

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 7. April 2021 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Adeline Gold

Gebratene Maultaschen nach Oma Anna mit geschmelzten Zwiebeln und Salat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten für zwei Personen

- Für den Teig:** Das Mehl, die Eier, das Öl und Salz in einer Schüssel mit einer Gabel von innen nach außen miteinander vermengen. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen. Der Teig muss glänzen und elastisch sein und darf nicht an den Händen kleben. Mehl nach Gefühl hinzugeben, wenn nötig. Teig kaltstellen. Sobald die Füllung fertig ist, Teig mit einer Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen.
- 2 Eier
 - 200 g Mehl
 - Mehl, für die Arbeitsfläche
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 Prise Salz
- Für die Füllung:** Hackfleisch mit einem Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Brot würfeln. Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Paprikapulver und Brotwürfel anrösten und das zweite Ei darüber geben. Fleischmasse nun auf die ausgerollten Nudelteigplatten geben, dann die hergestellte Brotmasse darüber verteilen. Kleine Maultaschen formen. Letztes Ei trennen und Eiweiß auffangen. Den Teig an den Enden mit dem Eiweiß zusammenkleben und die Maultaschen in einer Pfanne in Öl anbraten.
- 200 g gemischtes Hackfleisch
 - 1 altbackenes Brötchen
 - 1 kleine Gemüsezwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 Eier
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 - 1 EL Sonnenblumenöl, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Zwiebeln:** Zwiebel abziehen, klein schneiden und bei kleiner Hitze zur zerlassenen Butter in einen Topf geben, aber nicht anbraten. Ca. 15. Minuten köcheln lassen.
- 1 Gemüsezwiebel
 - 4 EL Butter
- Für den Salat:** Salat waschen, trockentupfen und schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Balsamico, Honig, Zitronensaft, Senf, Öl und etwas Wasser miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Tomaten in einer kleinen Schüssel mit dem Dressing marinieren.
- 1 Salatherz
 - 100 g Cherry-Tomaten
 - 1 Zitrone
 - 1 EL Pinienkerne
 - 2 EL Dijon Senf
 - 2 EL flüssiger Honig
 - 3 TL heller Balsamico
 - 2 TL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Maultaschen auf dem Salat anrichten, mit den geschmelzten Zwiebeln und den Pinienkernen garnieren und servieren.



Guido Reiter

Gebratener Kabeljau mit Mandel-Ziegenkäse-Schaum und gegrillter Paprika

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Paprika:
 1 rote Paprikaschote
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Zweig Thymian
 1 EL Butter
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika halbieren, entkernen und unter den 230°C heißen Backofengrill auf ein Backblech legen, bis die Haut schwarz wird. Herausnehmen und mit einem feuchten, kalten Küchentuch abdecken und kurz abkühlen lassen.

Paprika enthäuten und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe andrücken und hinzugeben. $\frac{3}{4}$ des Thymians vom Zweig zupfen und hinzugeben. Den Rest zum Servieren aufbewahren. Alles ca. 4 Minuten braten. Salzen, Pfeffern und mit 2 TL Zitronensaft ablöschen.

Für den Mandel-Ziegenkäse-Schaum:
 100 g Ziegenfrischkäse
 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 300 ml Vollmilch
 2 EL weißes Mandelmus
 1 EL Olivenöl
 Meersalzflöckchen, zum Abschmecken

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Milch mit Knoblauchscheiben erhitzen. Olivenöl und Mandelmus unterrühren. Ziegenfrischkäse mit einem Pürierstab unter die Milchlösung mischen. Mit Meersalz und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für den Kabeljau:
 400 g Kabeljaufilet, mit Haut
 70 g Mehl
 2 EL Olivenöl
 Meersalzflöckchen, zum Würzen

Kabeljaufilets in ca. 10 cm große Stücke schneiden, Haut einritzen, salzen und mit Mehl bestäuben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden, salzen und kurz auf der anderen Seite braten.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

Mandel-Ziegenkäse-Schaum in tiefen Tellern anrichten. Gegrillte Paprika in der Mitte hinzugeben und den Fisch mit der Haut nach oben daraufsetzen. Den Schaum mit etwas Olivenöl beträufeln, mit $\frac{1}{4}$ des Thymians bestreuen und servieren.



Tanja Ghebrezghiher

Pochiertes Ei mit Wasabisauce, Erbsenstampf und Speck-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

2 Eier
6 EL Essig

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Essig hinzufügen, Hitze reduzieren, mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und das Ei vorsichtig in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Je nach Wunsch gar ziehen lassen.

Für den Erbsenstampf:

400 g aufgetaute TK-Erbsen
1 Zwiebel
3 EL Crème fraîche
50 ml Gemüsefond
Neutrales Öl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl andünsten.

Erbsen ca. zwei Minuten mitdünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und kurz aufkochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Crème fraîche unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Wasabisauce:

4 EL Wasabipaste
50 g Butter
50 g Mehl
550 ml Milch
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin andünsten und aufschäumen.

Milch nach und nach unter Rühren zugießen und aufkochen. Unter häufigen Rühren bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Wasabi, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Speck-Chip:

4 Streifen Bacon
1 TL brauner Zucker
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Bacon mit Zucker und Paprikapulver würzen und auf ein Backblech im Ofen bei 200 Grad rösten, bis er schön knusprig ist.

Für die Garnitur:

1 Kästchen Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.



Alfred Gabriel

Thunfisch-Tatar mit Avocado und Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 reife Hass-Avocado
 2 Lauchzwiebeln, weißer Teil
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 cm Ingwer
 1 Limette
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch mit einem sehr scharfen Messer klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit ausgepresstem Limettensaft, Olivenöl sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Vorsichtig unterheben.

Knoblauch abziehen, hacken, Ingwer reiben und dazugeben.

Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Den Thunfisch noch einmal vorsichtig durchmengen.

Avocado schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zum Tatar geben. Alles vorsichtig gut unterheben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und fein unterheben. In einen Servierring auf den Servierteller füllen.



Thunfisch sollte nicht allzu oft auf den Tellern landen. Wer nicht komplett auf speziell Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen.

Für den Rösti:

6 festkochende, mittelgroße Kartoffeln
 2 TL gemahlener Kümmel
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Mit Salz, Pfeffer sowie gemahlenem Kümmel würzen.

Masse gut vermengen und in ca. drei Blätter Küchenpapier geben.

Flüssigkeit ausdrücken und wiederum in Küchenpapier geben. Erneut die Flüssigkeit ausdrücken.

Bratpfanne mit dem Butterschmalz auf ca. 4/5 Hitze erwärmen.

Röstmasse in das heiße Fett geben und beide Seiten ca. 15 Minuten insgesamt braten.

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill
 2 Zweige glatte Petersilie

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.