

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. April 2019** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Fyn Auffarth

Schweinefilet mit Shiitake-Rahmsauce und Süßkartoffel-Karotten-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet
 ½ Knolle Knoblauch
 1 Bund Rosmarin
 1 Bund Thymian
 50 g Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Pfanne erhitzen und Butterschmalz hinzugeben. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in die heiße Pfanne geben. Von allen Seiten scharf anbraten und die Kräuter im Ganzen dazugeben. Knoblauchzehen abziehen mit in die Pfanne geben.

Sobald das Schweinefilet von allen Seiten braun ist, etwas mehr Butterschmalz hinzugeben und das Fleisch mit dem aromatisierten Fett übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch danach auf ein Rost legen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Die Fleischpfanne für die Sauce bereitstellen. Kräuter und Knoblauch aus der Pfanne entfernen.

Für die Shiitake-Rahmsauce:

500 g Shiitake-Pilze
 2 Schalotten
 80 ml trockener Weißwein
 80 ml Rinderfond
 1 EL Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Shiitake putzen und zurechtschneiden. Schalotten und Pilze zusammen in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde. In dem Bratensaft vom Fleisch beides scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Weißwein reduzieren lassen, dann den Fond hinzugeben, weiter reduzieren und den Pfannensatz damit lösen. Crème fraîche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Süßkartoffel-Karotten-Stampf:

2 Karotten
 1 Süßkartoffel
 1 EL Butter
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten und Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Salz dazugeben und das Gemüse darin ca. 15 Minuten kochen.

Sobald das Gemüse gar ist, das Wasser abgießen. Butter zum Gemüse hinzufügen und alles mit einem Stampfer gut zerstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maike Eggers

Lachsfilet mit Butter-Praline, glasierten Möhren und Pastasotto mit Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets ohne Haut, à ca. 200 g
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
50 g Butter
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und etwa 3 Scheiben mit einer Flocke Butter auf das Filet legen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und mit dem Lachsfilet in die Auflaufform geben.

Den Backofen 15-20 Minuten garen lassen.

Für das Pastasotto:

200 g Reisnudeln (Kritharaki)
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan
30 g Schmand
25 g getrocknete Cranberries
300 ml Gemüsefond
200 ml trockener Weißwein
100 ml Rinderfond
50 g Pinienkerne
15 g Kurkumapulver
15 g Cayennepfeffer
30 g Butter
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig anschwitzen. Nun die Reisnudeln in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Nach ca. 1 Minute den Wein dazugeben und alles damit ablöschen. Nachdem der Wein verkocht ist, den Rinder- und Gemüsefond nach und nach dazugeben. Dabei den Topf stets im Blick haben und mehrmals umrühren.

Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und danach zu den Reisnudeln geben. Nach etwa 15 Minuten, wenn die Nudeln gar sind, den Topf vom Herd nehmen.

Den Parmesan reiben und zusammen mit Schmand, Butter und Cranberries zu den Nudeln geben. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und gut umrühren. Nach Belieben Kurkuma einrühren, um die gewünschte gelb-orange Farbe zu erzeugen.

Für die Möhren:

2 gelbe Möhren
2 violette Möhren
2 orange Möhren
30 ml milder Apfelsaft
100 ml Gemüsefond
15 ml Honig
50 g Butter
15 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Alle Möhren schälen und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten.

Danach Gemüsefond und Apfelsaft dazugeben und die Möhren darin dünsten. Nachdem die Flüssigkeit verkocht ist, etwas Butter und Honig dazugeben und die Möhren darin schwenken bzw. glasieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

- Für die Butter-Praline:** Jeweils 50 g der Butter in eine Schale geben.
100 g weiche Butter Die ersten 50 g Butter mit dem Tomatenmark vermischen und mit den
1 Knoblauchzehe Chiliflocken und Salz abschmecken. Aus der Tomaten-Butter eine kleine
15 g Tomatenmark Kugel formen.
1 Bund Rosmarin Danach den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und die
1 Zitrone Zitronenschale abreiben. Den Rosmarin fein hacken.
15 g Chiliflocken, aus der Mühle Die übrigen 50 g Butter mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch
Salz, aus der Mühle vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Die Tomaten-Butter-Kugel mit der Zitronen-Knoblauch-Butter umhüllen
und in dem feingehackten Rosmarin wälzen, so dass eine Art
Butterpraline mit tomatigem Kern und grüner Hülle entsteht.
- Für den Parmesan-Chip:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze hochstellen, sobald der
100 g Parmesan Lachs durch ist.
15 g Chiliflocken, aus der Mühle Den Parmesan reiben und etwa 50 g als Häufchen auf dem Backblech
verteilen. Im vorgeheizten Backofen für 5 Minuten goldbraun backen.
Danach direkt vom Backblech nehmen und abkühlen lassen. Mit Chili
würzen.
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bernd Beigl

Äthiopischer Eintopf mit selbstgebackenem Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den äthiopischen Eintopf:

150 g vorgekochte Kichererbsen
 200 g Süßkartoffel
 100 g Kartoffel
 50 g ungekochte Berglinsen
 1 Stange Sellerie
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Tomaten
 1 Jalapeño
 1 Limette
 1 EL Rosinen
 ½ EL Erdnussbutter
 2 EL Sahne
 ½ Bund Koriander
 2 Lorbeerblätter
 1 TL ganzer Kreuzkümmel
 Berbere Gewürz, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Fladenbrot:

125 g Mehl
 60 ml Bockbier
 20 ml Mineralwasser
 Mahlab Gewürz, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Bestreichen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Sellerie waschen, Süßkartoffel und Kartoffel schälen und alles in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und gemeinsam mit der Jalapeño fein hacken. Das ganze Gemüse mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten schmoren.

Linsen dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomaten waschen, klein hacken und zusammen mit 850 ml Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Berbere Gewürz und Kreuzkümmel würzen. Rosinen und Erdnussbutter unterrühren.

Den Eintopf aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen unterrühren.

Vom Herd nehmen. Limette halbieren, die Hälfte des Saftes auspressen und hinzufügen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sahne steif schlagen. Den fertigen Eintopf mit gehacktem Koriander garnieren und ein Häufchen Sahne oben drauf geben.

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Bier und Mineralwasser miteinander verkneten. Dabei mehrmals mit dem Daumen in den Teig stoßen, damit Luft hineinkommt.

Den Teig in 4 Portionen teilen und sehr dünn und rund ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer, Salz und Mahlab Gewürz würzen. Anschließend auf Backpapier ca. 7-10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Farah Ouahi-Held

Tajine mit Hackbällchen, Kartoffeln und Erbsen und marokkanischer Paprika-Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Tajine:

250 g Rinderhackfleisch
4 vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Tomate
100 g TK Erbsen
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Tomatenmark
½ Bund frischer Koriander
½ TL Kurkuma
½ TL gemahlener Kümmel
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tajine auf mittlerer Stufe mit dem Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und dazugeben. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit ½ TL Salz, ½ TL schwarzem Pfeffer, Kümmel und Kurkuma würzen. Koriander abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und 20 g zu der Fleischmasse geben. Anschließend zu Bällchen formen und ebenfalls in die Tajine geben.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Anschließend 250 ml Wasser zusammen mit dem Tomatenmark in die Tajine geben. Wasser in einen Topf füllen und mit den Erbsen einmal aufkochen. Für 5 Minuten köcheln, Erbsen abgießen und mit der Tomate ebenfalls in die Tajine geben. Danach die Hitze für 10 Minuten erhöhen, anschließend wieder reduzieren. Nach insgesamt 30 Minuten vom Herd nehmen.

Für den Paprika-Tomatensalat:

2 kleine grüne Paprika
1 kleine rote Paprika
2 Tomaten
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Grüne und rote Paprika waschen und für circa 25 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden.

Nach der Backzeit die Paprika kurz abkühlen lassen, ebenfalls schälen und in große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten und Paprika vermengen, 2 EL Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Kumke

Riesengarnelen mit mediterranem Gemüse-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das mediterrane Gemüse-Risotto:

200 g Risotto Reis
 1 Zucchini
 8 Kirschtomaten
 1 Aubergine
 3 große Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 200 g Parmesan
 2 EL Tomatenmark
 300 ml lieblicher Roséwein
 1 Liter Geflügelfond
 ½ Bund Basilikum
 2 Zweige Thymian
 1 EL getrockneter Oregano
 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
 1 EL Butter
 Zucker, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Riesengarnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen
 1 Zitrone
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen und klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und das Risotto darin anschwitzen. Anschließend 2/3 vom Gemüse mit Tomatenmark dazugeben. Sobald der Reis glasig ist, mit Roséwein ablöschen. Nach und nach mit warmem Geflügelfond aufgießen, bis der Reis die richtige Konsistenz hat. Basilikum und Thymian abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Den Parmesan reiben und gemeinsam mit der Butter und den Kräutern unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver abschmecken.

Für das restliche Gemüse noch eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das geschnittene Gemüse darin scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss über das Risotto geben.

Die Riesengarnelen abspülen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin glasig anbraten und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.