

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2020** ▪  
**Leibgericht mit Mario Kotaska**



**Franz-Xaver Zeller**

**Oma Hildes „Gute-Nacht-Fleischpflanzerl“ mit  
Kartoffelpüree und Rahm-Schwammerl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fleischpflanzerl:**

500 g gemischtes Hackfleisch  
 80 g Toastbrot, ohne Rand  
 1 kleine Zwiebel  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 100 ml Milch  
 1 Ei  
 2 TL scharfer Senf  
 200 ml Rinderfond  
 2 Zweige Majoran  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 2 Zweige Thymian  
 1 Zitrone (Abrieb)  
 2 EL Butterschmalz, zum Braten  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Milch in einem Topf erwärmen. Brot darin einweichen. Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fond zugeben und Zwiebeln weichkochen bis die komplette Flüssigkeit verkocht ist. Hackfleisch, eingeweichtes Brot, Ei, weiche Zwiebeln, Senf, Kräuter und Zitronenabrieb miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne erhitzen und Butterschmalz hineingeben. Mit feuchten Händen aus der Hackmasse Pflanzler formen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten ca. 4-6 Minuten braten. Dann Pfanne von der Hitze nehmen und 5 Minuten nachziehen lassen.

**Für das Kartoffelpüree:**

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

Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen, abschütten und durch eine feine Kartoffelpresse drücken. Sahne, Milch und Butter in einem Topf erwärmen (nicht zu heiß) und Muskatnuss hineinreiben. Nun das Milch-, Sahne-, Butter-Gemisch langsam mithilfe eines Schneebesens mit den zerdrückten Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Rahm-Schwammerl:**

5 Champignons  
 100 g Pfifferlinge  
 ½ rote Zwiebel  
 ½ Frühlingszwiebel  
 200 ml Sahne  
 50 ml Weißweinessig  
 200 ml Rinderfond  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 1 TL Butter, zum Anschwitzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und zusammen mit der Frühlingszwiebel kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pilze putzen, kleinschneiden und hinzugeben. Salz und einen Spritzer Essig zugeben. Mit Fond (nach Gefühl) ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Sahne (nach Gefühl) und Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer und gegebenenfalls Essig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sunita Manay**

## **Südindisches Lammcurry mit Basmati, Okraschoten und Raita**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

- 300 g Lammhals in Scheiben, mit Knochen
- 300 g Lammlachs
- 1 große Tomate
- 2 große Zwiebeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 2 grüne indische Chilis
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 kleines Stück Kurkuma
- 1 Bund frischer Koriander
- 5 EL frisch geriebene Kokosnuss
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Garam Marsala
- ½ TL Hot madras Curry
- 1 Zimtstange
- 2 indische Lorbeerblätter
- ½ TL ganzer Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kardamon
- 2 Kardamom Kapseln
- ½ TL geröstetes Curry Pulver
- Kokosöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fleischknochen scharf in Kokosöl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Ingwer und Kurkuma schälen. Aus Zwiebeln, Knoblauch, grünen Chilis, Kurkuma und Ingwer in der Küchenmaschine eine grobe Paste herstellen. Paste zum Lammlachs geben, mit zu den Knochen geben und einen Deckel daraufsetzen. Alle Gewürze dazugeben und die Hitze reduzieren.

Tomate waschen, kleinschneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken. Tomate, Kokosnuss und einen Teil des Korianders dazugeben und salzen.

### **Für den Reis:**

- 100 g Basmati-Reis

Reis mit der doppelten Menge Wasser gar kochen.

### **Für das Gemüse:**

- 250 g Okraschoten
- 10 Cocktailtomaten
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne indische Chili
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 2 TL Curryblätter
- 1 TL ganzen Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Panch Phoron
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Okraschoten waschen und trockentupfen. Stiel und Enden abschneiden. Chili der Länge nach halbieren ohne sie vom Ende zu trennen und entkernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfsamen und Zwiebel darin braten. Curryblätter, Kreuzkümmel, Kurkuma und Panch Phoron dazugeben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Knoblauch, Okra, Tomaten und Chili mit in die Pfanne geben, 5 Minuten braten, umrühren und weitere 2 Minuten braten. Esslöffelweise mit 60 ml Wasser ablöschen und umrühren. Mit Salz abschmecken und ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.

**Für den Raita:** Gurke und Tomate waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

200 g Salatgurke  
1 große, reife Tomate  
1 rote Zwiebel  
150 ml dicker Naturjoghurt  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maik Faupel**

## **Jackfrucht Ropa Vieja mit Reis und Kochbananen de luxe**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ropa Vieja:**

- 1 Jackfrucht, aus der Dose
- 1 Möhre
- 225 g ganze Tomaten, aus der Dose
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 1 vegane Chorizo
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Oregano
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Jackfrucht abtropfen lassen. Jackfrucht, Möhre, eine Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt und Oregano in einen großen Topf geben. Mit Wasser zum Kochen bringen. Chorizo kleinschneiden.

Zweite Zwiebel, Paprika und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne weich dünsten. Chorizo dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten und Kreuzkümmel dazugeben und zusammen köcheln lassen.

Jackfrucht dazugeben und weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Reis:**

- 100 g Vollkornreis
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Reis mit der doppelten Menge Wasser, etwas Olivenöl und Salz garkochen.

### **Für die Bananen:**

- 4 reife Kochbananen
- 1 EL Honig
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Kochbananen in Scheiben schneiden. Zucker und Salz in eine Pfanne geben und Bananen leicht darin anbraten. Etwas Honig dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Antonia Maus**

## **Wildlachs mit Sesam, Avocadocreme und leicht karamellisierten Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs:**

- 2 Wildlachsfilets à 150 g, mit Haut
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- ½ Bund Rosmarin
- 50 g weißer Sesam
- 50 g schwarzer Sesam
- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs abbrausen, trockentupfen und Hautseite mehlieren. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zitrone abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen. Wildlachs in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite goldbraun anbraten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Temperatur herunterschalten und Fisch garen lassen.

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und mit Butter in die Pfanne geben. Rosmarin, Knoblauch, Zucker, Zitronenschale- und Saft mit in die Pfanne geben. Fisch damit übergießen.

### **Für die Avocadocreme:**

- 2 reife, weiche Avocados
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 200 g Frischkäse
- 4 TL flüssiger Bienenhonig
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 3 Stiele Dill
- 1 Prise Knoblauchpulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Avocados schälen, entkernen und mit den Schalotten-Würfeln in eine Schale geben. Mit Frischkäse vermischen.

Schale der Zitrone abreiben und mit in die Schüssel geben.

Dill klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Alles in der Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

Senf und Honig hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Mit einem Pürierstab cremig rühren und mit Hilfe eines Spritzbeutels auf Tellern anrichten.

### **Für die Kartoffeln:**

- 250 g kleine Kartoffeln
- 50 g Zucker
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in einen Topf mit Salzwasser geben und etwa 20-25 Minuten (je nach Dicke) kochen lassen. Kartoffeln abgießen.

Kartoffeln in einer Pfanne mit Öl und Zucker leicht karamellisieren. Nach etwa 5 Minuten Kartoffeln herausnehmen.

### **Für die Garnitur:**

- 6 Cherrytomaten, am Strunk
- 1 Zitrone
- 1 Bund Dill
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle

Tomaten waschen, vorsichtig trocken tupfen und in einer Pfanne in Butter schwenken. Salzen. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Saudi Wolde-Mikael**

## „Middle BEast Köfte“ mit Tahin-Sauce und Portobello-Pilzen aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Köfte:

200 g Rinderhack  
200 g Lammhack  
5 kleine Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Ei  
100 ml Lammfond  
50 ml Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
10 Koriandersamen  
1 TL Kardamom  
1 TL gemahlener Kumin  
1 TL gemahlener Zimt  
1 TL Piment  
Paprikapulver  
Muskatnuss, zum Reiben  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für den Tahin-Spiegel:

1 Glas helle Tahin Sauce  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für das Gemüse:

2 Portobello Pilze  
1 Fenchelknolle  
3 Schalotten  
1 Knoblauch Knolle  
2 Zitronen  
500 ml Weißwein  
200 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Garnitur:

½ Granatapfel  
50 g Pinienkerne  
2 Zweige Koriander  
1 TL Paprikapulver

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion einstellen.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Koriandersamen mörsern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomaten waschen, trockentupfen und kleinhacken. Rinder- und Lammhack mit Tomaten, Petersilie, Zwiebel, Ei, Olivenöl, Fond und den ganzen Gewürzen in einer Schüssel vermengen.

Mehrere Bälle daraus formen und in Butterschmalz anbraten.

Anschließend in den Ofen bei 200 Grad Heißluft geben und garziehen lassen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Tahin mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Wasser zu einer sämigen Paste rühren und als Spiegel auf Teller ausstreichen.

Pilze putzen und vierteln. Fenchel putzen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und feinhacken. Pilze, Fenchel, Schalotten, Knoblauch, Weißwein, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben und im Ofen grillen.

Granatapfelkerne herauslösen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pinienkerne in einer Pfanne von allen Seiten rösten.

Paprikapulver, Granatapfelkerne, Koriander und Pinienkerne über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ursula Lützenkirchen**

## **Chickenfingers mit grüner Sauce "Asia-Style" und Kartoffelwürfel mit Koriandersamen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Chickenfingers:**

300 g Hühnerbrust  
1 Ei  
1 EL weißer Sesam  
1 EL schwarzer Sesam  
4 EL Pankomehl  
4 EL Paniermehl  
1 EL gelbe Currypaste  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerbrust in daumengroße Stücke schneiden. Ei mit der Currypaste verquirlen. Salzen und pfeffern und die Hühnerstückchen darin marinieren.

Panko- und Paniermehl mit dem Sesam mischen, die marinierten Hühnerbruststücke darin wenden und in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken.

### **Für die Sauce:**

200 g griechischer Joghurt  
1 Limette (Saft & Abrieb)  
130 g saure Sahne  
1 Ei  
1 TL Senf  
20 ml weißer Balsamico  
1 EL süßsaure Chilisauce  
½ Bund Kerbel  
½ Bund Koriander  
2 Zweige Thaibasilikum  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
½ Kästchen Kresse  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei 8-9 Minuten in kochendem Wasser fest kochen, abschrecken, pellen und hacken. Kerbel, Koriander, Thaibasilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Kresse mit einer Schere abschneiden.

Den griechischen Joghurt mit der sauren Sahne, süßsaurer Sauce, dem Saft und Abrieb der Limette, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Balsamico verrühren.

Danach das Ei und die Kräuter mit der Joghurtsauce vermengen und abschmecken.

### **Für die Kartoffelwürfel:**

6 festkochende Kartoffeln  
4 Zweige Thymian  
Butterschmalz, zum Braten  
Rosenscharfes Paprikapulver  
Koriandersamen, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Würfel langsam von allen Seiten mit Thymianzweigen anbraten. Am Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und Koriandersamen aus der Mühle und Paprikapulver würzen.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette  
Etwas Kresse

Gericht mit Kresse garnieren. Limette in Scheiben schneiden und dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.