

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2018** ▪
Finalgericht mit Mario Kotaska



Mario Kotaska

Forelle „Nonpareilles“ mit Petersilienkartoffeln und Kopfsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle: Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

2 Forellenfilets mit Haut
 Mehl, zum Bestäuben
 10 ml Sonnenblumenöl
 Salz aus der Mühle
 Pfeffer aus der Mühle

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. 10 ml Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite 2–3 Minuten kross braten. Aus der Pfanne nehmen und mit der krossen Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und je nach Dicke in 6–8 Minuten schonend saftig garen.

Für die Petersilienkartoffeln:
 250 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Bund glatte Blattpetersilie
 50 g kleine Kapern
 1 EL grober Senf
 60 g Butter
 1 unbehandelte Zitrone
 Salz aus der Mühle
 Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in portionsgerechte Stücke schneiden (dabei leicht rund schneiden). Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

50 g kleine Kapern
 1 EL grober Senf
 60 g Butter
 1 unbehandelte Zitrone
 Salz aus der Mühle
 Pfeffer aus der Mühle

Die Petersilie waschen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und mittelfein hacken. Zitronenschale abreiben. Kapern abgießen, Sud dabei auffangen. Kapern klein hacken. 30 g Butter in der Pfanne schmelzen, aufschäumen lassen und mit Kapern, Senf und Kapern-Sud ablöschen. Mit einem Drittel der Blattpetersilie verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. 30 g Butter im Topf erhitzen und leicht bräunen, Kartoffeln zugeben und in der Butter schwenken. Restliche Petersilie zugeben und alles durch schwenken.

Für den Kopfsalat:
 1 Kopfsalat
 1 unbehandelte Zitrone
 2 EL Joghurt
 5 Zweige Dill

Den Kopfsalat waschen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Dill waschen, trockenwedeln und klein hacken. Ein Dressing aus Zitronensaft, Joghurt und Dill zusammenrühren.



Einen kleinen Teil der Kapern trocken tupfen, in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Kapern in heißem Sonnenblumenöl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und so als Crunch zum Gericht servieren. Ein weiterer Tipp wäre, einen kleinen Teil der gezupften Blattpetersilie zu frittieren und danach zu entfetten und zu salzen.

Zusatzzutaten von Susanne: Meerrettich schälen, fein reiben und einen Teelöffel mit ins Dressing geben.
1 cm frischer Meerrettich
4 Olivengurken
Olivengurken halbieren und auf den Salat geben.

Zusatzzutaten von Maria: Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit zum Fischeaufs Blech in den Ofen geben. Honig mit ins Dressing geben.
Rote-Bete-Sprossen
1 Zweig Thymian
1 TL Honig
Rote-Bete-Sprossen als Deko über das Gericht streuen.



Zusatzgericht von Mario Kotaska

Garnelen-Curry mit Auberginen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen: Die Garnelen so schälen, dass das letzte Schwanzsegment noch dran ist. Die Garnelenschalen in eine Teekugel geben (alternativ in ein Geschirrtuch einwickeln).
10 Garnelen (8/12er), ohne Kopf, mit Schale
2 EL Olivenöl
0,5 Knoblauchzehe
Koriander aus der Mühle
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Garnelen und Knoblauch zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander aus der Mühle würzen.

Für das Curry: Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Aubergine waschen, trocken reiben und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Auberginen und die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit Harissa darin leicht anrösten und alles mit Kokosmilch ablöschen. Teekugel mit den Schalen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis die Auberginen weich sind. Kichererbsen abtropfen und mit in den Topf geben, nochmals aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und über das Gericht streuen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.