

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. April 2018** ▪
ChampionsWeek ▪ **"SchniPoSa" mit Mario Kotaska**



Sibylle Blötscher

**Rückwärtspanierter Lachs mit Panko-Crunch,
Topinambur-Chips, Limetten-Mayonnaise und
Granatapfel-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Panierung:

8 EL Pankobrösel
1 Frühlingszwiebel
½ Peperoni
1 EL Butter
1 EL Kokosöl
½ Bund glatte Petersilie
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebel und Peperoni fein hacken und in Butter und Kokosöl in einer Pfanne anschwitzen. Pankobrösel dazugeben und leicht bräunen. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, fein schneiden und unter die Pankobrösel heben. Mit Chili und Salz würzen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut à 200 g
1 EL Butter
1 Orange
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Orange Zesten reißen. Mit der Butter einen Teller ausfetten und den Orangenabrieb darauf geben. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und auf den Teller setzen. Den Lachs mit Butter einreiben, Orangenzesten darüber verteilen und kräftig salzen und pfeffern. Den Teller mit Frischhaltefolie bedecken, die Folie straff spannen, in den Ofen geben und die Lachstranchen ca. 20 Minuten glasig garen. Den Lachs in den gerösteten, marinierten Pankobröseln wenden.

Für die Topinambur-Chips:

200 g Topinambur
750 ml Frittieröl
1 TL feines Salz

Den Topinambur auf einer Vierkantreibe in feine Scheiben hobeln und in einem Topf mit heißem Öl goldgelb frittieren. Die Chips abseihen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

Für den Granatapfel-Tomaten-Salat:

1 Granatapfel
6 Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Limette
½ rote Peperoni
1 EL Apfelessig
1 TL Sesamöl
1 TL brauner Zucker
½ Bund Koriander
1 TL feines Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Peperoni längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Cherrytomaten vierteln und mit Peperoni, Frühlingszwiebeln und Koriander in eine Schüssel geben. Mit Apfelessig, Sesamöl, braunem Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Für die Mayo: Das Ei trennen und das Eigelb mit einem Handrührgerät kurz verrühren.
250 ml Olivenöl Etwa $\frac{1}{4}$ des Öls in einem dünnen Strahl einrühren, bis sich Öl und Eigelb
2 Knoblauchzehen zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das übrige Öl unter
1 Ei ständigem Rühren angießen. Fein gehackten Knoblauch untermischen
1 Limette und mit Limettensaft und - abrieb sowie Salz abschmecken.
Salz, aus der Mühle

Den panierten Lachs mit Topinambur-Chips, Granatapfel-Tomaten-Salat anrichten und Mayo servieren.



Joshua Lommes

Kalbsschnitzel mit Curry-Cornflakes-Panierung mit Süßkartoffel-Fries und Kichererbsen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g Kalbsfleisch a. d. Oberschale
2 Eier
300 g Dinkelflakes
200 g Mehl
6 EL Currypulver
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel aus dem Fleisch schneiden. Die Schnitzel waschen, trockentupfen, plattieren und mit etwas Salz würzen. Die Flakes mit der Hand zerbröseln. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Flakes panieren.

In Butterschmalz schwimmend goldbraun ausbacken.

Für die Süßkartoffelpommes:

2 Süßkartoffeln
180 g Stärke
¼ TL rosenscharfes Paprikapulver
1 Prise Knoblauchpulver
4 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 x 1cm große Stifte schneiden. Stärke mit 120 ml Wasser glatrühren, die Pommes darin wenden und auf einem Küchengitter abtropfen lassen.

Die Sticks in einer Fritteuse etwa 8 Minuten knusprig frittieren und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Pommes mit Paprika- und Knoblauchpulver, gehackter Petersilie Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kichererbsensalat:

120 g vorgegarte Kichererbsen
¼ Salatgurke
1 Schalotte
75 g Feta
2 EL Weißweinessig
¼ Bund glatte Petersilie
Zucker, zum Würzen
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen, Gurke waschen, beides in kleine Würfel schneiden und mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben. Den Feta darüber zerbröseln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und zu dem Salat geben.

Mit Olivenöl, Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Thymian-Mayonnaise:

2 Eier, davon die Eigelb
250 ml Olivenöl
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen zupfen.

Eier trennen und das Eigelb mit einem Handrührgeräts kurz verrühren. Etwa ¼ des Öls in einem dünnen Strahl einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das übrige Öl unter ständigem Rühren zugießen.

Mit Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel mit Curry-Cornflakes-Panade, Süßkartoffelpommes und Kichererbsensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Bolai

Mit Pistazien paniertes Lammschnitzel mit Polenta-Pommes, Portweinketchup, Spinatsalat und Salat-Smoothie

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammschnitzel:

1 Lammhüfte à 220 g
3 EL Pankobrösel
6 EL geschälte Pistazien
1 Ei
4 EL Mehl
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pistazien in einen Vakuumbbeutel geben und mit einem Plattiereisen klein klopfen.

Die Lammhüfte in kleine Würfel schneiden, platt drücken, salzen und pfeffern. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen.

Die Schnitzel-Würfel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend im Pankobrösel-Pistazien-Gemisch wenden.

In einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten.

Für den Salat:

100 g junger Spinat
1 Artischocke
1 Möhre
1 Zitrone, davon 1 EL Saft
1 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
1 EL glatte Petersilie
1 EL weißer Balsamico
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Artischocken waschen, den Stiel abschneiden, die äußeren harten Blätter entfernen und die Spitzen abschneiden. Die Artischocken halbieren, mit einem Parisienneausstecher das Heu entfernen und Artischockenherzen zuschneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Mit Öl, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, fein geschnittenem Knoblauch, geriebener Karotte und gerösteten Pinienkernen eine Salatsauce herstellen. Spinat mit jeweils 2 Artischockenhälften in Schälchen anrichten und mit reichlich Sauce beträufelt servieren.

Für den Smoothie:

¼ Kopfsalat
1 Zitrone, davon der Saft
1 TL flüssiger Honig
150 g Crushed Ice
4 Zweige Minze

Den Salat waschen, trocknen und die Blätter grob schneiden.

Den Salat und Minze mit Eis in einem Standmixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist. Zitronensaft und Honig hinzufügen und nochmals kräftig aufmixen.

Vor dem Anrichten den Smoothie nochmal mixen.

Für die Polenta-Pommes:

125 g Maisgrieß
150 ml Milch
50 ml Gemüsefond
1 TL gerebelter Thymian
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Kurkuma
Olivenöl, zum Anbraten
½ TL feines Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Milch, 100 ml Wasser, Gemüsefond, Thymian, Paprikapulver, Kurkuma und Salz und in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und 75 g Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Etwa 1 Minute kräftig rühren bis die Masse andickt.

Den Maisgrieß auf ein Backpapier geben und 5 Minuten auskühlen lassen. Nun die Masse flach drücken und im Kühlschrank für 20 Minuten auskühlen lassen.

Die Polenta in Streifen schneiden und im übrigen Maisgrieß wenden.

Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Pommes vorsichtig in das heiße Fett geben. Von allen Seiten knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Portweinketchup:

- 1 Fleischtomaten
- ½ rote Paprika
- ½ rote Zwiebeln
- ½ Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 1 cm
- ½ EL braunen Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Portwein
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Den Paprika zugeben und etwa 5 Minuten mit dünsten lassen. Geriebenen Ingwer, Zucker und Tomatenmark hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und nochmals bei kleiner Hitze mit Portwein und Rotweinessig aufkochen lassen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Pistazien paniertes Lammschnitzel mit Polenta-Pommes, Portweinketchup, Spinatsalat und Salat-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.



Lucas Finke

Wiener Schnitzel mit lila Pommes frites, Aioli und Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

- 2 Schnitzel aus der Kalbsoberschale à 120 g
- 100 g Semmelbrösel
- 75 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- 1 Zitrone, zum Garnieren
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 200 g Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und mit etwas Öl zwischen zwei Klarsichtfolien legen. Mit einem Fleischklopper die Schnitzel dünn ausklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne mit Hilfe einer Gabel verquirlen. Kräftig salzen und pfeffern.

In einer weiteren Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Aioli:

- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Ei, davon das Eigelb
- 125 ml neutrales Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe mit ½ TL Salz in einem Mörser zerdrücken bis eine feine Masse entstanden ist. Das Eigelb gründlich unterrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät das Sonnenblumenöl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die zweite Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Für die Pommes frites:

- 2 große lila Kartoffeln
- 1 EL Stärke
- 500 ml Frittieröl
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen.

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Sticks schneiden und mit Stärke mehlieren. Im Topf kross ausbacken.

Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelsalat:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 100 ml Hühnerfond
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Essig
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Zucker
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und Eier in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 18 Minuten garen, leicht abkühlen lassen und noch warm pellen. Die Kartoffeln in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden, kräftig salzen und pfeffern.

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, in einen Topf mit dem heißen Fond geben und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die heiße Marinade über die Kartoffeln gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann das Öl zugeben und vorsichtig vermengen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatgurke längs halbieren, entkernen und fein hacken. Den Speck in Scheiben schneiden, würfeln in einer Pfanne ohne Öl kross ausbacken. Petersilie und Dill abrausen, trockenwedeln und mit Gurken und Speck unterheben.

Wiener Schnitzel mit lila Pommes frites, Aioli und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Lea Munz

Avocado-Schnitzel mit Tomatensalat, Potato-Wedges und Sauerrahm-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

1 große Avocado
 50 g gesalzene Tortilla Chips
 3 Eier
 4 Wachteleier
 4 EL Mehl
 100 g Parmesan
 5 EL Essig
 neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, vom Kern befreien und in 2 Scheiben (Schnitzel) schneiden. Die Tortilla Chips in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes zerkleinern. Eine Panierstraße aus Mehl, einem verquirlten Ei und den Tortillabröseln inklusive etwas Parmesan bereit stellen. Das Avocadoschnitzel panieren und in Öl ausbraten.

Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das erste Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch abtropfen lassen. Vorgang mit dem letzten Ei wiederholen.

Beim Anrichten das pochierte Ei in das Loch des Avocadoschnitzels geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Potato Wedges:

5 festkochend Kartoffeln
 30 g Maisgrieß
 2 TL Worcestersauce
 2 TL Chilisauce
 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln mit Öl, Saucen und Gewürzen in eine große Schüssel geben und vermengen. Den Maisgrieß hinzufügen und vermengen.

Im Ofen ca. 25 Minuten knusprig backen.

Für den Tomatensalat:

100 g gelbe Kirschtomaten
 100 g rote Kirschtomaten
 70g Rucola
 ¼ rote Zwiebel
 1 Zitrone
 1 Granatapfel
 2 EL Pinienkerne
 1 EL Granatapfelsirup
 ½ TL flüssiger Honig
 1 TL Weißweinessig
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Minze
 4 Salbeiblätter
 1 Prise gemahlener Piment
 1 Prise Zucker
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Zitrone in 2 mm dicke Scheiben schneiden, von Kernen befreien und 2 min blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel legen. Petersilie, Minze und Salbei abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden.

Den Salbei, ½ EL Öl, eine Prise Salz und Zucker zu den Zitronen geben und vermischen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Granatapfelkerne, Sirup, Öl, Essig und Kräuter vermengen, Pinienkerne hinzugeben. Rucola waschen, trocken schleudern und ebenfalls hinzufügen. Tomaten waschen, halbieren, Zwiebel abziehen und hacken und beides zusammen mit den Zitronenscheiben untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip: Den Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und zusammen mit dem Sauerrahm, Zitronensaft, Öl, und Zucker zu einem Dip vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 100 g Sauerrahm
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Zucker
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocadoschnitzel mit Potato Wedges, Tomatensalat Sauerrahmdip auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Schmelzer

"Lagerfeuer":

Knusprige Schnitzel- und Rösti-Sticks auf Frühlingskräuter-Salat und angeräucherte Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für die Röstisticks:

2 große Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Pankobrösel
2 Eier
1 EL Mehl
1 Prise Zucker
1 Muskatnuss, zum Reiben
4 Zweige glatte Petersilie
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln und Zwiebeln fein reiben, mit Mehl und Ei mischen, etwas salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten braun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in schmale Streifen schneiden, Ei verquirlen, Pankobrösel mit gehackter Petersilie und etwas Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker vermischen, Röstischnitze erst in Ei, dann in Pankobrösel-Petersilien-Gemisch wenden, knusprig ausbacken und beiseite stellen.

Für die Schnitzelsticks:

1 Schweineschnitzel á 150 g
2 EL weiße Sesamsaat
2 EL schwarze Sesamsaat
1 Ei
1 EL Mehl
1 EL Kartoffelstärke
1 Prise Zucker
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel in ca. 1 cm breite Sticks schneiden, salzen und pfeffern.

Die Sticks erst in Mehl, dann in Ei und in zweifarbigen Sesamkörnern wenden. Das Fleisch von allen Seiten im heißen Öl goldbraun ausbacken und im Ofen warmhalten.

Für das Sour-Crème-Topping:

100 g Crème fraîche
250 g Quark
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Apfelessig
1 TL Zucker
½ TL mittelscharfer Senf
½ rote Chili
½ gelbe Paprika
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Pimentón

Crème fraîche, Quark, Zwiebel, Knoblauch, Apfelessig, Zucker, Senf, Paprikapulver pürieren, Chili und Paprika fein würfeln, in das Topping mischen abschmecken.

Die Creme in ein breites ofenfestes Förmchen geben.

Für das Räuchern:

50 g Buchenholzspäne

Einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und darauf das Räuchermehl geben. Den Topf stark erhitzen bis Rauch aufsteigt. Die Hitze auf niedrigste Stufe stellen, die Ofenform mit der Creme hineingeben und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel anröchern.

Für den Wildkräutersalat: Wildkräuter waschen, in mundgerechte Stückchen zerzupfen, trocknen.
50 g Frühlingskräuter Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz, Pfeffer verrühren und mit den
1 Zitrone Salatblättchen vermischen.
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Die Paprika waschen, Kerngehäuse und Strunk entfernen und in kleine
Würfel und Streifen schneiden.
¼ rote Paprika
¼ gelbe Paprika

Knusprige Schnitzel- und Rösti-Sticks auf Frühlingskräuter-Salat und
angeräucherte Sour Cream und die Paprika als „Lagerfeuer“ auf Tellern
anrichten und servieren.