

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2020** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Carina Kemna

**Schweinerückensteak mit Zwiebel-Sahne-Sauce,
Pastinakenpüree und Bohnen im Speckmantel**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rückensteak:
 2 Schweinerückensteaks
 Paprikapulver, zum Einreiben
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Butter, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steaks waschen, trockentupfen, mit Paprikapulver bestreuen, scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten und dann in Alufolie legen. Bratensatz für die Sauce aufbewahren. Butter auf die Filets geben und im Backofen bei niedriger Temperatur garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:
 2 Zwiebeln
 200 ml Sahne
 1 Becher Crème fraîche

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und im Bratensatz der Schweinefilets dünsten. Mit Sahne und Crème fraîche abbinden.

Für das Püree:
 3 dicke Pastinaken
 1 große festkochende Kartoffel
 500 ml Milch
 125 g Butter
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Pastinaken und Kartoffel schälen, waschen, in dünne Stücke schneiden und im Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, Wasser abgießen. Pastinaken und Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten. Butter und Milch dazu geben. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Speckbohnen:
 6 Scheiben Bacon
 40 frische Bohnen
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Enden der Bohnen entfernen. Bohnen blanchieren, in den Bacon einwickeln und in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei niedriger Temperatur in der Pfanne gar ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim von Loh

Schwarze Fettuccine mit Garnelen, Safransauce und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

150 g Hartweizengrieß
3 Eier
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
300 ml Gemüsefond
150 g Mehl (00)
1 kleines Päckchen Sepiatinte
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Eier und Öl verrühren und Sepiatinte hinzufügen. Mehl mit Grieß und etwas Salz vermengen und in kleinen Portionen zur Ei-Mischung geben.

Teig kurz ruhen lassen und nochmal per Hand durchkneten, je nach Feuchtigkeit etwas Mehl dazugeben. Teig einmal durch die Nudelmaschine geben, dann als platten Teig in Lasagne-Formen auf ein Brett legen. Den Fettuccine-Aufsatz in die Nudelmaschine setzen und den Teig durch die Nudelmaschine geben. Pasta in kochendes Salzwasser geben und abgießen, sobald sie al dente sind. Butter und Fond in eine Pfanne geben und Fettuccine einmal durchschwenken.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Riesengarnelen, mit Schale, ohne Kopf
1 Knoblauchzehe
10 cl Anisschnaps
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Anbraten

Garnelen waschen, trockentupfen, Schale entfernen und für die Sauce beiseitelegen. Knoblauch mit Schale zerdrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig zusammen mit Öl, Knoblauch und den Garnelen in die Pfanne geben. Kurz anbraten und mit Anisschnaps ablöschen. Garnelen herausnehmen und bei 65 Grad zum Warmhalten in den Ofen geben. Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauce:

1 große Schalotte
1 Becher Sahne
2 EL eiskalte Butter
1 g Safran
1 EL Sojalecithin
1 TL brauner Zucker
Anisschnaps, zum Abschmecken
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In den Bratensatz von den Garnelen Safran hineingeben und andünsten. Schalotte abziehen, fein hacken und zusammen mit Butter zum Safran geben und glasig dünsten. Die Schalen der Garnelen dazugeben. Alles mit Sahne ablöschen und aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen und Sauce in einen warmen schmalen hohen Topf gießen. Alles durch ein Sieb passieren. Kalte Butter hinzugeben und alles pürieren. Mit Sojalecithin binden. Sauce mit Zucker, Anisschnaps, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

150 g Parmesan

Parmesan reiben und kreisförmig (in einen Anrichtering) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Für ca. 8 Minuten in den Ofen geben. Auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Salge

Pilz-Ragout "Stroganoff Art" mit Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilz-Ragout:

400 g gemischte frische Pilze
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Silberzwiebeln (aus dem Glas)
4 Cornichons
1 EL kleine Kapern
80 g Crème fraîche
50 ml Whiskey, alternativ Cognac
2 EL Sonnenblumenöl
4 Stängel glatte Petersilie
1 TL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Eine große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Zwiebel-Streifen ohne Fett in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten braten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Silberzwiebeln und Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter grob hacken und Stängel fein hacken. Anschließend Öl, Knoblauch, Silberzwiebeln, Cornichons, Petersilienstängel und Kapern hinzufügen. Nach ca. 3 Minuten mit Whiskey ablöschen. Paprikapulver, Crème fraîche und Petersilienblätter unterrühren. Sauce evtl. mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Rinderfiletstreifen in heißem Öl anbraten, nochmal in mundgerechte Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

250 g Kartoffeln
1 Stück frischer Meerrettich
50 ml Milch
1 EL Butter
1 Muskatnuss
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

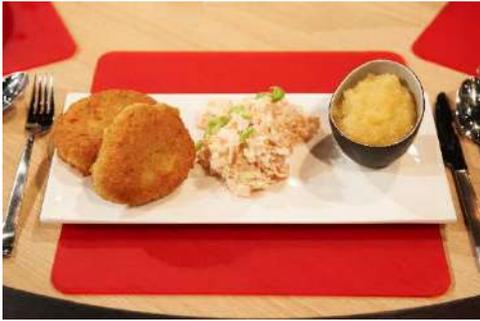
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die gewürfelten Kartoffeln garkochen und anschließend stampfen. Milch leicht erhitzen und zusammen mit Butter zum Stampf geben. Muskatnuss reiben und ½ TL auffangen. Alles nochmal stampfen und mit Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Meerrettich schälen, Enden entfernen, reiben und unter den Stampf heben.

Für die Garnitur:

1 Limette

Limette waschen, trockentupfen, reiben und das Gericht kurz vorm Servieren damit leicht bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Brennhöfer

Kartoffeltaschen mit cremiger Grießfüllung, Lachstatar und Apfelkompott

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeltaschen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Muskatnuss
Sonnenblumenöl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Die Hälfte der Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 10 Minuten kochen. Restliche Kartoffeln mit der Küchenreibe fein reiben und mit einem Küchentuch ausdrücken. Salzen und pfeffern. Muskatnuss reiben und Kartoffelraspeln mit einem Hauch Muskatnuss würzen.

Die gekochten und rohen Kartoffeln mit der Hand zu einem homogenen Teig kneten. Die Menge für eine Tasche auf der flachen Hand plattdrücken. In die Mitte des plattgedrückten Teiges einen Esslöffel der Füllung geben. Teig mit den Händen zu einer ovalen Tasche formen, sodass die Quark-Grieß-Füllung (siehe unten) vollständig umschlossen ist. In heißem Öl in der Pfanne ausbacken.

Für die Füllung:

5 EL Hartweizengrieß
1 Zitrone
250 g Schichtkäse
2 Eier
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Käse, Grieß, Eier, Salz und Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft mit dem Schneebesen cremig rühren. Füllung 5 Minuten quellen lassen.

Für das Tatar:

125 g frisches Wildlachsfilet, ohne Haut
200 g Räucherlachs
1 kleine Zwiebel
1 Zitrone
2 EL Crème fraîche
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Räucherlachs in Würfel schneiden. Räucherlachs mit Zitronensaft, Zwiebeln und Crème fraîche vermischen.

Lachsfilet waschen und trockentupfen. 2 Minuten auf jeder Seite in Öl anbraten und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet klein schneiden und mit Räucherlachs, Zwiebel, Zitrone und Crème fraîche vermischen.

Für das Kompott:

3 säuerlich schmeckende Äpfel
1 Zitrone
500 ml Apfelsaft
Zucker, zum Karamellisieren

Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. In ca. 1 cm x 1 cm große Stücke schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auspressen. Apfel-Stücke mit Zitronensaft beträufeln, damit die Äpfel nicht braun werden. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, Äpfel dazugeben und alles mit Apfelsaft ablöschen. Einkochen lassen und mit Zucker final abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Frühlingszwiebeln

Zwiebeln putzen, Strunk entfernen, fein schneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janna Budesheim

Teriyaki-Lachs mit cremiger Erdnuss-Curry-Sauce, Süßkartoffel-Spaghetti und Mango-Koriander-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets, mit Haut, à 150 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 6 EL Sojasauce
- 1-2 EL Mirin

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilets waschen und trockentupfen. Sojasauce, Honig und Mirin verrühren und den Lachs darin marinieren. Lachs kurz auf der Hautseite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, mit einem großen Messer flachdrücken und beim Braten mit in die Pfanne geben. Lachs 5-10 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 2 EL ungesalzene Erdnüsse
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL gelbe Currypaste
- 4 EL Erdnussbutter, ohne Stückchen
- 3 EL Sojasauce
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Speisestärke

Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Currypaste, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch in der Pfanne anrösten und mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussbutter dazugeben und cremig rühren. Je nach Geschmack Limettensaft und Sojasauce hinzufügen. Sollte die Sauce gerinnen, Speisestärke dazugeben. Sauce mit Süßkartoffel-Spaghetti verrühren. Erdnüsse hacken und drüber streuen.

Für die Spaghetti:

- 3 Süßkartoffeln
- Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen. In kochendem Salzwasser garen.

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- 1 rote Chili
- 1 Schalotte
- 1 Mango
- 1 Orange
- 1 Limette
- 1 EL flüssiger Honig
- 50 ml Olivenöl
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mangofleisch aus der Schale befreien und in Würfel schneiden. Salatgurke waschen, trockentupfen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und auch fein würfeln.

Für das Dressing die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer waschen, trockentupfen und reiben. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer und Limettensaft mit einem Schuss Orangensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den harten Stielen entfernen und klein hacken. Kurz vor dem Servieren den Koriander ins Dressing sowie zur Mango geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Neumann

Frikadellen mit Bratkartoffeln und zweierlei Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 g Rinderhack
100 g Lammhack
100 g Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Dijonsenf
1 Stück Ingwer
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer waschen und fein reiben. Zwiebel mit Fleisch, zwei Drittel der Semmelbrösel, Knoblauch, etwas Ingwer, Rosmarin, Thymian, Senf, Ei, Salz und Pfeffer vermengen und zu Frikadellen formen. Frikadellen in den restlichen Semmelbröseln wenden und ausbacken.

Für die Bratkartoffeln:

3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
1 große, rote Zwiebel
2 Wacholderbeeren
1 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
Butterschmalz, zum Anbraten

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Butterschmalz knusprig anbraten. Zwiebel abziehen, klein hacken und mitanbraten. Lorbeerblatt abzupfen. Wacholderbeeren, geriebenen Kümmel, Lorbeerblatt und Nelke zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben und vorm Servieren wieder entfernen.

Für den ersten Dip:

1 Knoblauchzehe
1 Ei
2 EL Dijonsenf
400 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei aufschlagen. Öl langsam hinzugeben und eine Mayonnaise mit dem Stabmixer hochziehen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit Senf, Salz und Pfeffer zur Mayonnaise geben.

Für den zweiten Dip:

1 rote Paprikaschote
Stückige Tomaten, aus der Dose
2 EL Zucker
1 TL Chilisalz

Paprika schälen, halbieren und vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien. Paprika mit den Tomaten, Zucker und dem Chilisalz mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.