

| Die Küchenschlacht - Menü am 3. November 2015 |  
„Vorspeisen“ Mario Kotaska



**Vorspeise: „Saiblings-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabicreme“,  
von Julia Bayer**

**Zutaten für zwei Personen:**

*Für das Saiblingstatar:*

2	Saiblingsfilets, à 100 g
1	Limette
5 g	frischer Ingwer
1	Frühlingszwiebel
1 Zweig	Koriander
½ TL	Sesam
½ TL	Sojasauce
½ TL	Sesamöl
½ EL	Traubenkernöl

*Für das Rettich-Carpaccio:*

40 g	Rettich
1	Zitrone
½ TL	Puderrucker
	Salz, aus der Mühle

*Für die Wasabi-Creme:*

40 g	Seidentofu
1 Msp	Wasabi
1	Limette
½ EL	Sojasauce

*Für die Garnitur:*

1 Kasten	Shiso-Kresse
½ TL	gemörserter Pfeffer

**Zubereitung**

Für die Wasabi-Creme Seidentofu und Wasabi mit dem Schneidstab fein mixen. Limette halbieren und auspressen. Creme mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für das Carpaccio den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und auspressen. Rettich in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit ein wenig Salz und Puderrucker bestreuen und einziehen lassen.



Für das Tatar den Saibling waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, von der Wurzel und dem dunkelgrünen Teil befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Alles mit dem Fisch vermengen und Sesamöl und Traubenkernöl ebenfalls untermengen. Limette halbieren und auspressen. Tatar mit Limettensaft und etwas Sojasauce abschmecken.

Das Saiblings-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabicreme auf Tellern anrichten, mit der Shiso-Kresse und dem Pfeffer garnieren und servieren.



**Vorspeise: „Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse, selbstgebackenem Brötchen und Thymianbutter“ von Frank Eilers**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Rote-Bete-Carpaccio:*

200 g fertige Rote-Bete, aus dem Vakuumpack  
½ Bund Rucola  
150 g Ziegenfrischkäse  
3 EL Walnuskerne  
Balsamicocreame, zum Garnieren  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Zucker, zum Karamellisieren  
Salz aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Für die Brötchen:*

150 g Griechischer Joghurt  
50 g zarte Haferflocken  
200 g Weizenmehl  
1 TL Leinsamen  
1 TL Chia-Samen  
2 TL Backpulver  
Salz, aus der Mühle

*Für die Thymianbutter:*

60 g weiche Butter  
4 Zweige Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung:**

Backofen auf 200°C Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Brötchenteig den Joghurt mit Mehl und Haferflocken vermengen. Leinsamen, Chiasamen sowie Backpulver und eine gute Prise Salz hinzufügen und gut durchkneten. Wenn ein glatter Teig entstanden ist, kleine Brötchen formen und zehn bis zwölf Minuten im Ofen backen.

Für die Thymianbutter die Thymianblätter waschen, zupfen und mit der weichen Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Tiefkühler kaltstellen.



Für das Carpaccio Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden, kreisförmig auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Walnusskerne hacken, in einer Pfanne anrösten und mit Zucker karamellisieren. Ziegenkäse grob zerbröseln. Rucola putzen und waschen.

Zuerst Rucola und anschließend die karamellisierten Walnüsse und Ziegenkäse auf der Roten Bete verteilen. Mit Balsamicocreme garnieren und zusammen mit den Brötchen und Thymianbutter servieren.



## **Vorspeise: „Überbackener Mini-Hackbraten und Spinatsalat mit orientalischem Dressing“, von Petra Vörtler**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Mini-Hackbraten:*

400 g	Hackfleisch vom Rind
4	Tomaten
1	Limette
1	Ei
4 EL	Tahina (Sesampaste)
50 g	Pinienkerne
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
250 ml	Sahne
1 Knolle	Ingwer, à 3 cm
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
	Piment, zum Abschmecken
	Kreuzkümmel, zum Abschmecken
	gemahlener Cumin, zum Abschmecken
	Erdnussöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Spinatsalat mit dem orientalischem Dressing:*

200 g	Babyspinat
10	Cherrytomaten
20 g	Ingwer
3 EL	Reisessig
1 EL	Sojasauce
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Sesamöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Hackbraten Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Ingwer ebenfalls schälen und zusammen mit Petersilie und Koriander kleinhacken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Hackfleisch sowie Dreiviertel der Kräuter mit in die Pfanne geben. Nach kurzem Anbraten die restlichen Kräuter sowie Ingwer dazugeben und mit Kreuzkümmel, Piment und Cumin abschmecken.



Pinienkerne in einer separaten Pfanne anrösten und anschließend unter das Hackfleisch heben.

Für den überbackenen Hackbraten Knoblauch abziehen und pressen. Zwei Esslöffel Wasser mit zwei Esslöffeln Tahinapaste, dem Knoblauch und ein wenig Salz vermengen. Ei trennen und Eigelb dazugeben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen und ein wenig von dem Saft über die Masse träufeln.

Hackfleisch in Backförmchen geben und Tomaten kleinschneiden und darüber geben. Tahinapaste darüber geben und alles 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben.

Die restliche Tahinapaste mit Sahne und restlichem Limettensaft vermengen. Mit Salz abschmecken und als Spiegel auf den Teller geben.

Babyspinat gut waschen und trocken schleudern. Ingwer reiben und kräftig ausdrücken. Den Saft auffangen und mit dem Reisessig, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Pflanzenöl, Salz und dem Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Tomaten putzen und halbieren. Dressing, Tomaten und den Spinat kurz vor dem Servieren vermengen.

Den überbackenen Mini-Hackbraten mit dem Spinatsalat und dem orientalischem Dressing auf Tellern anrichten und servieren.



## **Vorspeise: „Seelachsfilet mit Schwarzbrot-Salat“ von Karin Pechtel**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Seelachsfilet:*

1	Seelachsfilet, à 250 g (ohne Haut)
1	Zitrone
1	Ei
50 ml	Sahne
80 g	doppelgriffiges Mehl
100 g	Semmelbrösel
1	Muskatnuss
50 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Salat:*

2 Scheiben	Schwarzbrot, sehr dünn geschnitten
150 g	gemischter Blattsalat
½	Salatgurke
1 Stange	Staudensellerie
100 g	Cocktailtomaten

#### *Für das Dressing:*

2 EL	Sherry-Essig
50 ml	Gemüsefond
1 TL	scharfer Senf
3 EL	Olivenöl, mild
	Zucker, zum Abschmecken
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Salat Schwarzbrotsscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig und braun rösten. Brot in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Gurke schälen, der Länge nach aufschneiden und mit einem Löffel Kerne entfernen. Anschließend in halbmondförmige, einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren.

Für das Dressing den Sherry-Essig mit Gemüsefond und Senf verrühren. Anschließend Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.



Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in drei Zentimeter große Stücke schneiden und falls vorhanden, Gräten entfernen. Etwas Muskatnuss und Zitronenschale reiben.

Ei in einen tiefen Teller aufschlagen, verquirlen, Sahne unterheben und mit Salz, Muskat und Zitronenschale würzen. Mehl auf einen zweiten und Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Das Seelachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden.

Oliveneröl in einer Pfanne erhitzen und Filetstücke bei mittlerer Temperatur so lange braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brotstücke, Blattsalat, Gurke, Sellerie und Tomaten mit dem Dressing vermischen.

Das Seelachsfilet mit dem Schwarzbrot-Salat auf Tellern anrichten und servieren.





**Vorspeise: „Matjesfilet mit Zwiebel-Apfel-Kompott, Kartoffelscheiben und Kürbiskernöl-Mayonnaise“, von Michael Schmid**

**Zutaten für zwei Personen:**

*Für das Matjesfilet:*

4 Matjesfilets

*Für die Kartoffelscheiben:*

6 längliche, festkochende Kartoffeln  
1 TL Apfelessig  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Zwiebel-Apfel-Kompott:*

1 sauren Apfel, groß  
1 Zwiebel, groß  
1 EL Butter  
2 TL Zucker  
2 EL Apfelessig  
Zimt, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Mayonnaise:*

150 ml Sonnenblumenöl  
1 Ei  
1 Zehe Knoblauch  
1 TL Senf  
1 TL Apfelessig  
2 EL Steirisches Kürbiskernöl

*Für die Garnitur:*

1 Zitrone  
1 Zweig Dill

**Zubereitung**

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin bissfest garen.

Matjesfilet je nach Salzgehalt wässern und trocknen.

Für das Kompott Zwiebel abziehen und würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Zucker und Zwiebeln dazugeben. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.



Ebenfalls in die Pfanne geben und nach kurzem Andünsten mit Apfelessig ablöschen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Für die Mayonnaise Sonnenblumenöl, Essig und Senf in ein hohes Gefäß geben. Ei trennen und Eigelb dazugeben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Knoblauch abziehen, pressen und zusammen mit dem Kernöl dazugeben und alles zu einer Mayonnaise aufmixen.

Kartoffeln abgießen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Auf den Tellern fächern, mit Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Das Matjesfilet mit Kartoffelscheiben, Zwiebel-Apfel-Kompott und Kernöl-Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und etwas Dill garnieren und servieren.