

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Mai 2019** ▪
Mottotag mit Mario Kotaska



Nicole Schindler

**Pochierter Seeteufel und Garnelen-Pralinen mit
Austernpilzen, grünem Spargel und Graupen-Aprikosen-
Risotto**

Zutaten für zwei Personen

Für das Graupen-Aprikosen-Risotto:

100 g Perlgraupen
 2 Schalotten
 4 TK Aprikosen
 100 g durchwachsener Räucherspeck
 125 ml trockener Weißwein
 250 ml Gemüsefond
 10 g Butter
 1 TL Salz
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond im Topf erhitzen.

Die Perlgraupen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Eine Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Graupen mit hinzugeben und für etwa 1 Minute dünsten. Mit Weißwein ablöschen und ordentlich einkochen lassen. Anschließend 200 ml vom heißen Gemüsefond in den Topf hinzugeben. Bei schwacher Hitze für etwa 15 Minuten köcheln lassen und hin und wieder umrühren.

Den Speck in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross anbraten. Eine weitere Schalotte abziehen und fein würfeln. Zum Speck geben und bei mittlerer Hitze glasig schwitzen.

Aprikosen in Würfel schneiden. Die Graupen abgießen, kurz abkühlen lassen und mit den Aprikosenwürfeln zu den Speck-Schalotten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den übrigen warmen Gemüsefond einrühren, damit die Graupen nicht zu trocken werden.

Für die Garnelen-Pralinen:

10 küchenfertige Riesengarnelen (8/12)
 1 Zweig glatte Petersilie
 2 EL Pankomehl
 1 Zitrone
 500 ml Sonnenblumenöl
 Currypulver, zum Würzen
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pralinen die Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Garnelen in feine Würfel schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und einen halben Teelöffel klein hacken. Petersilie mit den Garnelen vermengen und die Masse mit Currypulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone abreiben und den Abrieb zum Schluss dazugeben. Die Garnelenmasse nun mit leicht angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Pralinen formen. Die Pralinen in den Semmelbröseln wenden.

Das Öl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen und die Garnelenpralinen darin 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Fleur de Sel bestreuen.

Für den pochierten Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 150 g, ohne Haut
 2 Knoblauchzehen
 3 Orangen
 400 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seeteufelfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Orangenzesten abreißen und den Saft der Orangen auspressen. Den Knoblauch abziehen und andrücken.

Orangensaft erhitzen. Rapsöl mit warmem Orangensaft, Orangenzesten und dem Knoblauch in einer Pfanne auf 50 Grad erhitzen. Den Fisch in die Pfanne geben und im warmen Öl 6 bis 7 Minuten garen.

Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und pfeffern.

**Für den Spargel und die
Austernpilze:**

200 g grüner Spargel

Den Spargel waschen, trocknen und die holzigen Enden abschneiden.

Danach die Spargelstangen schräg in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke dazugeben, mit etwas Zucker

140 g frische Austernpilze bestreuen und bei mittlerer Hitze anbraten.
3 EL Olivenöl Die Austernpilze putzen, in Streifen schneiden, zum Spargel geben und
50 ml Gemüsefond mitbraten. Danach mit Gemüsefond ablöschen. Zum Schluss mit Salz
Zucker, zum Würzen und Pfeffer abschmecken.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Meerrettich reiben und für die Garnitur bereitlegen.
2 cm Meerrettich

Das Gericht auf Tellern servieren, mit Meerrettich bestreuen und servieren.



Gabriele Jelinek

Paella mit Meeresfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für den Muschelsud:

- 250 g Miesmuscheln
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 ml Weißwein
- 240 ml Gemüfefond
- 1 Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- 25 g Ingwer
- 3 Zweige glatte Petersilie
- ½ TL Safranfäden
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Schwarze Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln in ausreichend sprudelndem Wasser für 3 Minuten abkochen lassen.

Zwiebel abziehen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anglasieren. Mit Weißwein ablöschen und den Fond hinzugießen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomate waschen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln, anschließend hacken. Knoblauch, Tomaten und Petersilie in den Sud geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lorbeerblätter, Ingwer und Pfefferkörner ebenfalls in den Sud geben. Safran hinzugeben und mit Salz abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und dazutun. Die Muscheln in den Sud einlegen und 3 Minuten garen.

Für die Meeresfrüchte:

- 1 küchenfertige Tube vom Calmar mit Tentakel
- 4 küchenfertige Garnelen
- 200 g Rotbarschfilet, ohne Haut
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL getrockneten Oregano
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Thymianzweig
- Cayennepfeffer, aus der Mühle
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Cayennepfeffer, Paprika, Rosmarin, Thymian, Oregano, Chili und Salz vermengen. In einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch und die hergestellte Gewürzmischung zu einem Gewürz-Öl vermischen. Die Garnelen am Rücken einschneiden und putzen. Calmar waschen, putzen und die Tentakeln abtrennen. In Scheiben schneiden. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Calamari, Garnelen und Fisch für 3-5 Minuten braten. Dabei mit dem Gewürzöl bestreichen.

Für die Paella:

- 125 g Langkorn-Reis
- 1 rote Paprika
- 100 g TK-Erbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebel
- 250 ml Gemüfefond
- 1 EL Olivenöl
- ½ Teelöffel Safranfäden
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Paprika waschen, entkernen und Würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anglasieren. Geräuchertes Paprikapulver hinzugeben und bei geringer Temperatur kurz mitrösten. Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. In einem weiteren Topf den Gemüfefond erhitzen und mit Safran und etwas Salz verrühren. Danach den heißen Gemüfefond zum Reis geben. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Danach kleinhacken und dem Reis hinzugeben. Unter regelmäßigem Rühren für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erbsen zum Reis geben.

Die Hälfte von Fisch, Calamari, Garnelen und Muscheln vorsichtig dem Reis untermischen. Bei Bedarf etwas Muschelsud hinzufügen.

Abgedeckt ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone in Spalten schneiden.
2 Petersilienzweige
1 Zitrone

Das Gericht mit den restlichen Muscheln, Garnelen und dem Fisch anrichten. Mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.



Björn Kampmann

Bouillabaisse Marseille mit Rouille und knusprigem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

- 100 g Seeteufelfilet, ohne Haut
- 100 g Doradenfilet, ohne Haut
- 100 g Rotbarbenfilet, ohne Haut
- 100 g frische Miesmuscheln
- 75 g küchenfertige Garnelen
- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie, Lauch)
- 1 Fenchelknolle
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 6 Stängel frischer Thymian
- 6 Stängel frisches Bohnenkraut
- 1 g Safranfäden
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeer-Blätter
- 750 ml französischer Weißwein halbtrocken
- 1 kleine rote Chilischote
- 5 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rouille mit Baguette:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Baguette
- 1 Ei
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 g gemahlener Safran
- 125 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zunächst einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln für 3 Minuten in sprudelndem Wasser abkochen.

Die Fische und die Garnelen waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Möhren schälen, Sellerie, Lauch und Fenchel waschen und grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und würfeln. In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und das ganze Gemüse darin 5 Minuten lang scharf anbraten. Das gebratene Gemüse mit 750 ml Weißwein ablöschen und mit 250 ml Wasser auffüllen. Chili entkernen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Safran, Thymian, Knoblauch, Bohnenkraut, Lorbeerblätter und die halbe Chili hinzufügen. Alles zusammen rund 10 Minuten lang köcheln lassen. Sobald das Gemüse weich genug ist, mit einem Pürierstab zerkleinern. Durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.

Zurück in den Topf gießen und den Fisch und die Meeresfrüchte dazugeben. Zusammen noch einmal 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Fisch wird dabei mitgegart, so dass die Suppe nicht mehr kochen darf. Zum Schluss die Bouillabaisse noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei trennen und das Eigelb mit Senf und Safran mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach immer mehr Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige, dickflüssige Mayonnaise entsteht.

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Anschließend die Paprika sehr fein würfeln. Schnittlauch abwaschen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, etwas salzen und mit der flachen Messerseite zerreiben. Paprika, Schnittlauch und Knoblauch in die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Baguette aufschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Habeth

Linguine in Tomatensauce mit Venusmuscheln und Calamari

Zutaten für zwei Personen

Für die Linguine:

200 g Weizenmehl
100 g Hartweizengrieß
3 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Mehl, für die Arbeitsfläche

Das Weizenmehl mit Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und etwas Salz in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Den Nudelteig in Frischhaltefolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Danach etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Nudelteig zu einer glatten Fläche ausrollen. Mit einer Nudelmaschine den Teig zu Linguine formen.

Für die Tomatensauce:

3 Fleischtomaten
300 g passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
1 Chilischote
200 ml Weißwein
1 TL Zucker
2 frische Oreganozweige
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen. Die Chilischote entkernen. Knoblauch, Schalotten und Chilischote in feine Würfel schneiden und in einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl andünsten. 1 TL Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. 1 EL Tomatenmark kurz mit anbraten und mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol vom Weißwein verdampft ist, die passierten Tomaten hinzugegeben.

Tomaten über eine Reibe in die Sauce raspeln.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Blätter eines Oreganozweiges dazugeben. Alles gut einkochen lassen. Zum Schluss den Zweig entfernen und die Sauce mit den Nudeln vermengen. Den übrigen Oregano für die Garnitur verwenden.

Für die Venusmuscheln:

ca. 500 g frische Venusmuscheln
1 Knoblauchzehe
200 ml Weißwein
Olivenöl, zum Anbraten

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln darin in reichlich sprudelndem Wasser 3 Minuten kochen.

Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einem weiteren Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch mit etwas Weißwein ablöschen.

Die geschlossenen Venusmuscheln in die Pfanne dazugeben und ein paar Minuten dünsten, bis die Muscheln sich geöffnet haben und gar sind.

Für die Calamari:

3 küchenfertige Kalamaretti-Tuben mit
Tentakel
Olivenöl, zum Anbraten

Kalamaretti waschen und trocken tupfen, den Kopf abziehen.

Tintenfischtube in Ringe schneiden und gemeinsam mit den Tentakeln in etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne angrillen.

Die Linguine in Tomatensauce mit Venusmuscheln und den Calamari mit Tentakeln auf Tellern anrichten. Mit Oregano garnieren und servieren.