

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2020 ▪
Warenkorb „Blumenkohl, Butternusskürbis, Joghurt“ mit Mario Kotaska

3 Pflichtzutaten:

Blumenkohl
Butternusskürbis
Joghurt

Zusätzlicher Warenkorb:

Lammstielkotelett
Rote Linsen
Couscous
Ras el-Hanout
Mandelblättchen
Minze

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse-, Fleisch- und Fischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie (glatt)	Chili (aus der Mühle)
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer
Backpulver	Paniermehl	Butterschmalz
Eiswasser		



Thomas Marquardt

Blumenkohl-Linsen-Salat mit frittiertem Kürbis, gebratenen Lammstielkoteletts, pikantem Mandel-Minz-Joghurt und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Linsen-Salat:

½ Blumenkohl
 150 g rote Linsen
 1 Zwiebel
 1 Zitrone
 1 Limette
 1 EL Honig
 1 TL Senf
 1 EL Olivenöl
 100 ml Weißweinessig
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ TL Ras el-Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl putzen und fein hobeln. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Linsen waschen und in Salzwasser bissfest garen. Abgießen.

Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Limettensaft, Weißweinessig, Honig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl damit marinieren.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Blumenkohl, Linsen, Zwiebeln und Petersilie vermengen und mit Ras el-Hanout abschmecken.

Für den Kürbis:

1 mittelgroßer Butternusskürbis
 1 Ei
 8 EL Paniermehl
 8 EL Mehl
 1 TL Stärke
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden und salzen. Ei verquirlen. Mehl und Stärke mischen.

Kürbiswürfel erst in Mehl-Stärke-Mischung, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wenden und in heißem Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Lammstielkoteletts:

6 Lammstielkoteletts
 3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 2 EL Butter
 1 TL Honig
 ½ Bund Petersilie
 6 Zweige Thymian
 ½ TL Ras el-Hanout
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammstielkoteletts salzen und von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken. Knoblauch, Thymian und Butter zum Fleisch in die Pfanne geben, mit Ras el-Hanout würzen, dann mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen und gehackte Petersilie hinzugeben. Fleisch mit aromatisiertem Fett arosieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fleisch mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Für den Mandel-Minz-Joghurt:

300 ml Naturjoghurt
5 EL Mandelblättchen
1 Zitrone
1 Limette
½ TL Honig
1 Bund Minze
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einem Mörser zerdrücken. Mandelblättchen dazugeben und ebenfalls mörsern. Anschließend die Masse klein hacken. Dann mit Joghurt vermengen und mit 1 Teelöffel Zitronensaft, Zitronen- und Limettenabrieb, Honig, Chili und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

100 g Joghurt
200 g Mehl
1 Prise Backpulver
1 Prise Salz

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwas ruhen lassen, dann den Teig portionieren, dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Renate Kaminski

Lammstielkoteletts mit gerösteten Blumenkohlröschen, Ofen-Kürbis und Zitronen-Knoblauch-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammstielkoteletts:

2 Lammstielkoteletts
4 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Fein hacken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Rosmarin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten sanft garen. Anschließend Knoblauch und Rosmarin mit einer Schöpfkelle aus der Pfanne nehmen. Lammstielkoteletts waschen, trockentupfen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten bei starker Hitze braten. Danach Knoblauch und Rosmarin wieder hinzugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gerösteten Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
2 EL Parmesan
3 EL Olivenöl
2 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und diese in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben. Gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Paniermehl, Parmesan und Olivenöl zu den Blumenkohlröschen geben und marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Röschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Für den Ofen-Kürbis:

½ Butternusskürbis
2 EL Mandelblättchen
2 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Salz in einer Schüssel verrühren und den gewürfelten Kürbis hineingeben. Alles gut vermengen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl etwas braun werden lassen. Zum Schluss den Honig mit einem Löffel über den fertigen Ofen-Kürbis verteilen und darauf die Mandelblättchen anrichten.

Für den Zitronen-Knoblauch-Joghurt:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
200 g Naturjoghurt
½ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie verrühren. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie

Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Marignoni

Konfiertes Eigelb mit Blumenkohlröschen in Brösel, Kürbis-Spiegel und Ras-el-Hanout-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das konfierte Eigelb:

4 Eier
4 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einen Topf geben, bei niedriger Hitze auslassen und auf 50 Grad erhitzen.

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Flüssiges Butterschmalz auf vier Espressotassen aufteilen und je ein Eigelb hinzugeben. Eigelbe im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten konfieren.

Für die Blumenkohlröschen:

20 g Blumenkohl
3 EL Butter
10 g Petersilie
5 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und trockentupfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Röschen langsam anbraten.

Nach ca. 10 Minuten Paniermehl hinzugeben und leicht mitrösten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie vor dem Servieren unter den Blumenkohl heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kürbis-Spiegel:

300 g Butternusskürbis
1 Limette
1 TL Honig
½ cm Ingwer
Stärke, zum Binden
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer reiben.

Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob schneiden.

Kürbis in einen Entsafter geben und entsaften. Den Kürbissaft in eine flache Pfanne geben und reduzieren lassen. Reduzierten Kürbissaft mit 2 Teelöffel Limettenabrieb, 2 Esslöffel Limettensaft, Honig, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Sud ggf. mit Stärke binden.

Für den Joghurt:

100 g Naturjoghurt
1 TL Ras el-Hanout
½ TL Salz

Joghurt mit Ras el-Hanout und Salz glatt rühren.

Für die Garnitur:

½ Blumenkohl
1 Limette
Olivenöl, zum Braten und Marinieren
Salz, aus der Mühle

Blumenkohl in Röschen teilen und fein hobeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Gehobelte Blumenkohlröschen mit 1 Esslöffel Limettensaft, Olivenöl und Salz marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2020 ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



**Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Lammstielkoteletts und
Minzjoghurt**

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

½ Blumenkohl
¼ Butternusskürbis
50 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Mandelblättchen
250 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
¼ Bund glatte Petersilie
2 EL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Kürbis putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, dann Knoblauch hinzugeben und kurz mit rösten.

Blumenkohl und Kürbis hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Ras el-Hanout bestäuben. Alles kurz anrösten, dann mit Fond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel schließen und das Gemüse schmoren lassen. Rote Linsen und Mandelblättchen hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Für die Lammkoteletts:

6 Lammstielkoteletts
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Lammstielkoteletts waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Knoblauch zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Dann das Fleisch im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für den Minzjoghurt:

1 Knoblauchzehe
1 Limette
100 ml Joghurt
4 Zweige Minze
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Salzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze, Knoblauch, Limettensaft und –abrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.