

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Dezember 2022** ▪
„Wichteln“ mit Mario Kotaska



Andrea Schönfelder kocht ihr eigenes Gericht

Kabeljau mit weihnachtlicher Kürbis-Sauce, Petersilien-Pesto und Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet, mit Haut
2 Zweige Rosmarin
50 g Mehl
50 g Butter
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und auf eventuelle Fischgräten überprüfen. Fisch in zwei Portionen teilen. Fischhaut salzen und leicht mehlieren. Öl in eine kalte Pfanne geben und den Fisch auf der Fischhaut in die kalte Pfanne legen. Langsam auf mittlerer Hitze auf der Haut garen. Wenn das Filet fast fertig gegart ist, Butter und Rosmarin in die Pfanne geben, bis die Butter aufschäumt. Fischfilet einmal kurz umdrehen, mit Butter sautieren und in Butter zu Ende garen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für die Kartoffelrösti:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Ei
200 g Butterschmalz
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen, grob raspeln und dazugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Ei hinzufügen und die Masse gut durchmischen. Kartoffelmasse 5 Minuten stehen lassen, danach ausdrücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Kartoffelmasse in der Pfanne in vier kleine Fladen aufteilen und festdrücken. Rösti von jeder Seite auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die weihnachtliche Kürbis-Sauce:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
250 ml Kokosmilch
2 EL Crème fraîche
2 EL Orangensaft
15 ml Sesamöl
1 TL Pumpkin Spice
Salz, aus der Mühle

Kürbis waschen, trocken tupfen, ggf. Schale und Kerne entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Kürbis zugeben und kurz anbraten, bis Röstaromen entstehen. Kokosmilch zugeben und Kürbis darin 10 Minuten garen. Sobald der Kürbis weich ist, Crème fraîche und Orangensaft zugeben, die Sauce pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Pumpkin Spice und Salz abschmecken.

Für das Petersilien-Pesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 2 Bund glatte Petersilie
- 50 g Parmesan
- 30 g gehobelte Mandeln
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie in kochendem Wasser einen kurzen Moment blanchieren, auf Küchenpapier trocknen und grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Parmesan in Würfel schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Petersilie, Knoblauch, Parmesan, Mandeln, Olivenöl und Rapsöl in einem Multizerkleinerer fein zu einem Pesto zerkleinern. Zitronenzesten abreißen, dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pesto mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft- und Zesten abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Hasselbusch kocht das Gericht von Brigitte Jimenez-Guder

Gebratene Kalbsleber mit Steckrübe, Apfel, Kartoffelpüree und karamellisierten Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Steckrüben mit Apfel:

300 g Steckrübe
1 Apfel, z.B. Boskop
1 Zwiebel
3 cm Ingwer
1 EL Rosinen
1 Zweig Rosmarin
2 EL Balsamicoessig
3 EL Pflanzenöl
1 Kardamomkapseln
1 gehäufte TL Schwarzkümmelsamen
¼ TL Kümmel
1 TL Rohrzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Kardamomkapseln öffnen und die Samen mit Kümmel, Schwarzkümmel, gehacktem Rosmarin und dem Ingwer in etwas Öl in der Pfanne anbraten. Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben. Steckrübe schälen, in etwa 1 cm dicke und ungefähr 3 cm lange Stäbchen schneiden und zu der Gewürzmischung in die Pfanne geben. Salzen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen lassen. Apfel entkernen, in Streifen schneiden und mit Rosinen dazugeben, sobald die Steckrübe etwas weich ist. Alles zusammen bei kleiner Flamme einige Minuten weitergaren, bis die Steckrüben goldgelb gefärbt sind. Abschließend pfeffern, salzen und mit Zucker und Essig abschmecken.

Für die Cashewkerne:

4 EL Cashewkerne
1 TL Zucker
Neutrales Öl, zum Anbraten

Cashewkerne in etwas Öl kurz anrösten, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
50 g Sahne
75 ml Milch
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und in Salzwasser garen. Ausdampfen lassen. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und kräftig mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die fertigen Kartoffeln noch heiß mit dem Kartoffelstampfer oder der Kartoffelpresse zerdrücken. Die Butter stückchenweise dazugeben und unterheben. Zum Schluss die heiße Milch-Sahne-Mischung dazugießen und verrühren. Das Kartoffelpüree noch einmal abschmecken.

Für die Kalbsleber:

360 g Kalbsleber
3 EL Mehl
3 EL Butter
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsleber waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Mit Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in Öl und Butter anbraten und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Brigitte Jimenez-Guder kocht das Gericht von Michael Hasselbusch

Konfiertes Lammrücken auf Orangen-Schokoladen-Spiegel mit Bohnengemüse und Erbsenstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

250 g Lammlachs
750 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf auf 65 Grad erwärmen und den Lammlachs mit Rosmarin hinzufügen. Die Temperatur konstant halten und die Kerntemperatur des Fleisches prüfen, bis 55 Grad erreicht sind. Das Lamm etwa 15-20 Minuten garen.

Kurz vor dem Erreichen der gewünschten Kerntemperatur von 55 Grad eine Grillpfanne ohne Öl auf maximale Hitze vorheizen. Das Lamm von beiden Seiten ganz kurz anrösten und einen Moment ruhen lassen. Danach das Lamm in portionsgerechte Stücke tranchieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Orangen-Schokoladen-Spiegel:

250 ml Lammfond
60 ml Rotwein
20 g Schokolade, 100 % Kakaoanteil
1 Orange
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Lammfond zusammen mit Rotwein auf geringer Hitze langsam auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Den reduzierten Lammfond vom Herd nehmen und die Schokolade langsam einrühren. Die Sauce sollte jetzt keiner weiteren Wärmezufuhr ausgesetzt sein, sonst wird sie bitter. Für einen leichten Schmelz noch ein kleines Stück Butter einrühren. Orangenschale abreiben und die Sauce mit etwas Salz und Orangenabrieb abschmecken.

Für das Bohnengemüse:

300 g grüne dicke Bohnenkerne ohne Schale
4 Mini-Möhren
5 Rosenkohl
2 Zweige Zitronen-Thymian
250 ml Gemüsefond
40 ml Verjus
5 g Honig
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond zusammen mit Verjus auf etwa die Hälfte der Menge einreduzieren. Honig und gezupfte Thymianblätter zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschälten Möhren in Butter kräftig anrösten und danach bissfest garen. Bohnenkerne und die Möhren erst in heißer Butter, danach in dem reduzierten Verjus-Honig-Fond schwenken.

Zum Schluss noch ein paar gezupfte Rosenkohlblätter in Butter rösten und als Topping auf das Gemüse geben.

Für den Erbsenstampf:

250 g TK-Erbsen
50 g griechischer Joghurt
Salz, aus der Mühle

Erbsen in kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann abgießen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer bearbeiten, salzen und die Masse mit Joghurt vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matilde Keizer kocht ihr eigenes Gericht

Rib-Eye-Steak mit Umami-Butter, Kurkuma-Möhren, Knoblauch-Joghurt und Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rib-Eye-Steak:

300 g Rib-Eye-Steak
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 EL Butter
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.

Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Etwas Rapsöl in die Pfanne geben. Steak hineinlegen und 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis eine gute Kruste entsteht. Auf der anderen Seite wiederholen. Knoblauch mit der Messerseite pressen und schälen. Nachdem die zweite Fleischseite angebraten ist, Butter, Kräuter und Knoblauch in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne ankippen und das Steak auf beiden Seiten mit der geschmolzenen Butter übergießen. Das Steak mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Für die Umami-Butter:

2 EL weiße Misopaste
50 g Sriracha
5 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen. Misopaste dazugeben und ca. 4 Minuten anbraten. Es sollte sehr nussig riechen und dunkler werden. Eine viertel Tasse Wasser dazugeben und mit einem Schneebesen alles verrühren. Sriracha und die restliche Butter dazugeben und alles köcheln lassen, bis es eine sämige Sauce wird. Wenn es noch Stücke gibt, mit einem Stabmixer nachpürieren. Zum Schluss mit Salz würzen.

Für die Kurkuma-Möhren mit Knoblauch-Joghurt:

250 g Möhren mit Grün
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
2 cm frischer Kurkuma
100 g Griechischer Joghurt
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Möhrengrün abschneiden und für den Fenchelsalat aufbewahren. Die Möhren putzen, aber nicht schälen, dann längs halbieren. Mit Olivenöl, ½ Esslöffel frisch geriebenem Kurkuma, Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten in den Ofen geben und rösten, bis sie schön braun sind.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt reiben. Zitrone auspressen und Joghurt mit dem Saft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Für den Fenchel-Salat:

1 kleiner Fenchel
½ Salzzitrone
½ Zitrone
1 TL Honig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel auf einer Mandoline sehr fein hobeln. Salzzitrone sehr fein schneiden und zu einer Paste verarbeiten. Honig und ausgepressten Zitronensaft dazugeben. Olivenöl hinzufügen und alles zu einem Dressing verrühren. Abschmecken und ggf. mehr Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas übriggebliebenes Möhrengrün klein schneiden und mit dem Fenchel und dem Dressing zu einem Salat vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julian Reinders kocht sein eigenes Gericht

Entenbrust mit Orangensauce, Rotkohl-Salat und Balsamico-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut, à 300 g
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite mit mehreren Kreuzschnitten leicht einritzen und nur auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie knusprig sind. Am Ende der Garzeit die Fleischseite leicht salzen und pfeffern. Danach die Entenbrüste auf der Fleischseite kurz anbraten und mit einem Fleischthermometer in den Ofen geben. Bei 56 Grad Kerntemperatur herausnehmen. Butter in die warme Enten-Pfanne geben, um darin die Orangensauce herzustellen.

Für die Orangensauce:

3 Orangen
2 Schalotten
150 ml Geflügelfond
1 EL Sojasauce
100 g kalte Butter
½ TL Zimtpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine der drei Orangen schälen und ohne die weiße Haut filetieren.

Schalotten abziehen, kleinschneiden und in der heißen Pfanne, in der die Ente zuvor gebraten wurde, glasig dünsten. Saft zweier Orangen auspressen und mit Sojasauce und Zimt zu einer Marinade vermischen. Marinade mit dem Geflügelfond zu den glasigen Schalotten in die Pfanne geben und reduzieren lassen.

Entenbrust mit der Fleischseite in die Sauce geben und noch für ca. fünf Minuten mitgaren. Entenbrust aus der Pfanne herausnehmen und bei ca. 80 Grad mit der Hautseite nach oben im Ofen warmhalten.

Die Hitze in der Pfanne nun erhöhen und die Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Temperatur wieder reduzieren und die Sauce mit der kalten Butter in kleinen Stückchen montieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die filetierten Orangen hinzugeben und mit der Entenbrust anrichten.

Für den Rotkohl-Salat:

400 g Rotkohl
100 g Möhren
50 g Walnusskerne
80 g Kirschkonfitüre
40 g Apfelessig
20 g dunkler Balsamicoessig
40 g Olivenöl
¼ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend reiben.

Kirschkonfitüre mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig, Balsamico und Öl in den Zerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse vermischen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Möhren waschen und reiben. Walnüsse klein hacken, so dass davon nur noch kleine feine Stücke übrig bleiben. Danach Rotkohl, Möhren, Walnüsse und Kirschdressing vermischen und abschmecken.

Für die Balsamico-Kartoffeln: Kartoffeln waschen und mit der Schale halbieren. Zwiebeln abziehen, vierteln und einzelne kleine Zwiebelstücke daraus lösen. Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste, flache Form geben und die Kartoffeln und Zwiebeln so lange darin wenden, bis alles mit Öl überzogen ist. Im vorgeheizten 2. Backofen bei 180 Grad etwa 15-20 Minuten garen. Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico-Essig und abgezupften Thymianblättern vermischen. Danach den Ofen auf 200 Grad stellen und die Kartoffeln weitere 10 Minuten im Ofen weiterbacken, bis alles gut gebräunt ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.