

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2018 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Michael Falkenhahn

Mit Käse und Rohschinken gefülltes Kalbsschnitzel mit Lauch-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das gefüllte Kalbsschnitzel:

300 g Kalbsschnitzel	Fleisch waschen, trocken tupfen und eventuell zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flacher klopfen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Beide Käsesorten in dünne Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	Kalbsschnitzel würzen und auf je einer Hälfte mit Senf bestreichen, Appenzeller, Gorgonzola, Zwiebel und Schinken darauflegen. Die unbelegten Seiten darüber klappen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, Eiern und Semmelbröseln vorbereiten und die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
100 g Südtiroler Rohschinken	
100 g Gorgonzola, mild	
100 g Appenzeller, mild-würzig	
2 EL mittelscharfer Senf	
2 Eier	
100 g Mehl	
180 g Semmelbrösel	
2 EL Butter, zum Braten	
750 g Butterschmalz, zum Ausbacken	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln	Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, Enden entfernen, Lauch in Scheiben schneiden und in Butter ca. 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, zu dem Lauch geben und alles miteinander verrühren. Olivenöl zugießen, verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Stange Lauch	
4 EL Butter	
100 ml Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Mit Käse und Rohschinken gefülltes Kalbsschnitzel mit Lauch-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.



Mandy Kiewel

Mit Mozzarella und Zucchini gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüsefond aufkochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Reis zufügen, kurz mit dünsten und Wein angießen. Einköcheln lassen. Safran und 2 EL heißen Fond zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren. Insgesamt 15-20 Minuten garen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Fertiges Risotto mit Salz, Pfeffer und Olivenöl, zum Braten
 150 g Risotto-Reis
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 0,4 g Safran
 3 EL Butter
 50 g Parmesan
 150 ml Weißwein
 200 ml Geflügelfond
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die gefüllte Hähnchenbrust: Zucchini, Möhren und Frühlingzwiebeln waschen und in kleine Würfel bzw. Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden. Mozzarella würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und an den Seiten einschneiden. Ca. 1/3 von dem Gemüse in die Taschen geben und mit einem Zahnstocher verschließen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 6 Minuten das übrige Gemüse in die Pfanne geben und ebenso anbraten. Danach Fond und ca. 2 EL Wasser zugießen und das Fleisch sowie das Gemüse weitere ca. 2 Minuten zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
 2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g
 2 Zucchini
 2 Karotten
 125 g Mozzarella
 3 Frühlingzwiebeln
 1 Msp. Oregano
 150 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit Mozzarella und Zucchini gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto auf Tellern anrichten, mit dem übrigen angebratenem Gemüse garnieren und servieren.



Alberto Wagner

Kalbsfilet mit Birnenmus, Gorgonzola-Sauce und Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet: Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen. Filet waschen, trocken tupfen und salzen und pfeffern. Knoblauch andrücken und Kräuter abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf dem mittleren Gitterrost ca. 15 Minuten zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Für das Mus: Birnen waschen, schälen, halbieren, Gehäuse entfernen. Zwei Hälften grob würfeln und in einem Topf ca. 4 Minuten weich garen. Anschließend mit 2 cl Birnengeist mit dem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten. Die anderen beiden Hälften, in einer Pfanne mit der Butter schwenken und mit dem übrigen Birnengeist ablöschen. Zuletzt durch ein feines Sieb streichen.

Für die Sauce: Die Sahne in einem Topf aufkochen und den Käse in Stücken zugeben. So lange rühren, bis der Käse sich darin aufgelöst hat. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich garen. Abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne zusammen mit der Butter unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit Salz würzen.

Kalbsfilet mit Birnenmus, Gorgonzola-Sauce und Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Maulwurf

Schweinefilet mit Olivenkruste, Tzatziki und Rosmarin-Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch: Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet, am Stück ca. 400 g
 1 Toastbrotsscheibe
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Rosmarin
 2 Stiele Thymian
 3 EL Kalamataoliven (ohne Stein)
 2 EL Butter
 1 Eigelb
 1 EL mittelscharfer Senf
 1 EL Honig
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot klein würfeln. Knoblauch, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen fein hacken. Oliven fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastbrot darin rundherum goldbraun rösten, rausnehmen und in eine Schüssel geben. Mit Knoblauch, Rosmarin Oliven, Salz, Pfeffer und Eigelb mischen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Vier Schweinefilets à ca. 2 cm Dicke vom Stück schneiden. 1 EL Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, rundherum kurz anbraten. In eine Auflaufform geben (20 x 10 cm). Schweinefilet mit Senf bestreichen, mit der Oliven-Kräutermischung umhüllen und diese dabei rundum kräftig andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Kartoffelwürfel:

3 mittelgroße vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 2 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit einem Küchentuch trocken tupfen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Rohe Kartoffelwürfelchen mit Rosmarinnadeln in einer beschichteten Pfanne in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun anbraten und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten langsam weich garen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Tzatziki:

2 Minigurken
 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
 2 Knoblauchzehen
 2 TL heller Balsamicoessig
 1 Zweig Dill
 1 Msp. Puderzucker, zum Abschmecken
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken waschen, schälen, halbieren und hauchfein würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit dem Joghurt, dem Essig verrühren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurkenwürfelchen und Dill untermengen. Zum Schluss mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Schweinefilet mit Olivenkruste, Tzatziki und Rosmarin-Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Poloczek

Geflügelhack-Spieße mit Artischockencreme und Süßkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Spieße: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann herausnehmen und kurz beiseite stellen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Fleisch, Petersilie, Thymian, Ei und gedünstete Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Universalzerkleiner zerkleinern. Semmelbrösel unterkneten, bis eine gut formbare Masse entsteht. Anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Rosmarinzweige auf etwa 10 cm kürzen und die unteren Nadeln abstreifen. Je 2 EL Hackmasse mit angefeuchteten Händen in länglichen Portionen um die Zweige formen. Reichlich Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden ca. 7 Minuten goldbraun braten.

300 g Hähnchenbrustfilet
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 4 EL Semmelbrösel
 4 Zweige Petersilie
 2 Zweige Thymian
 12 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Braten
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Creme: Die Artischockenböden in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit den Artischocken, dem Öl, dem Senf und dem Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden und zusammen mit dem Rosmarin zum Garnieren verwenden.

1 Dose Artischockenböden (210 g Abtropfgewicht)
 2 Frühlingszwiebeln
 ½ Zitrone
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 TL Agavendicksaft
 1 Zweig Rosmarin
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffeln: Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schälen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Scheiben in der Fritteuse goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

300 g Süßkartoffeln
 Frittieröl, für die Fritteuse
 Salz, aus der Mühle

Geflügel-Hackspieße mit Artischockencreme und Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Rosmarin und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Dorothea Franz

Gebratener Kabeljau mit Zitronen-Risotto und Zucchiniwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Zitronen-Risotto: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, dann halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und die Schale dick (ca. 3 mm) abschneiden und für die Zucchiniwürfel beiseitelegen. Das Zucchini fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucchini fruchtfleisch und $\frac{3}{4}$ Zitronenschale zugeben und mit anschwitzen. Mit Pfeffer würzen. Prosecco und ca. $\frac{1}{4}$ des Fonds zugießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach mit einer Schöpfkelle Fond zugießen, bis er aufgebraucht ist. Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie dem übrigen Schalenabrieb abschmecken.

Für den Fisch: Ofen auf Warmhalten stellen. Fisch waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Zitronensaft auspressen und über den Fisch träufeln. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin unter Wenden je Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratfett für die Würfel aufbewahren.

Für die Zucchiniwürfeln: Zucchini schale von zuvor in sehr feine Würfel schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben. Zucchiniwürfel im Fisch-Bratfett knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschalenabrieb würzen.

Gebratener Kabeljau mit Zitronen-Risotto und Zucchiniwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.