

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2020 ▪
Tagesmotto „Urlaubserinnerungen“ mit Mario Kotaska



Marie Klimczok

Spanien: Dorade aus dem Ofen mit Zitronenfenchel, Patatas bravas, Safran-Aioli und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doraden, ca. 400 g pro Stück
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian
½ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Dorade gründlich waschen und mit einem Messer am Körper dreimal länglich in die Haut ritzen, dabei das Fleisch so wenig wie möglich einschneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Jeweils 4 Zweige Rosmarin und Thymian sowie die gesamte Petersilie beiseitelegen. Knoblauch andrücken. Zitrone in Scheiben schneiden. Den Fischbauch mit Rosmarin- und Thymian, zwei Knoblauchzehen und zwei Zitronenscheiben füllen. Mit ca. 2 Esslöffel Olivenöl bestreichen und für 10 Minuten in den Backofen geben.

Petersilie, restlichen Thymian und Rosmarin (je 4 Stiele) fein hacken und mit einem Spritzer Zitronensaft, 2 Esslöffel Olivenöl und einer Zehe zerdrücktem Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach 10 Minuten über die Dorade im Ofen geben. Weitere 10 Minuten im Ofen fertigbaren.

Für den Zitronenfenchel:

1 Fenchel
1 Zitrone
3 EL Zitronenöl
5 Stängel Thymian
Zitronenpfeffer, zum Würzen
1 TL Meersalz

Fenchel putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fenchel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Meersalz, Zitronenpfeffer und dem Zitronenöl über den Fenchel geben. Im Ofen für ca. 20 Minuten garen.

Für die Patata bravas:

3 große Kartoffeln
1 TL Knoblauchpulver
6 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Meersalz
½ TL Cayennepfeffer

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln abtrocknen. Mit 3 Esslöffel Olivenöl, Knoblauchpulver, geräuchertem Paprikapulver, Cayennepfeffer und dem Meersalz vermengen.

Bei mittlerer Temperatur 10 bis 12 Minuten in einer Pfanne braten. Die Hitze erhöhen und mit dem restlichen Olivenöl goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Safran-Aioli:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Orange
1 Ei
1 TL Senf
1 Dose Safran (0,1 g)

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Hälfte der Safranfäden im Mörser fein mahlen. In ein Schälchen geben und mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Anschließend mit Ei, Senf, Knoblauch und Rapsöl in ein hohes Rührgefäß geben. Den Pürierstab unten in das Rührgefäß halten und beim Mixen langsam nach oben ziehen. Sobald die Aioli eingedickt ist, mit Salz, Pfeffer und Zitronen- und Orangenabrieb

200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

abschmecken. Restliche Safran-Fäden zum Garnieren verwenden.

Für den Tomatensalat:
12 mittlere Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
2 TL Tomatenketchup
2 TL Balsamico Crema
3 Stiele Basilikum
2 TL Zucker
6 EL Olivenöl

Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Julienne schneiden. Ketchup, Balsamico Crema, Zucker und Olivenöl mit einem Schneebesen zu einem sämigen Dressing verarbeiten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zwei Stiele des Basilikums in schmale Streifen schneiden und zusammen mit den Tomaten und Zwiebeln zum Dressing geben. In einer kleinen Schüssel anrichten und mit einem Basilikumstängel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Reetz

Griechenland: Marinierte Forelle “griechische Art“ mit griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Lachsforelle
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
6 Zweige Thymian
1 EL getrockneter Oregano
1 EL Rauchsatz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren. Fisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten dreimal einschneiden.

Hautseite sowie das Fischfilet im Inneren ordentlich salzen, mit Oregano, Knoblauch und Pfeffer einreiben. Dabei darauf achten, dass auch die Einschnitte gewürzt werden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone und Thymian in den Bauch des Fisches geben. Anschließend Fisch mit Olivenöl einreiben. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Marinade:

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 EL Kapern
5 EL Olivenöl
6 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Dill
15 Blätter Minze
½ TL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden, die Kapern klein hacken. Schalotte, Knoblauch und Kapern in eine Schüssel geben.

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzapfen. Kräuter fein hacken und mit in die Schüssel geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mischung in der Schüssel mit Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles miteinander vermengen und schließlich langsam das Olivenöl hinzugeben.

Fisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten. Nach dem Braten die Haut abziehen und mit der Marinade bestreichen.

Für den Salat:

½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
250 g Flaschentomaten
2 EL schwarze Oliven, ohne Stein
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
100 g Schafskäse
1 TL getrockneter Oregano
50 ml griechisches Olivenöl
Knoblauchsatz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Beide Paprikaschoten waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden.

Tomaten waschen, achteln und entkernen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abtropfen lassen, in Ringe schneiden und zusammen mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebel und Schafskäse in eine Schüssel geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchsatz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Indien: Chicken Tikka Masala mit Koriander-Reis und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

240 g Hühnerbrustfilet
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
20 g Ingwer
200 g Joghurt
½ EL Cumin
½ EL Kurkuma
½ EL gemahlene Koriandersamen
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch waschen, trockentupfen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen. Joghurt mit Ingwer, Knoblauch, Saft einer halben Zitrone sowie Cumin, Kurkuma und gemahlene Koriandersamen verrühren. Fleisch in die Marinade geben und ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und die Marinade für die Sauce beiseitestellen. Nun das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Pfanne für die Sauce auf dem Herd lassen.

Für die Tikka Masala Sauce:

1 Speisezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 g Sahne
20 g Butter
200 g passierte Tomaten
5 Zweige glatte Petersilie
1 TL brauner Rohrzucker
½ EL gemahlene Koriandersamen
½ EL Kurkuma
½ EL Cumin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Mit in die Pfanne geben. Braunen Zucker, gemahlene Koriandersamen, Kurkuma und Cumin dazugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten und Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann übrig gebliebene Fleischmarinade dazugeben und gut verrühren. Anschließend Fleisch hineingeben und in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Chicken Tikka Masala damit garnieren.

Für den Koriander-Reis:

120 g Basmatireis
5 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Basmati in kaltem Wasser 15 Minuten quellen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und nochmals abrausen. Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser im Topf mit einem Teelöffel Salz nochmals 5 Minuten quellen lassen. Dann aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Servieren unter den Reis heben.

Für die Raita: Gurke schälen, entkernen und klein schneiden. Tomate häuten, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Gurke, Tomate, Koriander und Zwiebel zum Joghurt geben und alles gut vermengen. Raita mit Korianderpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

½ Salatgurke
1 Rispen tomate
1 rote Zwiebel
200 g Joghurt, 10% Fettgehalt
5 Zweige Koriander
¼ TL geröstetes Korianderpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laurenz Schmid

Polen: Omas Stroganoff mit Petersilienkartoffeln und Prinzessbohnen mit Butterbrösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Stroganoff:

400 g Rinderfilet
 250 g weiße Champignons
 250 g braune Champignons
 3 Essiggurken
 2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 50 g Butter
 250 g Crème fraîche
 500 ml Sahne
 2 EL Tomatenketchup
 2 EL mittelscharfer Senf
 200 ml Rinderfond
 100 ml weißer Balsamicoessig
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Bund Schnittlauch
 4 Zweige Dill
 2 EL Mehl
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Leicht salzen und pfeffern, dann Butter hinzugeben. Zwei Knoblauchzehen andrücken und mit Schale zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Knoblauch nach dem Braten entfernen, Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Beide Champignonsorten putzen und klein schneiden. Zwiebeln und restlichen Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der zuvor verwendeten Pfanne anbraten, dann mit Mehl bestäuben. Pilze hinzugeben und mitbraten. Ketchup und Senf einrühren. Anschließend mit Fond ablöschen und Sahne sowie Crème fraîche einrühren. Essig dazugeben und alles einkochen lassen.

Petersilie, Schnittlauch und Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zusammen mit dem angebratenen Filet in die Pfanne zur Sauce geben, alles gut schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

5 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 100 g Butter
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 2 EL Kümmelsamen
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen. Wasser in einem Topf mit Kümmelsamen und Salz aufsetzen und Kartoffeln darin ca. 20 bis 25 Minuten garen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und pellen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, salzen, pfeffern und mit gemahlenem Kümmel und Muskatnuss aromatisieren. Kartoffeln hineingeben. Dann Petersilie dazugeben und alles gut schwenken.

Für die Bohnen:

40 g Prinzessbohnen
 70 g Butter
 20 g getrocknetes Bohnenkraut
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen, die Enden zuschneiden und in sehr salzigem Wasser 3 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und etwas abtropfen lassen. Nicht in Eiswasser abschrecken. Eine Pfanne aufstellen, Butter darin auslassen und Bohnen mit Bohnenkraut darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brösel:

140 g Butter
 200 g Semmelbrösel

Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Brösel hinzugeben und gut schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2020** ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Geangelte Sylt-Makrele / Sauce tartare / Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Makrele:
 2 Makrelen, mit Haut
 2 Zweige Thymian
 Mehl, zum Mehlieren
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Makrelen filetieren, Gräten entfernen und portionieren. Hautseite leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Mit Butterschmalz in eine Pfanne geben. Makrelenfilets auf der Hautseite goldbraun und saftig braten. Vor dem Servieren zwei Flocken Butterschmalz in die Pfanne geben, dann die Fischfilets kurz wenden und aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce tartare:
 2 Stangen Frühlingslauch
 1 Zitrone
 2 Eier
 80 g Mayonnaise
 40 g griechischer Joghurt, 10% Fettgehalt
 10 Halme Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier hart kochen, abkühlen lassen, dann pellen und hacken. Frühlingslauch putzen und fein schneiden. Mayonnaise und Joghurt mit Frühlingslauch und gehackten Eiern vermischen. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Unterheben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sauce tartare mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Kartoffeln:
 300 g gekochte Kartoffeln, vom Vortag
 30 g geräucherter Speck
 4 Radieschen
 2 Stangen Frühlingslauch
 1 kleine Zwiebel
 10 Halme Schnittlauch
 5 Zweige glatte Petersilie
 Butter, zum Braten
 Butterschmalz, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in Butterschmalz goldgelb rösten und dann gut entfetten. Zwiebel abziehen und würfeln. Frühlingslauch putzen und fein schneiden. Speck würfeln. Speck, Zwiebeln und Frühlingslauch in Butter auslassen. Schnittlauch und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken. Speck, Zwiebel, Frühlingslauch, Schnittlauch und Petersilie unter die Kartoffeln mischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden und dekorativ anlegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.