

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. April 2024** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Luca Diephaus

Steak mit Rotweinsauce, Gnocchi und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

2 Steaks, à ca. 300 g
 4 Knoblauchzehen
 50 g Butter
 3 Zweige Thymian
 Knoblauchpulver, zum Würzen
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Steak mit ordentlich Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. 10 Minuten ruhen lassen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen und Steak darin scharf anbraten. Alle 45 Sekunden wenden, bis eine schöne Kruste entstanden ist. Hitze reduzieren, Butter, abgezogene und zerdrückte Knoblauchzehen und Thymian hinzugeben. Steak mit der aromatisierten Butter arrosieren und dann aus der Pfanne nehmen.

Knoblauch und Thymian entfernen und die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Rotweinsauce:

4 Schalotten
 100 ml Sahne
 450 ml trockener Rotwein
 2 EL Rinderfond
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL Tomatenmark
 25 g Mehl

Schalotten abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. 1 Minute rösten, dann Mehl, Tomatenmark, Senf und Fond hinzugeben und verrühren. Ein Viertel des Weins angießen, wenn die Mehl-Tomaten-Mischung braun wird. Nach 4 Minuten den restlichen Wein hinzufügen und reduzieren lassen. Sahne einrühren und bis zum Servieren etwas ziehen lassen.

Für die Gnocchi:

4 große Kartoffeln
 40 g Butter
 40 g grobkörniger Senf
 ca. 200 g Weizenmehl, Type 550
 3 g Backpulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, mit Schale klein schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und kurz auskühlen lassen. Dann durch eine Presse drücken und mit Senf, Backpulver, geriebener Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Dann so viel Mehl einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in dünne Streifen ausrollen, in Stücke teilen und Gnocchi formen. In siedendem Salzwasser ziehen lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken.

Für den Spargel:

300 g grüner Spargel
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 50 g Butter
 1 Zweig Thymian

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen. Spargelenden abbrechen und unteres Drittel ggf. schälen. Spargel in die Pfanne geben und braten, bis er fast durch ist. Schalotten, Knoblauch, und Thymian hinzugeben und Spargel damit aromatisieren.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Viertel
 1-2 Zweige Petersilie

Gericht mit einem Zitronenviertel und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rabea Stolp

Hähnchen-Bowl mit Kokos-Harissa-Sauce, Basmati, Rotkohl, Avocado und Feta

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen mit Kokos-Harissa-Sauce:

400 g Hähnchenbrustfilet
500 ml Kokosmilch
3 TL Harissapaste
½ TL Cayennepfeffer
2 TL Kokosöl
Salz, aus der Mühle

Für den Basmati:

250 g Basmati
1 Limette, Abrieb & Frucht
1 TL schwarzer Kümmel
Salz, aus der Mühle

Für das Topping:

¼ Rotkohl
½ Avocado
125 g Feta
½ Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie
1 EL schwarzer Sesam
2 TL Sesamöl
Salz, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Harissa, Cayennepfeffer und 1 TL Salz hinzufügen und Gewürze mitrösten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce schön cremig ist.

Basmati in etwa 750 ml gesalzenem Wasser aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Restliche Limette dünn aufschneiden und zur Garnitur nutzen. Abrieb mit Kümmel unter Basmati mischen. Bei Bedarf mit Salz würzen.

Äußere Blätter des Rotkohls entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit Sesamöl und ½ TL Salz vermengen, kurz einkneten und ziehen lassen. Avocado entkernen und längs in Scheiben schneiden. Feta fein zerbröseln. Petersilie und Dill fein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Den Basmati in eine Schüssel füllen, Hähnchen auf einer Seite darüber geben. Mit Rotkohl, Avocado, Feta, Kräutern, Limetten und Sesam garnieren. Sauce á Part servieren.



Alexander Wellmann

Kotelett vom Bunten Bentheimer mit brauner Sauce, Kartoffelstampf und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 125 g Butter
 100 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen, kurz auskühlen lassen und Butter, sowie Sahne hinzugeben. Alles miteinander zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Kotelett:

2 Koteletts vom Bunten Bentheimer
 3 Knoblauchzehen
 Butter, zum Braten
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch großzügig salzen und dann mit etwas Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Knoblauch mit Schale andrücken und mit in die Pfanne geben. Butter hinzugeben, schmelzen lassen und Fleisch mit Knoblauch und Butter arrosieren. Dann Fleisch im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad ziehen lassen. Pfanne mit Knoblauch und Bratensatz für Sauce verwenden. Kotelett etwa 5 Minuten vor dem Servieren aus dem Backofen holen und ruhen lassen.

Für die braune Sauce:

½ Karotte
 ¼ Lauch
 ¼ Knollensellerie
 400 ml Bratenfond
 50 g Butter

Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. In der Fleischpfanne kurz und scharf anbraten und dann mit Fond ablöschen. Etwa 5 Minuten reduzieren lassen. Durch ein Sieb abseihen und mit Butter aufmontieren.

Für den grünen Spargel:

250 g grüner Spargel
 1 EL weißer Sesam
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die unteren 3-4 cm vom Spargel schälen. Spargel in eine Pfanne mit etwas Butter geben und von allen Seiten anbraten. Mit Salz würzen. Sesam zum Ende der Garzeit hinzugeben und kurz mit rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kira Ludwig

Gebroter Zander mit Riesling-Rahmkraut, Kartoffel-Petersilienwurzel-Stampf und Speckchip

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffel-Petersilienwurzel-Stampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 150 g Petersilienwurzel
 100 g Butter
 250 ml Milch
 2 Lorbeerblätter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Für das Riesling-Rahm-Kraut:

250 g Sauerkraut
 1 Schalotte
 150 g Crème double
 1 EL Butter
 125 ml Riesling
 1 TL Zucker
 ½ TL Kümmelsamen
 1 Lorbeerblatt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 250 g mit Haut, aus der Mitte geschnitten
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Speckchip:

4 Scheiben durchwachsenen Speck

Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser mit Lorbeerblättern weichkochen. Dann abseihen, Lorbeer entfernen und mit Butter und Milch zusammen stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Sauerkraut kurz durchspülen. Schalotte abziehen und fein hacken. Dann in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, 1 TL Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Sauerkraut, Lorbeerblatt und Kümmel hinzufügen und mit Riesling ablöschen. Kurz einkochen lassen und dann Crème double unterrühren.

Zanderfilets auf der Haut in einer Pfanne mit Öl kräftig anbraten. Auf der Fleischseite salzen, pfeffern, wenden und dann auf der ausgeschalteten Platte nachziehen lassen.

Speck in einer Pfanne auslassen und dann im vorgeheizten Ofen auf Backpapier nachbacken, bis er knusprig sind.

Das Püree und Kraut in einem 8 cm Ring geschichtet anrichten, etwas Püree außen verstreichen. Zander mit der Hautseite nach oben darauflegen und Speckchips dazu drapieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von Zander auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand März 2024):

- **1. Wahl:** Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- **1. Wahl:** Peipsi-See (Estland und Russland).
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- **1. Wahl:** Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Rainer König

Blumenkohl-Steak mit Sauce à la béarnaise und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

4 große mehligkochende Kartoffeln
2 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser gar kochen. Abgießen, kurz auskühlen lassen und dann mit Butter zusammen stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Blumenkohl-Steak:

1 mittelgroßer Blumenkohl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Urwaldpfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und aus der Mitte zwei etwa 3 cm dicke Scheiben ausschneiden. Wichtig ist, dass alle Röschen mit dem Strunk aneinanderhalten. In einem großen Topf mit siedendem Salzwasser blanchieren und dann in einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren nach Belieben mit einem Bunsenbrenner noch weiter abflämmen.

Für die Sauce à la béarnaise:

$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft
2 Eier
150 g Butter
1 EL Crème fraîche
1 TL Senf
1 TL Zucker
1 TL gerebelter Estragon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. In einem hohen Gefäß Eigelbe mit 1 EL Zitronensaft, Senf, Crème fraîche, Zucker und Estragon mit einem Pürierstab aufmixen. Dann während des Mixens die flüssige Butter einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mirjam Stuckas

Auberginen-Tortellini auf dekonstruierter Parmigiana di melanzane mit Parmesanchips

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortellini:

100 g Hartweizengrieß
100 g Weizenmehl
Mehl, für die Arbeitsplatte
1 EL Olivenöl
2 Prisen Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hartweizengrieß, Mehl und 100 ml Wasser mit zwei Prisen Salz und Olivenöl gut verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ruhen lassen. Danach dünn ausrollen und Kreise ausstechen (Durchmesser ca. 8 cm).

Für die Auberginen:

1 große Aubergine
½ TL Tomatenflocken
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Zwiebelgranulat
½ TL gerebelter Rosmarin
½ TL Chilliflocken
½ TL gerebelter Thymian
½ TL Fenchelsamen
½ TL gerebelter Salbei
½ TL gerebelter Basilikum
½ TL gerebelter Majoran
½ TL gerebelter Oregano
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Bepinseln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Aus Tomatenflocken, Knoblauchpulver, Zwiebelgranulat, Rosmarin, Chilliflocken, Thymian, Fenchelsamen, Salbei, Basilikum, Majoran und Oregano eine Gewürzmischung herstellen. Aubergine von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben mit der Gewürzmischung würzen. Restliche Gewürze für die Tomatensauce nutzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen.

Für die Tomatensauce:

400 g gehackte Tomaten aus der Dose
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Erst die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und dann Knoblauch dazugeben. Nach ein paar Minuten mit gehackten Tomaten ablöschen, Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Zucker und Gewürzen (s.o.) würzen. Sauce für 10 Minuten köcheln lassen und dann mit einem Pürierstab pürieren.

Für die Tortellini-Füllung:

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1/3 der gegarten Auberginen aus dem Ofen (s.o.) mit 4 EL Tomatensauce in einem Multizerkleinerer mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 1 TL Füllung auf die Nudelteigkreise geben, zusammenklappen, Rand andrücken und zum Tortellini formen. Im kochenden Salzwasser al dente garen.

Für das Basilikumöl:

1 Bund Basilikum
100 ml Sonnenblumenöl

Basilikumblätter im Öl vorsichtig erwärmen. Das Öl darf nicht heißer als 80 Grad werden. Dann vom Herd nehmen und mit Hilfe eines Pürierstabes aufmixen. Zum Schluss durch ein feines Sieb abseihen.

Für den Parmesanchip: Parmesan reiben, dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech in kleine Kreise streuen und im Ofen, bei den Auberginen, etwa 2-4 Minuten knusprig werden lassen.
25 g Parmesan

Für die Garnitur: Haselnüsse mit einem Messer halbieren und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.
2 Kugeln Büffelmozzarella
8 Haselnüsse
1 kleine rote Chilischote
½ Limette, Abrieb
Gericht mit Büffelmozzarella, Limettenabrieb, Haselnüssen und fein geschnittenen Chiliringen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.