

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Oktober 2023** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Anton Schweizer

Omas Linsen mit Spätzle und Butterbrösel

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen:

175 g rote Linsen
 1 kleine Zwiebel
 1 ½ EL Butter
 1 EL Tomatenmark
 375 ml Gemüsefond
 200 ml Weißwein
 2 EL weißer Balsamicoessig
 3 EL Kräuternessig
 1 EL Orangenmarmelade
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in ½ EL Butter andünsten. Linsen dazugeben, umrühren und mit Gemüsefond und 75 ml Weißwein aufgießen. Lorbeerblatt zugeben und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen bis die Linsen weich, aber noch etwas bissfest sind.

Die restliche Butter zerlassen und das Mehl einrühren. Unter Rühren, am besten mit einem Schneebesen, eine helle Mehlschwitze herstellen. Den Topf vom Herd ziehen und den restlichen Wein unter Rühren einarbeiten. Wenn der ganze Wein unter die Mehlschwitze gerührt wurde, wird die Mischung in die Linsen eingerührt und kurz aufgekocht.

Mit Tomatenmark, Balsamico- und Kräuternessig, Orangenmarmelade, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle:

2 Eier
 100 g Mehl
 25 g Grieß
 1 TL Salz
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Gries und Salz vermengen. Die Eier und 125 ml Wasser mit einem Kochlöffel in das Mehl einrühren, bis sich am Schüsselrand Blasen zeigen. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mit Hilfe eines Spätzlebrettes und einem Messer den Teig in kochendes Salzwasser hobeln. Wenn alle Spätzle im Wasser sind ca. 5 Minuten warten bis das Wasser einmal aufkocht. Die Spätzle dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit heißem Wasser abspülen, damit sie nicht gleich auskühlen.

Für die Butterbrösel:

40 g Semmelbrösel
 15 g Butter
 ¼ Bund glatte Petersilie
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Salz

Petersilie fein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel hinzugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz und Petersilie, ohne Hitze, vermengen.

Für die Garnitur:

1 Orange, Abrieb

Etwas Schale der Orange reiben und zusätzlich mit Hilfe eines Zestenreißers große Zesten abziehen.

Linsen auf Tellern anrichten und Spätzle in einer Straße auf den Linsen anrichten. Mit Butterbröseln, Orangenabrieb und Orangenzesten garniert servieren.



Heike Weidemann

Gebratener Saibling mit Rahmkraut, Pumpernickel-Crunch und Kartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

300 g Saiblingsfilet mit Haut
Mehl, zum Bestäuben
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Saibling mit kaltem Wasser waschen und abtupfen. Auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und salzen.

Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Herd ausstellen, den Fisch wenden und weitere 3 Minuten in der Resthitze braten.

Für das Rahmkraut:

½ kleiner Weißkohl
1 Elstar Apfel
2 EL Crème fraîche
50 ml Sahne
125 ml Winzersekt
2 TL Honig
2 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren
2 Nelken
2 EL Ghee
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Weißkohl den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Weißkohl in Streifen schneiden. Ghee erhitzen und den Kohl darin andünsten. Nelke, Lorbeer und Wacholder in eine Gewürzkugel geben und mit abgezupften Thymianblättchen zum Kohl hinzufügen. Mit Salz würzen. Apfel entkernen, würfeln und dazugeben. Sekt ebenfalls hinzufügen und alles dünsten. Mit Honig abschmecken und Crème fraîche und Sahne einrühren. Mit Pfeffer würzen.

Für den Pumpernickel-Crunch:

2 Scheiben Pumpernickel
1 EL Butter
1 TL Puderzucker

Pumpernickel zerbröseln, mit etwas Puderzucker bestreuen und in einer Pfanne mit Butter braten, bis diese knusprig sind. Auf dem Backpapier auslegen und im Ofen warm halten.

Für die Kartoffel-Chips:

2 festkochende Kartoffeln
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Zum Schluss salzen.

Für die Garnitur: Thymian und Kapuzinerkresse zum Garnieren verwenden.
1 Zweig Thymian
Kapuzinerkresse, zum Garnieren



Laut WWF empfiehlt es sich **Saiblinge** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen: (Stand September 2023)

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island. Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur: Teichanlagen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Steffan Lesser

Masala-Hähnchen in Bananen-Kokos-Sauce mit Basmati, Papadam und Mango-Papaya-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen mit Sauce:

2 Hähnchenbrüste, à 250 g, ohne Haut
 2 Bananen
 1 Limette, Saft
 400 ml Kokosmilch
 100 ml Mangosaft
 2 TL Garam Masala
 100 ml Rapsöl
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Das Hähnchen in gleichmäßige, längliche Streifen schneiden und mit 100 ml Rapsöl und Garam Masala marinieren. Limette halbieren, auspressen und mit etwas Wasser mischen. Banane in Scheiben schneiden und in Limettenwasser kurz zwischenlagern, damit sie sich nicht verfärbt.

Hähnchen in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Kokosmilch und Mangosaft ablöschen und unter Zugabe der Bananen leicht reduzieren lassen. Mit Salz würzen.

Für die Papadam:

1 Scheibe Papadam
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Papadam vierteln. Und kurz in der Fritteuse frittieren.

Für den Reis:

150 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

300 ml Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Reis darin gar kochen.

Für den Salat:

¼ Mango
 ¼ Papaya
 ¼ Ananas
 1 Limette, Saft
 50 ml spanischer Vanillelikör
 1 EL Honig
 100 ml Mangosaft

Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Papaya schälen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Ananas ebenfalls schälen und klein schneiden.

Ein Dressing aus Limettensaft, Likör, Honig und Mangosaft herstellen und mit dem Obst vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Hofmann

Zarzuela de pescado: Katalanischer Fischtopf mit Garnele, Picada und Brot-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch und Garnelen:

- 50 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut
- 50 g Steinbuttfilet, ohne Haut
- 50 g Schellfischfilet, ohne Haut
- 2 küchenfertige Rotgarnelen, ohne Kopf
- 3 EL Weinbrand, min. 40%
- Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach ein paar Minuten die Garnelen dazugeben und eine Minute braten. Den Weinbrand dazugeben, entzünden und herunterbrennen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen.

Für die Picada:

- 3 Scheiben Weißbrot vom Vortag
- 2 Knoblauchzehen
- 8 blanchierte, geschälte Mandeln
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 100 ml Fischfond
- 4 EL Olivenöl

Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brot darin für 2-3 Minuten auf allen Seiten goldbraun braten.

Knoblauch abziehen, mit dem Handballen zerdrücken und grob in Stücke ziehen. Nach ca. 2 Minuten zum Brot geben. Anschließend Brot, Knoblauch, Mandeln und Petersilie in einer Moulinette mixen. So viel Fischfond dazugeben, dass eine glatte Paste entsteht.

Für die Tomatensauce:

- 3-4 große Strauchtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine rote Chilischote
- 4 EL Tomatenmark
- 3-4 Zweige glatte Petersilie
- 1 Prise Safranfäden
- 300 ml Fischfond
- 150 ml trockener Weißwein
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten einritzen und mit heißem Wasser übergießen. Anschließend die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Petersilie hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili ganz fein schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren im Topf andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen. Nach und nach Weißwein und etwas Fischfond dazugeben und einköcheln lassen. Tomaten, Safranfäden und Petersilie dazugeben und weiterköcheln lassen. Wenn nötig, immer wieder etwas Fond nachgießen, sodass eine schöne Sauce entsteht. 2/3 der Picada in die Tomaten rühren, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Fische dazu geben und nur kurz noch ziehen lassen.

Für den Brot-Chip:

- ½ Baguette
- 4 EL Olivenöl
- Saltflakes, zum Würzen

Baguette ganz dünn aufhobeln oder aufschneiden. Mit Olivenöl bestreichen und für 2-3 Minuten im Backofen backen. Mit Saltflakes bestreuen und mit der Zarzuela anrichten.

Für die Garnitur: Petersilie fein hacken. Zitrone vierteln.
2 Zweige glatte Petersilie
1 Zitrone



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

1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand September 2023):

1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen

Laut WWF ist **Steinbutt** aus folgendem Gebiet zu empfehlen:

- 1. Wahl: Niederlande, Aquakultur: Kreislaufanlagen

Laut WWF ist der **Schellfisch** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand Oktober 2023):

1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1, 2), Skagerrak und Kattegat (ICES 3.a), Nordsee (ICES 4), Island (ICES 5.a), Westlich Schottlands (ICES 6.a)

Die Zarzuela in tiefen Teller anrichten und mit Petersilie und Zitrone garniert servieren.



René Feldmann

Senfeier mit Sellerie-Kartoffelpüree und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Eier:
6 Eier, Kl. M

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 7-10 Minuten kochen (je nach Wunsch des Gargrades).

Für die Senfsauce:
500 ml Sahne
500 ml Milch
50 g Butter
3 EL mittelscharfer Senf
1 TL grobkörniger Senf
50 g Weizenmehl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, nicht braun werden lassen. Zucker und Mehl in die geschmolzene Butter geben und verrühren, ebenfalls nicht braun werden lassen. Milch und Sahne miteinander vermischen und Stück für Stück der Mehlschwitze unterrühren. Ist das Milch-Sahne-Gemisch vollständig eingerührt, alles einmal aufkochen, für 2-3 Minuten köcheln lassen und den Senf einrühren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Konsistenz zu dickflüssig, kann diese mit noch etwas Milch angepasst werden.

Für das Püree:
300 g Knollensellerie
100 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zitrone, Abrieb
150 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wenn alles weich gekocht ist kurz anstampfen und die Masse in einen Mixer geben.

Zitronenschale abreiben. Sahne und Zitronenabrieb zum Püree geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles ordentlich im Mixer zu einer Art Mousse verarbeiten.

Für den Rote-Bete-Salat:
250 g vorgekochte Rote Bete
1 Frühlingszwiebel
100 g Feta
1 TL Honig
1 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in dünne Ringe schneiden. Öl, Balsamicoessig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete auf Teller verteilen, das Dressing und Frühlingszwiebel darüber geben. Feta klein schneiden und darüber streuen.

Für die Garnitur:
1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Isabella Jorthan

Buttermilch-Schmarrn mit Zwetschgenröster und Apfel-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Buttermilch-Schmarrn:

- ½ Zitrone, Abrieb
- ½ Orange, Abrieb
- 150 g Buttermilch
- 60 ml Sahne
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Mehl, universal, Typ W 480
- 20 g Zucker
- Zucker, zum Bestreuen
- Puderzucker zum Bestreuen
- Butter, zum Ausbacken

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Buttermilch, Sahne und das ausgekratzte Mark der Vanilleschote verrühren. Eier trennen. Eigelbe mit Zitronen- und Orangenabrieb in die Masse mischen und das Mehl einrühren.

Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach Kristallzucker einlaufen lassen und unter die Buttermilchmasse heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Masse eingießen. Kurz auf dem Herd anbacken, dann im Backofen etwa 10 Minuten so lange weiterbacken, bis die Oberseite goldbraun ist. Pfanne wieder aus dem Ofen nehmen, den Schmarrn mit Zucker bestreuen und wenden.

Nochmals auf dem Herd kurz backen, bis der Zucker karamellisiert. Dann mit zwei Gabeln in Stücke zerteilen. Mit Puderzucker garnieren.

Für den Zwetschgenröster:

- 250 g Zwetschgen
- 40 g Zucker
- ½ Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 Zitrone, Saft

Zwetschgen halbieren und entkernen. Zucker hell karamellisieren, mit 50 ml Wasser ablöschen und kurz einkochen lassen.

Zwetschgen, Zimt und Nelken zugeben und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und Zimtstange und Nelken wieder entfernen. Zwetschgenröster anschließend kaltstellen.

Für den Apfel-Joghurt:

- 125 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
- 1 Elstar Apfel
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 TL Honig
- Minze, zum Garnieren

Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Auf einer Küchenreibe grob raspeln und sofort mit Zitronensaft mischen. 2–3 EL der Apfelpaste für die Deko zur Seite stellen, übrige Raspeln mit dem Naturjoghurt vermischen. Mit Honig süßen und mit Zitronensaft und -Abrieb verfeinern. In eine kleine Schüssel füllen und mit den übrigen Apfelpaste und der Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.