

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juli 2022 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Chris Schabrau

**Mediterran gefüllte Dorade mit Limettenschaum,
Kartoffelspalten und Knoblauch-Zucchini**

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2 ganze, ausgenommene Doraden
4 Tomaten
4 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
8 Zweige Fenchelkraut
12 Zweige Thymian
60 g Butter
4 EL Mehl
2 EL Pankomehl
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Tomaten waschen und ebenfalls hacken. Fenchelkraut und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Doraden damit füllen. Butterflocken ebenfalls in die Dorade legen und mit einer großen Nadel schließen. Doraden in Mehl und Pankomehl panieren. Doraden von beiden Seiten ca. 1 ½ Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend im Backofen ca. 7-8 Minuten bei 180 Grad backen.



Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2022):

- 1. Wahl: BIO oder ASC (Aquakultur)

Als zweite Wahl gelten Fische aus diesen Gebieten:

- 2. Wahl: Global GAP (Aquakultur)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37 (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (Villa), Portugiesische Küste (IXa); Mittelmeer FAO 37 (Handleinen, Angelleinen, Fallen)

Für die Kartoffelspalten:

4 festkochende Kartoffeln
4 Stiele Rosmarin
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen

Kartoffeln waschen, in Spalten vierteln und ca. 8-10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend mit Rosmarin und Paprikapulver im Backofen bei ca. 180 Grad 15 Minuten goldbraun backen.

Für die Zucchini:

1 Zucchini
3 Knoblauchzehen
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, auf ein Küchenpapier legen und mit Salz bestreuen. Knoblauch abziehen und hacken. Zucchinischnitten mit dem gehackten Knoblauch in einer Pfanne rösten.

Für den Limettenschaum: Eier trennen und 2 Eigelb mit Salz und Zucker schaumig schlagen.
2 Limetten Limetten mit einer Reibe abreiben und hinzugeben. Chilischote längs
3 Schalotten halbieren und klein hacken. Schalotten abziehen und hacken. Einen Topf
1 Chilischote mit Butter erhitzen. Schalotten und die Chilischote mit Pfeffer in der Butter
2 Eier anschwitzen. Den Saft der Limetten auspressen und zusammen mit
100 ml Weißwein Weißwein ablöschen. Matcha-Pulver durch ein Sieb geben und ebenfalls
1 TL Zucker hinzugeben. Kurz vor dem Servieren die Flüssigkeit mit einem Pürierstab
½ TL Matcha-Pulver schaumig mixen.
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Thymian garnieren.
3 Zweige Thymian

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Astrid Tiedtke

Frikadellen mit saurer Gurke, Spitzkohlgemüse, Kartoffelstampf und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g gemischtes Hackfleisch
 1 mittelgroße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 50 g Essiggurken
 ½ Brötchen vom Vortag
 1 Ei
 1 TL Senf
 0,5 TL scharfes Paprikapulver
 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
 Semmelbrösel, zum Panieren
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein halbes Brötchen vom Vortag kurz in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Essiggurken ebenfalls sehr klein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und Essiggurken vermengen.

Eingeweichtes Brötchen ausdrücken und ebenfalls zur Hackfleischmasse geben. Außerdem Ei, Senf, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und zu einer homogenen Masse vermengen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Frikadellen formen, in Semmelbröseln wälzen und scharf anbraten. Bei geringer Hitze garen.

Für das Spitzkohlgemüse:

1 Spitzkohl
 1 kleine Zwiebel
 1 Zitrone
 250 ml Gemüsefond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Gemahlener Kümmel, zum Würzen
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Spitzkohlstreifen auf die glasigen Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit etwas Gemüsefond aufgießen und 10 Minuten garen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel und Zitronensaft abschmecken.

Für den Stampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 45 g Butter
 120 ml Vollmilch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend

abgießen. Butter und Vollmilch hinzugeben und Kartoffeln zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel
 Mehl, zum Panieren
 Butterschmalz, zum Anbraten

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Ringe

auseinanderziehen, in Mehl wälzen und anschließend in reichlich Butterschmalz goldgelb ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Schroth

Selbstgemachte Allgäuer Käsespätzle mit geschmolzenen Rotwein-Zwiebeln und gemischtem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl
4 Eier
Salz, aus der Mühle

Eine Servierpfanne bei 70 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben.
Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen.

Eier aufschlagen und mit Mehl und Salz in einen großen Topf geben. Mit einem Kochlöffel die Zutaten vermengen und den Teig luftig schlagen.
Teig an die Seite stellen.

Für die Zwiebeln:

4 kleine Zwiebeln
50 ml Rotwein
150 ml Gemüsesfond
1 frisches Lorbeerblatt
2 Zweige Rosmarin
Rapsöl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In Butter und Rapsöl anbraten. Sobald die Zwiebeln gebräunt sind, etwas Zucker dazugeben und langsam karamellisieren lassen. Zweimal mit Rotwein ablöschen. Rosmarin und Lorbeerblatt hinzugeben und immer wieder mit Gemüsesfond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach ca. 15 Minuten sollte die Flüssigkeit vollständig verkocht sein.

Für den Salat:

½ Kopfsalat
50 g Lollo Rosso
50 g Rucola
½ Bund Wildkräuter
2 Tomaten
1 Gurke
5 Radieschen
1 rote Zwiebel

Kopfsalat, Lollo Rosso und Rucola waschen, trockentupfen und zupfen.
Tomaten, Gurke und Radieschen waschen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Wildkräuter waschen, trockentupfen und hacken. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem fertigen Dressing vermengen.

Für das Dressing:

1 Zitrone
2 EL Dijonsenf
2 Ahornsirup
3 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian
¾ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Zitronenschale abreiben.
Dijonsenf, Ahornsirup und den Zitronensaft vermengen. Thymian und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ebenfalls hinzugeben. Olivenöl langsam hineintröpfeln lassen und mit Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für die Garnitur:** In einer Pfanne Butter langsam auslassen, Semmelbrösel hinzugeben und bei mittlerer Hitze knusprig braten.
- 50 g Speck
 - 75 g Emmentaler
 - 75 g Bergkäse
 - 50 g Semmelbrösel
 - 40 g Butter
 - ½ Bund Schnittlauch
- Zur Fertigstellung:** Spätzleteig erneut aufschlagen und durch Spätzlesieb in siedendes Wasser drücken. Sobald Spätzle im Wasser aufsteigen, mit Schaumlöffel absieben und zum Speck in die Pfanne geben. ¼ der Zwiebeln, Käse und ca. 50 ml Gemüsefond mit in die Pfanne geben und vermischen.
- Spätzle mit Zwiebeln, Bröseln und mit gehacktem Schnittlauch auf Tellern anrichten und servieren.



Franziska Braun

"Peking pork" mit asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

350 g Schweinebauch
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
150 g getrocknete Pflaumen
30 g Pflaumenmus
3 EL Sojasauce
3 EL Honig
20 g Butter
1 Prise Senfpulver
Neutrales Öl, zum Anbraten

Die Chilischote längs halbieren und klein schneiden. Eine Marinade aus Sojasauce, frischem Chili, Senfpulver, Honig und Pflaumenmus herstellen. Schweinebauch darin einlegen und kurz in der Marinade ziehen lassen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Schweinebauch in Vierecke schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Zum Schluss die getrockneten Pflaumen hinzugeben.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
1 Zitrone
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
80 g Sesam
50 ml Reisessig
1 Chilischote
3 g Ingwer
80 ml neutrales Öl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schneiden und in Streifen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chilischoten längs halbieren und klein schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Aus etwas Öl, Reisessig, Zitronensaft, Chili, Ingwer und Knoblauch ein Dressing herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden und zum Dressing hinzugeben.

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Sesam darin anrösten, am Ende über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Kienberger

Forellenfilet mit Rahmspinat, Sahnemeerrettich-Kartoffeln und knusprigen Rettich-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
 2 Forellenfilets mit Haut
 2 Scheiben Toastbrot
 2 EL Senf
 ½ Bund glatte Petersilie
 Weizenmehl, zum Bestäuben
 Rapsöl, zum Anbraten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen. Toastbrot und Petersilie fein hacken und vermengen.

Forellenfilets waschen, trockentupfen und quer halbieren. Salzen und pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Fleischseite der Forellenfilets mit Senf bestreichen, mit der Brot-Petersilien-Mischung bestreuen und leicht festdrücken.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Forellenfilets umdrehen und auf der panierten Seite kross braten.



Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Für den Spinat:
 150 g Spinat
 1 Knoblauchzehe
 100 g Sahne
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und braun werden lassen. Knoblauch abziehen, fein reiben und kurz in der Pfanne anrösten. Spinat dazugeben, kurz anbraten und zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne hinzugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Für die Kartoffeln:
 200 g Drillingskartoffeln
 4 EL Butter
 1 EL Sahnemeerrettich
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln im Salzwasser gar kochen.

Eine Pfanne mit ausreichend Butter erhitzen und die Kartoffeln hineingeben. Sahnemeerrettich hinzugeben und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chips:
 ½ weißer Rettich
 Mehl, zum Bestäuben
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Rettich schälen und mit einem Sparschäler in Scheiben schneiden. Streifen in eine Schüssel geben, leicht einsalzen und ca. 15 Minuten in einer Schale mit Wasser ziehen lassen. Anschließend die Streifen gut ausdrücken. Rettichstreifen auf Küchenpapier trocknen. Mit Mehl bestäuben und in eine hohe Bratpfanne mit reichlich Öl knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Babick

Kaninchen im Schinkenmantel mit Pastinakenpüree, Sellerie-Gemüse und Parmesansauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Kaninchen:

4 Kaninchenrückenfilets à 120 g
4 Scheiben Rohschinken
2 EL Butter
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kaninchenfilets waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils in eine Scheibe Rohschinken wickeln.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Kaninchenfilets dazugeben und zart anbraten. Butter in die Pfanne geben, bräunen lassen und den Thymian dazugeben.

Für das Pastinakenpüree:

250 g Pastinaken
50 ml Sahne
70 g kalte Butter
1 EL Butterschmalz
4 EL Gemüsefond
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und in Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Pastinaken rundherum anbraten.

Mit dem Fond ablöschen und das Gemüse 10 Minuten garen lassen. Sahne zu den Pastinaken geben und dickflüssig einkochen lassen.

Pastinaken mit der Flüssigkeit pürieren, dabei die kalte Butter nach und nach dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte
80 g Parmesan
80 g Butter
100 ml Sahne
80 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhre schälen. Schalotte abziehen, den Sellerie waschen und entfädeln.

Möhre, Schalotte und Sellerie würfeln. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und den Gemüsefond angießen.

Parmesan in Stücke schneiden und mit dem Lorbeerblatt dazugeben, alles 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sauce durch ein feines Sieb geben, erhitzen und etwas einkochen lassen. Sahne und die restliche Butter unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

½ Stange Lauch
1 Stange Staudensellerie
1 Möhre
300 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch waschen und putzen, sowie Sellerie und Möhren schälen und alles fein schneiden.

Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse 1 Minute und 30 Sekunden garen lassen. Anschließend abgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.