

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 02. September 2019 ▪  
Leibgericht mit Mario Kotaska



Jörg Dippold

**Schweinefilet im Speckmantel mit Parmesan-Sauce, La-Ratte-Kartoffeln und Fenchel-Orangen-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Schweinefilet im Speckmantel:**

400 g Schweinefilet  
150 g Baconscheiben  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und parieren. Knoblauch abziehen, Fleisch damit einreiben und salzen und pfeffern.

Baconscheiben nebeneinander auslegen, so dass sie überlappen. Filet darauf setzen und einwickeln. In einer Pfanne in Öl zuerst auf der Naht scharf anbraten, wenden und rundherum anbraten. Schweinefilet auf ein Gitterrost geben und ca. 25 Minuten im Ofen fertig garen.

**Für die Parmesan-Sauce:**

100 g Parmesan  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
100 ml Gemüsefond  
100 ml Sahne  
80 ml Weißwein  
30 g Butter  
2 TL Maisstärke  
Eine Prise Zucker  
50 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Sahne aufgießen. Einmal aufkochen lassen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und hinzugeben. Parmesan reiben und ebenfalls hinzugeben. 10 Minuten ziehen lassen. Maisstärke in etwas kaltes Wasser einrühren, zur Sauce geben und nochmals aufkochen, bis sie bindet. Knoblauchzehe entfernen und Butter hinzugeben. Sauce mit dem Pürierstab aufmixen und durch ein Sieb passieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

**Für den Fenchel-Orangen-Salat:**

1 Fenchelknolle  
1 Orange  
½ Bund glatte Petersilie  
3 EL weißer Balsamicoessig  
50 ml Pflanzenöl  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel halbieren und Strunk entfernen. Mit einem Küchenhobel in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Kurz mit den Händen leicht durchkneten. Orange schälen und die Hälfte filetieren. Die restliche Orange über einen Schüssel ausdrücken und den Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orangensaft mit Balsamicoessig, Pflanzenöl und Olivenöl zu einem milden Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Orangenfilets zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

**Für die Kartoffeln:**

200 g La Ratte Kartoffeln  
1 Rosmarinzwig  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen. Abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine kalte Pfanne geben. Langsam erhitzen und sobald sich eine knusprige Haut gebildet hat, Butter und Rosmarin hinzugeben und kurz durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Claudia Thun**

## **Tomaten-Gnocchi all'amatriciana Speck-Chip und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gnocchi:**

250 g festkochende Kartoffeln  
2 Eier  
10 g Tomatenmark  
55 g Maisstärke  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garen. Fertige Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse geben und mit Stärke, zwei Eigelben und Tomatenmark zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Gnocchi formen und schließlich in Salzwasser garen.

### **Für die Sauce:**

50 g Bauchspeck  
400 g Tomatenpolpa  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g Pecorino  
30 ml Weißwein  
Ahornsirup, zum Abschmecken  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Speck in streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch und Speck mit Weißwein ablöschen, dann Tomatenpolpa hinzugeben und etwas einköcheln lassen. Sauce mit Ahornsirup, Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Die fertigen Gnocchi in der Sauce schwenken und schließlich den Käse darüber reiben.

### **Für den Salat:**

200 g gemischte Wildkräuter  
1 EL Balsamicoessig  
1 EL Ahornsirup  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig und Ahornsirup vermengen und mit Salz abschmecken. Dressing und Salat vermengen.

### **Für den Chip:**

2 dünne Scheiben Bauchspeck

Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Speck auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und kross ausbacken. Eine Scheibe davon zerbröseln und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felix Söhnholz

## Häckfleischbällchen mit Minz-Dip und Couscous à la parisienne

Zutaten für zwei Personen

### Für die Hackfleischbällchen:

300 g Rinderhackfleisch  
1 Ei  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Koriander  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Ei vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. In einer Pfanne mit Öl gleichmäßig anbraten.

### Für den Couscous:

200 g Couscous  
2 EL Butter

300 ml Wasser in einer Pfanne aufkochen lassen, dann ausschalten und den Couscous einrühren. Für ca. 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren Butter unter den Couscous rühren.

### Für die Sauce:

200 g Möhren  
2 rote Paprika  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Geflügelfond  
400 g gehackte Tomaten aus der Dose  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Currypulver  
1 TL Chilipulver  
1 TL Kurkuma  
Salz, aus der Mühle

Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Das Gemüse in einen Topf geben und kurz mit Tomatenmark anschwitzen. Mit ca. 800 ml Wasser ablöschen, dann Geflügelfond und gehackte Tomaten hinzugeben und schließlich alles mit Currypulver, Chilipulver, Kurkuma und Salz abschmecken.

### Für den Minz-Dip:

200 g Naturjoghurt  
1 Zitrone  
4 Stiele Minze  
Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze und 2 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sarah Dupont**

## **Zitronen-Lachs aus dem Ofen mit Orangen-Estragon-Sauce und angeschwitztem Feldsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Lachs:** Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Lachs waschen und trocken tupfen.  
 1 Lachsfilet á 200 g (mit Haut)  
 2 Zitronen Zitronen abspülen, halbieren, in Scheiben schneiden und in die Auflaufform legen. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und hacken. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen. Lachs mit der Hautseite auf die Zitronenscheiben legen und Knoblauch, Rosmarin und rosa Beeren mit dem Öl darüber geben. Alles für ca. 12 Minuten in den Ofen geben und immer wieder den Garpunkt prüfen.
- Für die Sauce:** 2 EL Butter mit Mehl verkneten und kalt stellen. Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orangen unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. 2 EL Butter mit ¼ Liter Wasser leicht anbräunen und mit ca. 200 ml Saft ablöschen. Gemüsefond einrühren, aufkochen und um 1/3 einreduzieren.  
 3 Orangen  
 100 ml Schlagsahne Sahne zugießen, Estragon zugeben und alles aufkochen lassen, dann mit Orangenabrieb, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.  
 4 EL Butter  
 25 ml Gemüsefond  
 2 EL Honig  
 ½ Bund Estragon  
 2 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für den Feldsalat:** Salat waschen und putzen. Für das Dressing Senf, Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Schinken würfeln und in der Pfanne leicht anrösten, dann den Salat mit etwas Öl dazu anbraten. Salat mit der Sauce beträufeln.  
 200 g Feldsalat  
 50 g magerer Katenschinken  
 2 EL mittelscharfer Senf  
 80 ml weißer Balsamico  
 150 ml Sonnenblumenöl  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Alfred Mehls**

## **Putengeschnetzeltes „Kasimir“ mit Basmati und Pflücksalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

250 g Putengeschnetzeltes  
100 g grüne Trauben  
1 reife Banane  
200 ml Schlagsahne  
100 ml Geflügelfond  
2 TL Stärke  
1 Vanilleschote  
2 TL mittelscharfes Harissa  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Trauben halbieren und entkernen. Banane schälen und klein schneiden. Das Geschnetzelte in einer Pfanne mit Butterschmalz bei hoher Temperatur kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Harissa bestäuben. Alles kurz verrühren und das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Fond und 100 ml Sahne ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Dann die Trauben und Banane zugeben und etwas mitköcheln lassen. Ggf. mit etwas Stärke abbinden.

Die restliche Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und eine Messerspitze zur Sahne geben.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch hineingeben und schließlich die geschlagene Sahne unterheben.

### **Für den Reis:**

100 g Basmatireis  
100 ml Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle

Den Reis waschen und bei geringer Hitze in Salzwasser mit Gemüsefond garen.

### **Für den Salat:**

100 g gemischter Pflücksalat  
4 Kirschtomaten  
2 TL scharfer Senf  
1 TL Honig  
2 TL weißer Balsamico  
1 Msp. getrocknete Kräuter der Provence  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten putzen und vierteln. Für die Vinaigrette Senf, Honig, Balsamico, Kräuter der Provence und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich die Vinaigrette über den Salat und die Tomaten geben.

### **Für die Garnitur:**

2 EL Mandelblättchen

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vivien Redmann

## Okonomiyaki „Hiroshima“-Art: Geschichteter Pfannkuchen mit Chinakohl, Bauchfleisch, Omelett, Bratnudeln und japanischer Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

**Für den Pfannkuchen:**  
3 Scheiben sehr dünn geschnittenes  
Bauchfleisch  
½ Chinakohl  
50 g Bambussprossen  
1 Frühlingszwiebel  
500 g Okonomiyaki-Mehl

Den Chinakohl putzen und drei große Blätter in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls putzen und in dünne Ringe schneiden. Für den Pfannkuchenteig Okonomiyaki-Mehl mit 500 ml vermengen und zu einem glatten Teig ohne Klümpchen verarbeiten. Ggf. durch ein feines Haarsieb streichen. Teig in eine Pfanne geben. Nach etwa 1 Minute die den geschnittenen Chinakohl, die Bambussprossen, die Frühlingszwiebeln und das Bauchfleisch über den Pfannkuchen geben. Alles mit Teig bedecken und schließlich vorsichtig mit zwei Pfannenwendern wenden. Nun die zweite Seite des Pfannkuchens goldgelb braten.

**Für das Omelett:**  
1 Ei  
1 EL neutrales Öl

Für das Omelett ein Ei in eine Pfanne mit Öl geben und das Eigelb zerstechen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bevor das Ei vollständig gegart ist, aus der Pfanne heben und auf den Pfannkuchen in der anderen Pfanne geben.

**Für die Okonomiyaki-Sauce:**  
3 ½ TL Worcestersauce  
2 TL Austernsauce  
4 TL Tomatenketchup  
1 ½ TL Zucker

Für die Sauce Worcestersauce, Austernsauce und Ketchup in einer Schale verrühren. Mit Zucker abschmecken und beiseite stellen.

**Für die Nudeln:**  
200 g Quick Cook Noodles  
1 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

Die Nudeln in Salzwasser garen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Einen Esslöffel der zuvor zubereiteten Okonomiyaki-Sauce zu den Nudeln geben und alles schwenken. Die Nudeln zu einem Kreis formen. Den Pfannkuchen auf die Nudeln heben.

**Für die japanische Mayonnaise:**  
1 Zitrone  
1 Ei  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Reisessig  
1 Msp. Dashipulver  
180 ml Pflanzenöl  
1 TL Zucker  
¼ TL Salz

Eigelb und Senf in einem hohen Gefäß für eine halbe Minute mixen. Langsam etwa ¼ des Öls hineingeben. Dann Salz, Zucker und Dashipulver hinzugeben und ein weiteres Viertel des Öls langsam zugießen. Zitrone heiß abspülen, halbieren und Saft auspressen. Zum Schluss Reisessig, Zitronensaft und das restliche Öl hineingeben. So lange mixen, bis alles schön cremig ist.

**Für die Garnitur:**  
2 EL getrocknete Bonitoflocken  
1 Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln, Bonitoflocken und japanischer Mayonnaise garnieren und servieren.