

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2018** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Henrik Jöhnk

**Steinbeißerfilet mit geschmorten Kirschtomaten und
Thymian-Ofenkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

Für die Ofenkartoffeln:

600 g Drillinge
 Thymian, gerebelt
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200° C Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und in jeweils vier gleichgroße Spalten schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian auf den Kartoffeln verteilen und gut durchmischen. Anschließend die Kartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig braune Stellen bekommen.

Für das Fischfilet:

2 Steinbeißerfilets, ohne Haut, à ca. 200 g
 25 g Mehl
 4 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinbeißer waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und von allen Seiten kurz in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Pfanne mit Bratfett für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Für die Kirschtomaten:

300 g Tomaten
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 unbehandelte Zitrone
 150 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem restlichen Öl in der Pfanne des Fisches Pfanne glasig anbraten, ggf. etwas Öl hinzugeben. Mit Fond ablöschen, Tomaten halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben.

Zitrone halbieren und auspressen. Etwa 2-3 EL Saft der Zitrone hinzugeben und ohne Deckel köcheln lassen. Sobald es leicht angedickt ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Spallek

Baja-Mexicana-Bowl

Zutaten für zwei Personen

Für das Quinoa: Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Quinoa waschen, 10 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen, abgießen und beiseite stellen.
100 g Quinoa

Für die Tomaten-Paprika-Salsa: Limette halbieren und auspressen. Koriander abbrausen, trocken wedeln und klein hacken.
125 g Kirschtomaten
1 weiße Zwiebel
1 kleine Paprika
½ Bund Koriander
1 unbehandelte Limette

Tomaten halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln und Koriander unterheben.

Für die Baja-Sauce: Saure Sahne, die restliche Hälfte des Limettensafts und Salz miteinander zu einer Sauce verrühren. Einige Zesten der Limette reinreiben..
80 ml Saure Sahne
Salz, aus der Mühle

Für die pikanten Bohnen: Linsen 8 Minuten im siedenden Wasser bissfest garen. Bohnen aus der Dose über einem Sieb abtropfen lassen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Einen weiteren Spritzer Öl hinzugeben und Bohnen, Chili, Avocado sowie gegarte Linsen mit in die Pfanne geben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano und Salz würzen und alles 4-5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen.
200 g Butterbohnen, aus der Dose
100 g rote Linsen
1 Schalotte
1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 TL Paprikapulver rosenscharf
2 EL Kreuzkümmel
2 EL getrockneter Oregano
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Nachos: Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
125 g Maismehl
50g Weizenmehl
125 ml Wasser
1 EL Olivenöl
Olivenöl, zum Bepinseln
Salz, aus der Mühle

Maismehl und Weizenmehl mit Wasser und einen Esslöffel Öl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und dem Handrührgerät vermengen, bis ein glatter und gleichmäßiger Teig entsteht. Damit die Tortillas sehr dünn werden, Teig in mehrere Teile teilen und diese jeweils mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu kleinen Kreisen ausrollen. Tortillafladen auf einer bemehlten Fläche zu kleinen Kreisen ausrollen. Tortillafladen jeweils in eine Pfanne mit etwas Öl geben und so lange von beiden Seiten ausbacken, bis sie Blasen werfen. Tortillafladen in die typischen Nacho-Dreiecke schneiden und mit einem Pinsel mit Öl und Salz marinieren. Nun die marinierten Dreiecke auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 10 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Für die Deko: Quinoa und Bohnen in einer Schale verteilen. Babyspinat waschen, trockenwedeln, von den Enden befreien und dazu geben. Avocado schälen, halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen. Tomaten, Radieschen, Zwiebel und Avocado in Streifen schneiden und auf der Schale zusammen mit den Nachos drapieren. Tomaten-Paprika-Salsa und Baja-Sauce separat anrichten. Limette in Spalten schneiden und alles mit

1 unbehandelte Limette Limettenspalten, Hanfsamen und Sprossen garnieren.
1 Handvoll Hanfsamen
1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen



Jan Bonitz

Königsberger Klopse mit Rote-Bete-Püree

Zutaten für zwei Personen

- Für die Königsberger Klopse:** Einen Topf mit ca. 1 ½ - 2 L Salzwasser, Lorbeer, Piment und Wacholderbeeren zum Kochen bringen.
- 500 g Kalbshack
 - 30 g Sardellen
 - 1 Zwiebel
 - 1 Ei
 - 250 g Quark
 - 2 Lorbeerblätter
 - 5 Pimentkörner
 - 5 Wacholderbeeren
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Sardellen ebenfalls kleinschneiden und beides mit dem Kalbshack, dem Ei und dem Quark vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Klopsen formen. Die Klopse für etwa 5 - 10 min. in das kochende Wasser geben, anschließend herausnehmen. Den Fond durch ein Sieb in ein anderes Gefäß gießen und beiseite stellen.
- Für die Sauce:** Die Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zum Schmelzen bringen. Das Mehl hinzugeben und alles mit einem Schneebesen verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Nach und nach etwas von dem beiseite gestellten Fond hinzugießen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Kapern abgießen und dabei die Flüssigkeit aus dem Glas auffangen. Die Kapern und etwas von der Flüssigkeit dazugeben. Die Sauce mit Sardellenpaste, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das Rote-Bete-Püree:** Rote Bete und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im Salzwasser weich kochen. Abgießen und stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb der Muskatnuss würzen.
- 2 Knollen rohe Rote Bete
 - 500 g Kartoffeln
 - Muskat, zum Reiben
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Die Blättchen vom Stiel zupfen.
- 1 Zweig Blattpetersilie
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Rau

Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle: Für den Spätzleteig das Mehl mit den Eiern, Salz und Öl mit dem Knethaken eines Handrührgeräts 3-5 Minuten verkneten, bis der Teig Blasen wirft. Alternativ den Teig mit einem Kochlöffel verrühren.

400 g Weizenmehl
8 Eier, Größe M
1 TL Salz
1 EL Öl
1 Lorbeerblatt
1 Stück Ingwer
1 rote Chilischote
80 ml Gemüfefond
1 Muskatnuss
120 g Emmentaler
120 g Bergkäse
60 g Romadur-Käse
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, dem Ingwer und der Chilischote aufkochen lassen. Spätzle-Hobel kurz in das Wasser tauchen, den Teig portionsweise hinein füllen und in das siedende Salzwasser hobeln. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, jeweils einmal kurz aufkochen lassen. Spätzle mit dem Schaumlöffel herausheben, dabei Lorbeerblatt, Ingwer und Chilischote wieder entfernen.

Spätzle mit dem Fond in eine vorgewärmte große, tiefe Pfanne geben. Etwas Muskatnuss darüber reiben. Die Käsesorten darüber streuen und unter Rühren langsam schmelzen lassen. Die Hälfte der Röstzwiebeln unterheben. Die Käsespätzle vom Herd nehmen und mit Salz abschmecken.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein hacken. Das Gericht mit Petersilie garnieren.

Für die Röstzwiebeln: Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze mit einer Prise Zucker gleichmäßig bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Zwiebeln
30 g Butter
1 Prise Zucker

Für den Wildkräutersalat: Den Salat waschen, trocken wedeln und in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Vinaigrette Leinöl, Traubenkernöl, Balsamicoessig, Waldhonig und Senf mit einem Stabmixer mischen und mit den Wildkräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

150 g gemischte Wildkräuter
(z.B. Schafgarbe, Pimpinelle, wilder Koriander, Brunnenkresse, Wiesenkerbel, Löwenzahn, Sauerampfer, Rauke)
7 EL Leinöl
2 EL Traubenkernöl
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Waldhonig
1 EL Dijon-Senf
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lukas Kurth

Selbstgemachte Ravioli con uovo mit Lammkarree und Trüffel-Weißwein-Schaum

Zutaten für zwei Personen

- Für das Lammkarree:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 1 Lammkarree à ca. 500 g
 - 3 Zweige Rosmarin
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Butterschmalz
 - Salz, aus der Mühle
 - Weißer Pfeffer, aus der Mühle
- Lammkarree waschen, trocken tupfen und parieren. Fleischreste von den Knochen entfernen. Knoblauch abziehen und vierteln. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch hinein geben und das Lammkarree von jeder Seite darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel Butterschmalz immer wieder auf dem Fleisch verteilen. Lammkarree in eine ofenfeste Form geben und im Backofen weitergaren lassen, bis die Kerntemperatur zwischen 55° und 58° liegt.
- Für die Ravioli con uovo:** Für den Nudelteig Mehl und Hartweizengrieß in einer Schüssel mischen. 1 Vollei und 4 Eigelb und einen Schuss Trüffelöl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
- 160 g Mehl
 - 40 g Hartweizengrieß
 - 9 Eier
 - 2 EL Trüffelöl
 - 200 g Ricotta
 - 100 g Parmesan
 - Salz, aus der Mühle
 - Bunter Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Füllung Ricotta in einem Topf bei geringer Hitze erwärmen, Parmesan, Pfeffer, Salz und das restliche Trüffelöl hinzugeben bis sich alle Komponenten verbunden haben. Masse in einen Spritzbeutel geben und zur Seite legen.
- Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine bis auf ca. 1,5mm ausrollen und 8 Quadrate mit etwa 10x10 cm ausschneiden (4 Böden und 4 „Deckel“). Mit dem Spritzbeutel Ringe mit einem Durchmesser von 4-5 cm auf den Teig spritzen. Die restlichen Eier trennen und die Eigelbe ganz vorsichtig in die Kringel legen. Mit dem Eiweiß die Ränder bepinseln und sehr vorsichtig mit den Deckeln verschließen. Nach Belieben mit einer Form ausstechen, Ränder mit einer Gabel andrücken. Ravioli in Salzwasser gar kochen. Trüffel über die Ravioli hobeln.
- Für den Trüffel-Weißwein-Schaum:** Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden, Trüffelöl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch glasig darin anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne dazugeben und um ca. 50% einkochen. Parmesan und ein wenig Trüffel hinzugeben. 3 EL Nudelwasser unterrühren, mit einem Pürierstab aufschäumen und die kalte Butter nach und nach hinzufügen.
- 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 100 ml Weißwein
 - 100 ml Geflügelfond
 - 100 ml Sahne
 - 50 g Parmesan
 - 100 g kalte Butter
 - 1 EL Trüffelöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michaela Stascheck

Rinderfilet auf Heidelbeerspiegel mit Zuckerschotenstreifen und Polenta-Taler

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets vom Rodeo Rind,
à ca. 150 g (7-8 cm Höhe)
2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 60°C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Grillpfanne erhitzen. Knoblauch andrücken. Die Rinderfilets zusammen mit dem Thymianzweig und dem angefrückten Knoblauch in der Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Danach für ca. 15 min in den Backofen geben. Wenn die gewünschte Garstufe erreicht ist, aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Heidelbeerspiegel:

½ Schale Heidelbeeren
½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian
2 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
0,7 l Rotwein
1 Glas Rinderfond
3 EL Honig
2 cl Gin
375 ml Balsamicoessig
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilis putzen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilis darin kurz anrösten, Jeweils zwei Zweige Rosmarin und Thymian hinzu geben und mit Rinderfond, Gin und Rotwein ablöschen. Honig und Balsamico dazu geben und alles stark einreduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb drücken und die groben Stücke wie Kräuter und Knoblauch herausnehmen. Sauce wieder zurück in den Topf füllen, die Heidelbeeren dazu geben und weitere 1- 2 min. köcheln lassen.

Für den Polentataler:

50 g Maisgries
½ l Gemüsefond
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Fond zusammen mit dem Knoblauch aufsetzen, zum Kochen bringen und den Maisgries unter ständigem Rühren hinzu geben. Hitze reduzieren, ständig rühren, mit Salz abschmecken und den Knoblauch wieder herausnehmen.

Auflaufform mit Öl bestreichen, Polenta mit Salz und Pfeffer würzen in die Auflaufform geben, mit einem Spachtel ausstreichen und abkühlen lassen, Servierring ausstechen, mit Olivenöl bestreichen in einer heißen Grillpfanne braten.

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten
1 EL Butter
Muskat, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten waschen, in Salzwasser kurz aufkochen, danach in Eiswasser blanchieren. Zuckerschoten in gleichmäßige Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zuckerschoten darin schwenken. Mit Muskat abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.