

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juli 2023 ▪
Leibgerichte mit Mario Kotaska



Lara-Madeleine Kapschak-Weigel

Surf & Turf mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf, Pfeffer-Cognac-Rahmsauce und Rotwein-Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

- 5 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Spitzkohl
- 250 ml süße Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 100 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, für das Kochwasser
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und in Streifen schneiden. Diese nach Bedarf nochmal zerkleinern. Kartoffelstücke mit den Spitzkohlstücken in das kochende Wasser geben und garen.

Sobald Kartoffeln und Kohl gar, aber nicht zu weich sind (Gabelprobe!), über ein Sieb abschütten und direkt wieder zurück in den Topf geben. Butter in Stücke schneiden und mit einem Teil der Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Kartoffelstampfer stampfen und alles gut vermischen. Dabei auf die Konsistenz achten und nach Bedarf noch Sahne und/oder Milch unterrühren. Zum Schluss nochmal abschmecken. Warm stellen. Beim Anrichten mit der frisch geriebenem Muskat bestreuen.

Für Surf & Turf:

- 200 g Rinderfilet-Medaillons
- 2 küchenfertige Garnelen ohne Schale
- 1 Zitrone, davon Saft
- 3 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet in etwa auf Raumtemperatur kommen lassen. Butterschmalz in einer tiefen, beschichteten Pfanne sehr heiß erhitzen. Mit einem Holz- oder Metallstäbchen prüfen, ob das Fett heiß ist. Wenn dies der Fall ist, die ungewürzten Medaillons von jeder Seite scharf anbraten. Dann Garnelen mit in das heiße Fett geben und ebenfalls braten. Per Druck auf das Fleisch den Gargrad des Fleisches prüfen. Es sollte beim Anrichten medium-rare sein, da es noch etwas nachziehen wird. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch von beiden Seiten ordentlich mit Salz und Pfeffer würden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Garnelen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Restlichen Zitronensaft für die Sauce aufbewahren.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Sauce:

1 kleine rote Zwiebel
200 ml süße Sahne
Butter, zum Anbraten
100 ml Cognac
100 ml trockener Weißwein
200 ml Rinderfond
3 geh. TL eingelegte, grüne
Pfefferkörner
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
1 TL getrockneter Thymian
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in der geschmolzenen Butter vorsichtig andünsten. Die Zwiebeln dürfen nicht braun werden oder zu stark rösten, sondern sollen ihre Farbe behalten. Mit einem guten Schuss Cognac ablöschen. Leicht einkochen lassen und mit Weißwein ablöschen. Pfefferkörner hinzugeben und erneut etwas einköcheln lassen. Mit Fond und Sahne aufgießen. Die noch flüssige Sauce mit Salz, Thymian, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft von oben würzen. Alles aufkochen und anschließend köcheln lassen. Nochmal abschmecken und nach Bedarf, je nach Kochzeit, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

Für die Rotwein-Zwiebeln:

1 mittlere rote Zwiebel
1 Handvoll rote Weintrauben
Butter, zum Anbraten
200 ml trockener Rotwein
1-2 EL Blütenhonig

Butter langsam in der Pfanne zerlassen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebel in die Butter geben und mit dem Honig karamellisieren. Wenn die Masse in der Pfanne anfängt trocken zu werden und leicht zu rösten, mit dem Rotwein ablöschen. Hitze auf mittlere Stufe regulieren und alles einkochen lassen, sodass die Zwiebeln den Rotwein aufnehmen. Hin und wieder schwenken oder umrühren. Weintrauben längs halbieren. Kurz vor Schluss, für ca. 2 Minuten, die Weintrauben hinzugeben und mit warm werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Detlev Henseler

Pasta Carbonara und Fenchel-Birnen-Salat mit Walnuss-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:
 200 g Mehl, Type 00
 2 mittelgroße Eier
 ½ TL Kurkuma
 1 TL Olivenöl
 1 Prise Salz

Das Mehl in eine Schüssel geben. Mittig eine Mulde formen und die Eier, eine Prise Salz, Kurkuma und das Öl hineingeben. Zunächst das Öl mit einer Gabel verquirlen und dann von innen her langsam das Mehl mit der Gabel einarbeiten. Wenn der Teig formbar ist alles aus der Schüssel auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte geben. Nun den Teig für mindestens 5 Minuten gut kneten bis ein homogener, glatter Teig entstanden ist. Auf Druck mit dem Finger soll der Teig leicht „zurückspringen“. In Frischhaltefolie wickeln, damit der Teig nicht austrocknet. Ruhen lassen.

Für die Fertigstellung:

Den Nudelteig in zwei Portionen teilen, nochmals kurz glattkneten und so dünn ausrollen, dass er in den Aufsatz der Nudelmaschine passt.

Den Teig bis auf die zweitdünnste Stufe in der Maschine ausrollen und dann durch den Spagetti-Aufsatz drehen. Die Spagetti auf die bemehlte Arbeitsfläche ablegen und so den ganzen Teig verarbeiten.

Die Spagetti im heißen Nudelwasser 1-2 Minuten al dente kochen (Garprobe!). Etwas Nudelwasser in einem Becher abschöpfen.

Für die Carbonara:
 100 g Guanciale
 4 Eier
 70 g gereifter Pecorino
 ½ TL Trüffelöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Guanciale in kleine Würfel von ca. 2 cm schneiden und langsam in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auslassen. Das Fett soll flüssig und der Guanciale kross werden. Sobald der Guanciale kross ist, diesen auf einem Küchentuch abtropfen lassen und dann grob hacken. Pfanne für die Pasta aufgestellt lassen.

Wenn die Spaghetti den richtigen Biss haben, diese tropfnass in die Pfanne mit dem Öl geben und gut miteinander vermengen. (Rühren oder schwenken – es darf ruhig eine Minute sein).

Pecorino reiben. Eier trennen und Eigelbe mit Pecorino zu einer Paste verarbeiten. Mit Pfeffer würzen.

Sobald das Nudelwasser im Becher etwas abgekühlt ist, davon so viel in die Käse-Ei-Paste geben, bis sich eine homogene, cremige Masse ergibt. Käse-Ei-Paste zügig unter die Spagetti rühren. Bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzugeben.

Für die Vinaigrette:
 2 EL milder Obstessig
 1 TL Dijonsenf
 1 TL Ahornsirup
 2 EL Traubenkernöl
 2 EL Walnussöl
 1 Prise Salz

Salz mit Obstessig verrühren, bis es sich löst. Senf und Sirup unterrühren. Traubenkern- und Walnussöl langsam zugeben und unterschlagen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.

Für den Salat: Fenchel putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Fenchel und Birnen mit der Vinaigrette ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
50 g Feldsalat
1 Fenchelknolle
2 Birne
30 g Pekannüsse
Feldsalat auf Teller verteilen. Fenchel-Birnen-Salat darauf geben.
Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend klein hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Senff

Lachsfilet mit Nussbutter, grünem Spargel und Blumenkohlpuée

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohlpuée:

350 g Blumenkohl
35 g Butter
1-2 EL Sahnemeerrettich
Salz, aus der Mühle

Für den grünen Spargel:

1 Bund grüner Spargel
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise Salz

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 175 g, mit Haut
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. In genügend Wasser mit 1 TL Salz kochen, bis dieser weich ist. Anschließend mit Butter und Sahnemeerrettich im Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem Püree verarbeiten. Nochmals mit Salz abschmecken.

Das untere harte Ende des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen. Knoblauch abziehen und mit Messerklinge anpressen. Chili klein schneiden. Öl mit Chili und Knoblauch in einer Grillpfanne erhitzen und Spargel für wenige Minuten darin angebraten, bis dieser außen angebräunt, im Inneren aber noch knackig ist. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen und Spargel mit Zitronensaft ablöschen. Schließlich mit Salz und Zitronenabrieb würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, bis diese braun wird. Fisch darin auf der Hautseite auf kleiner Stufe anbraten. Gelegentlich mit der geschmolzenen Butter übergießen, so dass der Fisch gar zieht. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*) (Ringwaden, Schleppangeln)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Einberger

Thüringer Rostbrätel mit Rosmarin-Ofenkartoffeln, Tomaten-Gurkensalat und Kräuterbutter

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweinenackensteaks, à 400 g
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Flasche Schwarzbier
Neutrales Öl, zum Anbraten
al, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schwarzbier öffnen und in eine Auflaufform gießen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch in das Bier legen und ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und in einer Grillpfanne mit Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch aus der Marinade separat anbraten.

Für die Kartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln
3 Zweige Rosmarin
2 EL Paprikapulver
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, vierteln und in eine Schüssel mit Rosmarin geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit Öl beträufeln und vermengen. Kartoffeln auf ein Backblech geben und im Ofen goldbraun rösten.

Für den Salat:

200 g Cocktailtomaten
1 Gurke
2 EL Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und klein schneiden. Gurke schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Ein Dressing aus Öl und Balsamicoessig herstellen und mit Tomaten und Gurke vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuterbutter:

150 g Butter, Zimmertemperatur
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Schnittlauch sehr klein schneiden und mit der Butter vermengen. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabi Linker

1001 Nacht: Orientalische Frikadellen mit Kartoffelbrei, Apfelmus und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 g Lammhackfleisch, aus der Keule
 2 Datteln, ohne Kern
 1 Ei, Größe S
 1 gestr. EL Semmelbrösel
 $\frac{3}{4}$ TL gemahlener Kurkuma
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 Msp. Zimt
 2 Blätter Minze
 1 EL Butterschmalz
 $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch mit Ei, Kurkuma, Knoblauchöl, Koriander, Paprika und Zimt vermengen. Minze klein hacken und unterheben. Datteln nicht zu fein hacken und mit der Masse vermengen. Die Hackmasse darf nicht zu fest werden, Semmelbrösel entsprechend begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse vier flache Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten in Butterschmalz knusprig gar braten.

Für den Kartoffelbrei:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 50 g sehr weiche Butter
 50-100 ml lauwarme Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser garkochen. Kartoffelscheiben mit einem Stampfer zerdrücken. Butter langsam unterheben. Milch lauwarm erwärmen und nach und nach zugeben, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Kartoffelmasse durch ein mittelfeines Sieb streichen. Kartoffelbrei mit Muskat und Salz abschmecken.

Für das Apfelmus:

2 Äpfel
 1 TL brauner Zucker
 Flüssiger Akazien-Honig, zum Abschmecken

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke in einem Topf mit sehr wenig Wasser und braunem Zucker erhitzen und ca. 10 Minuten weichkochen. Äpfel im Topf mit einem Stampfer zerkleinern, nach Belieben mit Honig und Zucker abschmecken. Die entstandene Masse durch ein mittelfeines Sieb drücken.

Für die Röstzwiebeln:

4 Schalotten
 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
 1 gestr. TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Salz
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen. Schalotten abziehen und in dünne Ringe schneiden. Kurz vor dem Frittieren das Mehl mit dem Paprikapulver mischen und die Ringe darin wenden. Zwiebelringe 2-3 Minuten frittieren. Vor dem Servieren mit wenig Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.