

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2018** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Sven Vierling

**Rinderfilet mit Rotwein-Schalotten, Sesam-Zuckerschoten
und Fenchel-Risotto**

Zutaten für zwei Personen

- Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
 2 Rinderfilets à 250 g Das Filet waschen und trocken tupfen. In die heiße Pfanne geben und in
 2 Rosmarinzweige Butterschmalz scharf von allen Seiten ca. 2 min anbraten.
 Butterschmalz, zum Anbraten Das Filet aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Rosmarinzweigen im
 Fleur de sel, zum Würzen Backofen bei 100 Grad auf dem Rost auf mittlerer Schiene circa 12 min
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle gehen lassen.
 Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und circa 2,5 min ruhen lassen.
 Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für das Fenchel-Risotto:** Den Fenchel abbrausen, Strunk entfernen, halbieren und würfeln.
 200 g Risottoreis Fenchelkraut fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Im heißen
 1,5 Fenchelknollen Olivenöl andünsten und den Risottoreis dazugeben.
 1 Schalotte Das Ganze dann mit Weißwein ablöschen. Mit etwas Fond aufgießen, so
 500 ml Gemüsfond das alles leicht bedeckt ist. Nach und nach den übrigen Fond zugießen
 200 ml Weißwein und unter ständigem Rühren einköcheln lassen. Danach gewürfelten
 100 g Parmesan Fenchel mit Fenchelkraut hinzugeben. Wenn das Risotto al Dente ist und
 150 g Butter eine cremige Masse entstanden ist, den Topf von der Hitze nehmen.
 1,5 EL Olivenöl Parmesan reiben und Butter würfeln. Anschließend Butter und Parmesan
 Salz, aus der Mühle einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Rotwein-Schalotten:** Schalotten schälen, vierteln und im Olivenöl andünsten. Rotwein
 2 Schalotten hinzugeben und um die Hälfte einreduzieren. Gemüsfond hinzugeben
 250 ml Rotwein und weiter einreduzieren. Honig und Balsamico hinzufügen und kurz
 250 ml Gemüsfond ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 1 TL Honig
 1 TL Balsamico
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Sesam-Zuckerschoten:** Die Zuckerschoten putzen. und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Schoten
 200 g Zuckerschoten hinzugeben und circa 1 min schwenken. Mit der Sojasauce und dem
 1 EL Sesam Sesam vermengen.
 4 EL Sojasauce
 3 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Bruns

Gefüllte Hähnchenbrust im Speckmantel mit selbstgemachter Pasta und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets
 ½ Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 75 g Mascarpone
 1 EL Milch
 6 dicke Scheiben Bacon
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Füllung etwa 10 Basilikumblätter abzupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit Mascarpone, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronenzesten abziehen, den Saft auspressen und die Creme damit abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und eine kleine Tasche einschneiden. Mit 1 EL der angerührten Creme füllen. Zusammenklappen und mit 2-3 Scheiben Bacon umwickeln.

Das Fleisch bei nicht allzu großer Hitze ca. 15 Minuten in einer Pfanne mit Öl braten.

Für den Pasta-Teig:

200 g Hartweizengrieß
 50 g Weizenmehl
 1 Ei (M)
 Salz, aus der Mühle

Hartweizengrieß mit Mehl und einer Prise Salz vermischen.

Das Ei aufschlagen und in einem Messbecher mit so viel Wasser auffüllen, dass man auf insgesamt 95 g Flüssigkeit kommt. Diese anschließend mit der Mehlmischung vermengen. Den entstandenen Teig nun mit der Nudelmaschine zu Tagliatelle ausdrehen.

Für das Basilikum-Pesto:

½ Bund Basilikum
 100 g Pinienkerne
 1 Knoblauchzehe
 25 g Parmesan
 125 ml Olivenöl
 ½ TL grobes Meersalz

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob hacken. 75 g Basilikumblätter abzupfen.

Basilikumblätter, Salz und Knoblauch in einen Blitzhacker geben. Im Blitzhacker fein zerkleinern. Olivenöl nach und nach zugießen und die Masse gut durchmischen. Abgekühlte Pinienkerne fein zerkleinern und zugeben. Parmesan fein reiben und unterrühren, anschließend nicht weiter mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robert Nieland

Garnelen-Étouffée mit kreolischem Gewürzreis

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis: Den Hühnerfond in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. 200 g Jasminreis Oregano und Petersilie fein hacken und Frühlingszwiebel fein schneiden. Den Reis durchwaschen und abtropfen lassen. Anschließend Reis mit 1 TL Pflanzenöl, 1 EL Oregano, 1 EL Petersilie und einen Teil der Frühlingszwiebeln in den Topf zum Hühnerfond geben. 1 TL der kreolischen Gewürzmischung hinzufügen. Auf minimaler Hitze für 18-20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Übrigen Teil der Frühlingszwiebeln zum Garnieren zur Seite legen.

Für das Garnelen-Étouffée: Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite legen. Sellerie putzen, schälen und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika fein schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite legen. Sellerie putzen, schälen und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika fein schneiden. Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie schäumt. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark und Selleriesalz zugeben und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Sellerie und grüne Paprika dazugeben und 2 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind. Krustentierfond und Fischfond nach und nach hinzufügen und jedes Mal gut umrühren. Weiter zum Kochen bringen, dann auf mittlere Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Étouffée leicht reduziert ist. Die Garnelen und die kreolische Gewürzmischung hinzufügen und 3 bis 5 Minuten weiter kochen, bis die Garnelen durchgehend rosa sind. ½ TL Zitronensaft auspressen und einrühren. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer oder kreolischer Gewürzmischung nachwürzen.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel putzen und in kleine Röllchen schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden.

Den vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und eine etwa 9 cm breite Ringform in die Mitte legen. Reis in den Ring geben und mit dem Löffel glätten. Étouffée um den Reis-Turm platzieren und anschließend den Servierring entfernen. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und etwas Sauce beträufeln. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Monchaux

Flanksteak mit grüner Pfeffersauce, Pommes frites und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

- Für die Pommes frites:** Die Kartoffeln schälen und unter Wasser abwaschen. In Stäbchen schneiden und auf ein sauberes Küchentuch auslegen.
 500 g festkochende Kartoffeln
 2,5 L Erdnussöl, für die Fritteuse
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Erdnussöl auf 160 Grad in der Fritteuse erhitzen und Kartoffelstäbchen im Frittierkorb auslegen. Für 5 min frittieren. Frittierkorb aus dem heißen Fett heben und Frites abtropfen lassen. Auf einem Küchenkrepp mindestens 20 min ruhen lassen.
 Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und Frites erneut im Frittierkorb frittieren bis sie goldgelb sind (ca. 1 Minute). Frites gut schütteln und auf ein Küchenkrepp legen. Großzügig salzen.
- Für das Steak:** Fleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 2 Flanksteaks à 200 g
 3 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch bei starker Hitze ca. 2 - 3 min von jeder Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und für ca. 5 min vor dem Servieren ruhen lassen.
- Für die Sauce:** Den grünen Pfeffer in die vorherige Fleischpfanne geben und etwas angehen lassen. Mit Cognac ablöschen, mit Rinderfond auffüllen und etwas reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Crème fraîche und Senf unterheben, die Pfanne vom Herd ziehen und nach Geschmack salzen.
 2 EL eingelegter grüner Pfeffer
 10 ml Cognac
 1 TL Dijon-Senf
 100 ml Rinderfond
 1 - 2 EL Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle
- Für den Wildkräutersalat:** Salat waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Dijon-Senf mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Olivenöl nach und nach untermischen bis eine sämige Vinaigrette entsteht. Kurz vor dem Servieren Vinaigrette über den Wildkräutersalat geben.
 100 g Wildkräutersalat
 1 EL Rotweinessig
 ½ TL Dijon-Senf
 ½ TL Kastanienhonig
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tom Winkler

Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen Personen

Für die Klopse: Einen Topf mit Rinderfond erhitzen.

400 g gemischtes Hackfleisch Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sardellen fein hacken.
 1 Brötchen vom Vortag Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Brötchen in Wasser einweichen,
 2 mittelgroße Zwiebeln ausdrücken und zum Hackfleisch geben. Ganze Eier mit Zwiebel und
 5 Sardellenfilets Sardellen ebenfalls zum Hackfleisch geben. Alles gut zu einem glatten
 2 Eier Teig vermengen.
 700 ml Rinderfond Mit Kümmel und Salz abschmecken. Aus der Masse Klopse formen und im
 Kümmelpulver, zum Würzen Fond garen.
 Salz, aus der Mühle

Für die Sauce: Butter im Topf schmelzen und Mehl hinzufügen.

100 ml Sahne Klopse aus dem Fond herausnehmen und bei Seite stellen. 400 ml von
 100 g Kapern aus dem Glas dem verwendeten Rinderfond zur Mehlschwitze in den Topf geben. Kapern
 4 TL mittelscharfer Senf dazugeben. Die Sauce einmal aufkochen lassen. Mit Essig, Senf, Zucker,
 40 ml Kräuteres sig Salz und Sahne abschmecken. Abschließend Klopse in die heiße Sauce
 30 g Mehl geben.
 25 g Butter
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Für die Petersilien-Kartoffeln: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

300 g mittelgroße vorwiegend Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Kartoffeln ins
 festkochende Kartoffeln Salzwasser geben, etwa 15 Minuten kochen.
 4 Stängel Blattpetersilie Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer
 50 g Butter Pfanne zerlaufen lassen und Kartoffeln darin kurz schwenken. Kurz vor
 Salz, aus der Mühle dem servieren die fein gehackte Petersilie dazugeben.

Für den Rote-Bete-Salat: Rote Bete in Scheiben schneiden.

100 g vorgegarte Rote Bete Anschließend in Essig, Öl, Salz und Zucker marinieren.
 2 EL Essig
 6 EL Sonnenblumenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Wüster

Dorade aus dem Ofen auf einem Lauchbett mit Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Frühlingszwiebel
 200 ml Milch
 2 EL Crème fraîche
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.
 Kartoffeln schälen, würfeln, in den Topf geben und ca. 15 Minuten kochen.
 Währenddessen Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und bei Seite stellen. Kartoffeln abgießen.
 Milch in einem Topf erwärmen, anschließend Kartoffeln mit lauwarmer Milch und 2 EL Butter zerstampfen.
 Frühlingszwiebel und Crème fraîche unterheben.

Für die Dorade:

2 ganze Doraden, küchenfertig, à 450 g
 1 Zitrone
 1 Bund glatte Petersilie
 4 Stängel Estragon
 15 g Ingwer
 2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
 Die Doraden waschen und trocken tupfen. Zitrone in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
 Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.
 Dorade auf jeder Seite 2-3 mal schräg einschneiden und einen Teil der Zitronenscheiben einschieben.
 Übrige Zitrone mit Petersilie, Estragon und Ingwer in die Bauchhöhle des Fisches geben. Backblech mit Olivenöl einstreichen.
 Die Doraden ebenfalls mit Olivenöl beträufeln, auf das Backblech legen und für 15 Minuten auf die zweite Schiene von unten einschieben.

Für das Lauchbett:

2 Stangen Lauch
 150 g Sahne
 ½ Zitrone
 1 Muskatnuss
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Chiliflocken, aus der Mühle

Lauch abbrausen und in schmale Ringe schneiden. Eine halbe Zitrone auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauchringe dazu geben und andünsten. Sahne dazu gießen und einkochen lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Etwas Zitronensaft dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.