

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 6. April 2021 ▪  
Leibgericht mit Mario Kotaska



Marius Müller

**Selbstgemachter Pfälzer Saumagen mit Senfsauce,  
Kartoffelstampf und Kohlbeet**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Pfälzer Saumagen:**

400 g ungebrühte grobe Bratwurst  
2 mittelgroße festkochende Kartoffeln  
220 g gewürfelter Speck  
2 Eier  
3 TL Mehl  
2-4 EL feine Brösel  
1 Msp. Muskatnuss  
1 TL Majoran  
1 TL edelsüßes Paprikagewürz  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Auch den Speck in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Würfel zusammen in die vorgeheizte Pfanne geben und kurz anbraten. Mit ein wenig Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Bratwurst aus der Haut pellen und mit der Kartoffel-Mischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Zusammen mit Eiern, Mehl und Brösel zu einer Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Muskatnuss und Majoran abschmecken.

Frischhaltefolie ausrollen und die Masse als Wurst auf die Frischhaltefolie geben und in Alufolie einrollen. Nun für 25 Minuten im kochenden Wasser garen. Danach auspacken, in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Butter goldbraun braten.

**Für den Kartoffelstampf:**

6 festkochende Kartoffeln  
90 g Butter  
50 ml Milch  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 TL Majoran  
1 TL edelsüßes Paprikagewürz  
1 Msp. Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in kochendes Wasser geben. Nachdem die Kartoffeln weich sind, Wasser abgießen, Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen. Nach Bedarf Milch hinzugeben um eine cremigere Konsistenz zu erreichen. Mit Pfeffer, Salz, Paprika, Majoran und Muskat abschmecken. Petersilie abbrausen, hacken und unterheben.

**Für das Kohlbeet:**

1 Chinakohl  
100 g gewürfelter Speck  
1 EL Sojasauce  
1 TL ganzer Kümmel  
1 TL Majoran  
1 TL edelsüßes Paprikagewürz  
1 Prise Zucker  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußerste Schicht vom Kohl entfernen. Kohl in Scheiben schneiden, waschen und abtropfen. Speckwürfel in 5 mm Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Den Kohl hinzugeben, mit Sojasauce ablöschen und kurz schwenken. Mit Paprikagewürz, Majoran, Kümmel, Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Senfsauce:** Butter schmelzen und das Mehl unterrühren. Temperatur reduzieren,  
3 EL mittelscharfer Senf Fond und Milch dazugeben und bei geringer Hitze verrühren. Senf und  
1 TL Senfkörner Senfkörner hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
200 ml Gemüsefond  
100 ml Milch  
3 EL Mehl  
3 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Adeline Gold

## Zwiebelrostbraten mit handgeschabten Spätzle, Portweinsauce und karamellisierten Babykarotten

Zutaten für zwei Personen

### Für den Rostbraten:

2 Stücke Roastbeef, à 120 g  
60 g Mehl  
2 EL Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rand des Fleisches mehrmals einschneiden. Auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mehlieren. Fleisch beidseitig 3-4 Minuten in Butterschmalz scharf anbraten. In Alufolie wickeln und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne für die Portweinsauce aufbewahren.

### Für die Zwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel  
100 g Mehl  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
500 ml Öl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mehl mit Paprikapulver mischen und die Zwiebeln darin wenden. Überschüssiges Mehl mit einem Sieb abklopfen. Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zwiebeln auf das Fleisch legen.

### Für die Spätzle:

1 Ei  
100 g Spätzlemehl  
Butter, zum Anschwitzen  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Ei mit dem Mehl, etwas Salz und etwas Wasser vermischen. Den Teig mit einem Holzkochlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft und glatt ist. Spätzleteig dünn auf ein nasses Holzbrett geben und mit einem Spätzleschaber in das kochende Wasser schaben. Kurz aufkochen und in kaltem Wasser abschrecken. Spätzle kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Butter erhitzen und durchschwenken.

### Für die Portweinsauce:

200 ml Portwein  
300 ml Kalbsfond  
2 TL Tomatenmark  
40 g kalte Butter  
1 Lorbeerblatt  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lorbeerblatt abzupfen. Bratenfett (von oben) mit Portwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Tomatenmark hinzugeben. Lorbeerblatt mitköcheln lassen und kurz vor dem Servieren herausnehmen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und ggfs. mit Mehl binden. Mit Zucker abschmecken und die kalte Butter einrühren.

### Für die Babykarotten:

200 g junge Baby-Möhren, mit Grün  
75 ml Gemüsefond  
1 Bund frische Petersilie  
15 g Butter  
5 g Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, von Enden befreien und das Grün kürzen, aber nicht abschneiden. Butter, Zucker und Salz in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin anbraten. Fond dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Möhren mit Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Das Fleisch auf Tellern anrichten, mit Röstzwiebeln garnieren und mit Spätzle und Karotten servieren.



Guido Reiter

## Tagliata vom Lamm mit Chili-Champignon-Topping, Rucola-Kirschtomaten-Salat und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Tagliata:

2 Lammlachse à 200 g  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 EL Pinienkerne  
1 kleines Stück Parmesan  
1 EL Butter  
4 EL Sonnenblumenöl  
Meersalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Lammlachse mit Meersalz einreiben. Sonnenblumenöl in einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen, die ungeschälten Knoblauchzehen andrücken, hineingeben und das Lamm in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Ein Stück Butter hinzugeben und kurz durchschwenken. Aus der Pfanne heben und von allen Seiten pfeffern. Das Fleisch mit Thymian- und Rosmarinzweigen und angebratenem Knoblauch in den vorgeheizten Ofen geben.

Das Fleisch im Ofen garen, bis es eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat, danach herausnehmen und ruhen lassen.

Für die Garnitur Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und den Parmesan hobeln. Vor dem Servieren das Fleisch in ca. 0,5 cm dicke Scheiben aufschneiden.

### Für das Chili-Champignon-Topping:

200 g braune Champignons  
1 Knoblauchzehe  
100 g Schalotten  
½ Chillischote  
½ Zitrone  
50 ml Chardonnay  
1 EL Worcestersauce  
50 g Butter  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten.

Knoblauch, Schalotten und Chili hinzugeben. Mit Chardonnay ablöschen.

Alles für weitere 2 Minuten braten. Butter zugeben. Salzen und pfeffern und mit Worcestersauce und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

### Für den Rucola-Kirschtomaten-Salat:

1 Bund Rucola  
10 Kirschtomaten  
1 EL Aceto Balsamico  
1 TL Dijonsenf  
1 TL Akazienhonig  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen, trockenschleudern und lange Stiele abschneiden. Salat in 5 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit Rucola vermengen.

Für das Dressing Aceto Balsamico, mit Senf und Salz verrühren. Das Olivenöl und den Honig einrühren. Salzen und pfeffern. Das Dressing mit dem Rucola-Kirschtomaten-Salat vermischen.

**Für die Rosmarinkartoffeln:**  
500 g kleine festkochende Kartoffeln  
3 Zweige Rosmarin  
50 ml Olivenöl  
Meersalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Kartoffeln halbieren. Rosmarin abzupfen und fein hacken.  
Kartoffeln mit Olivenöl, Meersalz und Rosmarin vermengen, zuletzt  
pfeffern und für 25 Minuten in den auf 230 Grad vorgeheizten Ofen  
geben.

Rucola-Kirschtomaten-Salat in der Mitte des Tellers anrichten. Die  
Fleischscheiben anlegen und das Chili-Champignon-Topping darüber  
geben. Pinienkerne und Parmesan darüber streuen. Die  
Rosmarinkartoffeln der Seite anrichten und servieren.



Tanja Ghebrezghiher

## Glasiertes Rinderfilet mit süß-salzigen Walnüssen und Glasnudelsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet  
2 cm Ingwer  
1 rote Chilischote  
150 ml Ketjap Manis  
100 ml Sojasauce  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet von beiden Seiten pfeffern und leicht salzen.

Im Ofen mit dem Fleischthermometer bis zu einer Kerntemperatur von 53 Grad garen. Herausnehmen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten.

Danach aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Für die Glasur Chili entkernen und kleinschneiden, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili, Ingwer, Sojasauce und Kecap Manis in einem kleinen Topf leicht köcheln lassen.

Das Fleisch vor dem Servieren in Tranchen schneiden und mit der Sauce glasieren.

### Für die Walnüsse:

150 g ausgelöste Walnüsse  
100 ml Ahornsirup  
Salz, nach Belieben

Walnüsse hacken. Mit Ahornsirup und Salz vermengen.

### Für den Glasnudelsalat:

150 g Glasnudeln  
¼ Mango  
1 Karotte  
1 rote Paprika  
100 g Zuckerschoten  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Limetten  
4 Zweige Koriander  
50 ml Reisessig  
50 ml Reiswein  
3 EL helle Sojasauce  
1 EL schwarzer Sesam  
Sesamöl, zum Braten  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Glasnudeln kurz in heißem gesalzenem Wasser garkochen. In einem Sieb auffangen. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Für das Dressing, Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Chiliflocken vermischen.

Das Gemüse und Obst in feine Streifen schneiden und kurz in einem Wok in Sesamöl, Reiswein und Reisessig blanchieren. Das Dressing hier dazugeben.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Glasnudeln zum Wok geben, untermischen und mit Koriander und dem schwarzen Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alfred Gabriel

## Nordsee-Seezunge mit Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Nordsee-Seezungen à ca. 600 g ohne  
Haut, Kopf und Seitengräten, Rogen  
gezogen  
40 g gepulte Nordseekrabben  
2 Zitronen  
Glutenfreies Mehl, zum Mehlieren  
25 Kapern aus der Lake  
½ Bund glatte Petersilie  
Rapsöl, zum Braten  
Butter, zum Aromatisieren  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seezungen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Den Saft einer Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft gut säuern. Nach einigen Minuten den Saft abgießen, die Fische trockentupfen, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Danach die Seezungen beidseits mit glutenfreiem Weizenmehl mehlieren. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In die erhitzten Fischpfannen reichlich Rapsöl geben und bei  $\frac{3}{4}$  Hitze vorheizen. Die Seezungen ins heiße Rapsöl legen, auf der ersten Seite je nach Dicke 6-7 Minuten braten. Seezungen dann wenden. Die Bratzeit beträgt insgesamt ca. 12-14 Minuten.

Zitronenfilets aus der 2. Zitrone auslösen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Auf die fertig gegarte Fischseite die Auflagen aus Zitronenfilets, Kapern, Nordseekrabben und Petersilie geben.

Ins Bratfett etwas Butter zufügen. Nach und nach die Auflage mit dem Fett gießen und so die Auflage erwärmen.



Beim Kauf von Seezungen sollte man laut WWF unbedingt auf ein **MSC-Siegel** (Wildfang) achten. Auch wenn man diesen Fisch generell meiden sollte, sind Seezungen aus folgenden Fanggebieten akzeptabel:

**Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak und Kattegat (IIIa), Nordsee (IV), Ärmelkanal (VIId-e) mit Bodenstellnetzen** gefangen oder **Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (III) mit Grundscherbrettnetzen** gefangen.

Meiden Sie unbedingt Seezungen aus dem Fanggebiet Mittelmeer FAO 37, die mit Grundscherbrettnetzen, Stellnetzen und Verwicklungsnetzen gefangen wurden.

### Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken  
1 kleine Schalotte  
½ Bund Dill  
2 EL Weißweinessig  
4 EL Rapsöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurken schälen und fein in eine Schüssel hobeln. In einem separaten Gefäß zunächst Essig, Zucker, Salz und Pfeffer geben und verquirlen. Danach das Rapsöl zugeben und verquirlen. Schalotte abziehen, fein schneiden und den Dill hacken; beides zu den Gurkenscheiben geben. Vor dem Servieren das Dressing über die Gurkenscheiben gießen und miteinander verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.