

| Die Küchenschlacht - Menü am 16. Februar 2016 |
„Vorspeise“ Mario Kotaska



Vorspeise: „Heilbuttfilet mit knackigem Schwarzwurzelgemüse, Orangensauce und Rucola“ von Sven Hochstuhl

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets, ohne Haut, küchenfertig, à 80 g
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Schwarzwurzelgemüse:

2 Schwarzwurzeln
20 g Speckwürfel
1 Zitrone
1 Schalotte
10 g Butter
100 g Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rucola:

100 g Rucola
3 EL Aceto balsamico
1 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Orangensauce:

2 Orangen
½ Bund Basilikum
10 g kalte Butter

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Für den Fisch Heilbuttsteaks waschen, trocken tupfen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Fisch aus Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.



Für die Schwarzwurzeln Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotte abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotten, Speckwürfel und Schwarzwurzeln darin anbraten. Mit Sahne ablöschen und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Rucola Salat waschen und trocken schleudern. Essig mit Öl und Puderzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing vermischen.

Für die Sauce eine Orange halbieren und Saft auspressen. Zweite Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige Blätter für die Deko beiseitelegen, den Rest fein hacken. Bratensatz mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und Basilikum dazugeben. Orangenscheiben zur Sauce geben und kurz darin schwenken.

Heilbuttfilet, Rucola und Orangensauce auf Tellern anrichten, Schwarzwurzelgemüse in einem Schälchen dazu reichen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.



Vorspeise: „Koriander-Risotto mit Garnelen, grünem Spargel und Limonengrasschaum“ von Christian Fuchs

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 große Garnelen
4 EL Olivenöl
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel
50 g Butter
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis
1 mg Koriandersamen
1 Schalotte
40 g Parmesan
30 g Butter
200 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Schaum:

2 Stängel Limonengras
75ml trockener Weißwein
75 ml Milch

Zubereitung

Für das Risotto Schalotten abziehen und würfeln. Topf mit Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Reis dazugeben und eine Minute andünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsefond begießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist.

Für den Spargel diesen schälen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Butter dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig garen.

Für die Garnelen diese aus der Schale befreien, Darm entfernen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandersamen in einer Pfanne anrösten und unterheben. Butter dazu geben und Parmesan drüber reiben. Frischen Koriander fein hacken und unterheben. Alles verrühren und ziehen lassen.

Für den Schaum Limonengras andrücken. In einem Topf Milch und Weißwein erwärmen, Limonengras dazugeben und köcheln lassen. Vor dem Servieren Limonengras herausnehmen und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Spargel auf Tellern platzieren, Risotto dazu geben, darauf die Garnelen setzen, mit dem Schaum garnieren und servieren.



Vorspeise: „Zweierlei Quiche mit gemischtem Salat“ von Hildegard Groenen

Zutaten für zwei Personen

Zutaten für Quiches:

| | |
|--------|---------------------------------|
| 250 g | gefrorener Blätterteig |
| 50 g | Emmentaler |
| 50 ml | Milch |
| 2 | Eier |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Bund | Dill |
| 1 Bund | Basilikum |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| | Muskatnuss, zum Reiben |
| | Cayennepfeffer, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |

Für die erste Füllung:

| | |
|-----------|--------------|
| 1 Scheibe | Kochschinken |
| 50 g | Zucchini |
| 50 g | rote Paprika |

Für die zweite Füllung:

| | |
|----------|---------------------|
| 50 g | Champignons |
| 1 Stange | Porree |
| 5 | getrocknete Tomaten |

Für den Salat:

| | |
|-------|-------------------------|
| 200 g | Eisbergsalat |
| 6 | Cherrytomaten |
| 50 g | Mais, aus der Dose |
| 1 | rote Paprika |
| 25 g | Pinienkerne, ungesalzen |

Für die Vinaigrette:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Balsamico-Essig |
| 1 Bund | Dill |
| 1 Bund | Basilikum |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 Bund | Petersilie |
| | Zucker, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Quiches Blätterteig in zwei Backformen geben. Für eine Grundmasse Eier aufschlagen und mit Milch verquirlen. Käse reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Käse dazu geben. Dill, Basilikum und Schnittlauch klein hacken und ebenfalls dazugeben. Masse auf zwei Portionen aufteilen. Für die erste Füllung Schinken, Paprika und Zucchini in kleine Stückchen schneiden und mit der Grundmasse verrühren. Mit Cayennepfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken. Für die zweite Masse Champignons, Lauch und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit der Grundmasse verrühren. Je eine Füllung in eine Form zum Blätterteig geben. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Anschließend 15 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat Eisbergsalat waschen und schleudern. Cherrytomaten halbieren, Paprika schälen und würfeln. Mais abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamico, gehackten Dill, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über den Salat geben.

Zweierlei Quiche auf Teller geben, Salat drum herum anrichten und servieren.



Vorspeise: „Pikant gefüllte Lachsrollchen mit Meerrettichschaum und Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing“ von Mario Braun

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsrollchen:

300 g frischer Lachs, ohne Haut
1 Zitrone
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Für den Schaum:

250 ml Milch
½ Stange frischer Meerrettich
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Croûtons:

2 Weißbrotscheiben
1 Knolle Knoblauch
200 ml Pflanzenöl

Für die Füllung:

1 kleiner Weißkohl
1 Möhre
2 EL Sojasauce

Für den Salat:

1 Bund Radieschen
1 weißer Rettich
1 rote Zwiebel
½ Stange frischer Meerrettich
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Andenknofi

Für das Dressing

1 Zwiebel
½ Stange frischer Meerrettich
1 TL scharfer Senf
1 EL weißen Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Füllung Weißkohl und Möhren in feine Streifen schneiden und mit Sojasauce marinieren.

Für die Lachsrollchen Fisch waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und Fisch mit Zitronensaft, Salz und Zucker marinieren. Danach mit mariniertem Weißkohl und Möhrenstreifen belegen und zu einem Röllchen formen.



Für die Croûtons Weißbrotscheiben würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Weißbrotwürfel hinzufügen und anrösten.

Für den Salat Radieschen und Rettich in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen und Andenknofi klein schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Zweite Hälfte in feine Streifen schneiden und für die Garnitur aufbewahren. Etwas vom frischen Meerrettich abreiben und zum Salat geben. Alles gut vermengen.

Für das Dressing Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Senf, Balsamicoessig und Olivenöl mit Zwiebeln vermischen, etwas Meerrettich hinein reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing über den Salat geben.

Für den Schaum Milch in ein hohes Gefäß füllen und etwas Meerrettich hinein reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer die Meerrettich-Milch gut aufschäumen.

Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing auf Tellern anrichten, gefüllte Lachsrollchen darauf legen, mit Meerrettichschaum, Knoblauch-Croutons und Zwiebelstreifen garnieren und servieren.



Vorspeise: „Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen-Sticks im Cornflakes-Sesam-Mantel und Erdnuss-Dip“ von Daniela Guckenberger

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

| | |
|---------|----------------------------------|
| 120 g | Rucola |
| 1 | Avocado |
| 1 | Mango |
| 2 EL | körniger Frischkäse |
| 1 Kugel | Kuhmozzarella |
| 100 ml | Orangensaft |
| 1 | Limette |
| 1 EL | Honig |
| 1 | rote Chilischote |
| 2 EL | Pinienkerne |
| 3 EL | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Hähnchen-Sticks:

| | |
|------------|----------------------------------|
| 300 g | Hähnchenbrustfilet |
| 3 Scheiben | weißes Toastbrot |
| 3 EL | Semmelbrösel |
| 50 g | Doppelrahmfrischkäse |
| 50 g | Milch |
| 1 | Ei |
| 100 g | ungesüßte Cornflakes |
| 15 g | Sesamkörner |
| 3 EL | Butterschmalz |
| | Paprikapulver, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für den Erdnussdip:

| | |
|------|---------------------------|
| 75 g | Erdnusscreme aus dem Glas |
| 2 EL | helle Sojasauce |
| 1 | rote Chilischote |

Zubereitung

Für den Salat Orangensaft in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren lassen. Avocado und Mango schälen und diese sowie Mozzarella würfeln. Saft der Limette auspressen. Avocado mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Orangenkonzentrat mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Pinienkerne in der Pfanne hell anrösten. Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Avocado, Mango und Mozzarella zu dem Salat geben und vermengen. Alles mit Frischkäse und Pinienkernen garnieren.



Für die Hähnchen-Sticks Toastbrot von der Rinde entfernen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Beides zusammen mit Frischkäse, Milch Paprikapulver, Salz und Pfeffer in Moulinette geben. Aus der Farce kleine, längliche Hähnchensticks formen. Ei aufschlagen und Sticks darin wenden. Cornflakes zerdrücken und mit Sesam mischen. Sticks darin panieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Für den Dip Chili halbieren, entkernen und eine halbe kleingeschnittene Schote mit Erdnusscreme, Sojasauce und 15 Milliliter Wasser zu einer glatten Masse verrühren.

Avocado-Mozzarella-Salat mit Hähnchen-Sticks und Erdnusssdip auf Tellern anrichten und servieren.