauce:*

60 ml trockener Rotwein  
60 ml roter Portwein  
60 ml Rinderfond  
2 Schalotten  
1 TL Zucker  
170 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Bohnen:*

100 g grüne Bohnen  
1 TL Bohnenkraut  
20 g Butter  
2 EL Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce 150 Gramm Butter in Würfel schneiden und auf einer Lage Backpapier einfrieren.



Für das Stampf Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen. Sellerie grob zerstückeln, Kartoffeln halbieren. Kartoffeln und Sellerie in Salzwasser in 25 Minuten weich kochen. Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Die Hälfte der Trüffel fein hacken und zusammen mit Milch, Sahne und 40 Gramm Butter aufkochen. Die Trüffelsahne über Kartoffeln und Sellerie gießen, mit Salz und Sesamöl würzen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree zerdrücken und glatt verrühren. Warm stellen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein würfeln und in 20 Gramm Butter glasig dünsten. Mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und mit Portwein ablöschen. Aufkochen und den Rotwein dazugießen. Wein auf die Hälfte einkochen lassen. Fond angießen, auf die Hälfte einkochen. Saucenansatz durch ein Sieb passieren (es sollten circa 100 Milliliter Flüssigkeit sein), beiseite stellen.

Bohnen putzen und in Salzwasser in circa acht Minuten bissfest kochen.

Rinderfilet abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben. Im Ofen fünf Minuten weitergaren, dabei einmal wenden.

Fleisch aus der Pfanne im Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und auf einem Teller (außerhalb des Ofens) circa fünf Minuten ruhen lassen. Dabei einmal umdrehen, damit sich der Fleischsaft schön gleichmäßig in den Steaks verteilen kann.

Inzwischen Lebern abrausen, trocken tupfen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Butter in der Fleischpfanne zerlassen. Die Lebern darin drei bis vier Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Alufolie bedeckt warm stellen.

Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben. Bohnen circa eine Minute in der Butter schwenken, mit Salz abschmecken.

Den Saucenansatz noch mal aufkochen. Die gefrorenen Butterwürfel nacheinander, aber zügig, mit einem Schneebesen einrühren, dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen. Rotweinsauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rinderfilet und Entenleber mit Kartoffel-Sellerie-Stampf, Rotweinsauce und grünen Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrigen Trüffel in feine Scheiben schneiden, darüber verteilen, anschließend servieren.