

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2020 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Max Busch

**Gebratenes Zanderfilet mit Rahm-Sauerkraut,
 Kartoffelwürfeln und Kartoffelstroh**

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g, mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 40 g Butter
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets parieren und die Hautseite leicht einritzen. Fisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Rosmarin abbrausen trockenwedeln und zusammen mit den Knoblauch zum Fisch in die Pfanne geben. Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Zitronensaft ablöschen. Butter hinzugeben. Fisch wenden, ca. 1 Minute auf der Fleischseite braten und dabei mit der zerlassenen Butter nappieren.



Wenn Sie das Fischfilet während des Bratens mit einer Pfanne oder einem Topf beschweren, wölbt es sich nicht und behält seine Form. Wichtig ist, dass Sie die Fischhaut vorher einritzen und dass der Topf, den Sie zum Beschweren nehmen, kalt ist, damit der Fisch nicht auch von der Oberseite gegart wird.



Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen** und **MSC-zertifiziert** sein. (Stand: Januar 2020)

Für das Rahm-Sauerkraut:

250 g Weinsauerkraut
 50 g Dörrfleisch
 1 Zwiebel
 30 g Butter
 150 ml Sahne
 1 Lorbeerblatt
 1 TL gemahlener Kümmel
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Sauerkraut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Dörrfleisch ebenfalls fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Dörrfleisch und Zwiebel hinzugeben. Beides ca. 2 Minuten anschwitzen. Sauerkraut und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend Sahne hinzugeben und weitere Minuten kochen lassen. Nach Bedarf abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. In ausreichend gesalzenem Wasser garen. Anschließend in ein Sieb geben und abkühlen lassen.
5 festkochende Kartoffeln
40 g Butter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und knusprig goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelstroh: Kartoffel schälen, fein hobeln und im heißem Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
1 festkochende Kartoffel
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salt Flakes, zum Würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Marie Köhler

Gebratene Entenbrust mit Portwein-Schalotten, getrüffeltem Wirsing und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste à ca. 180-200 g
2 EL flüssiger Honig
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Anschließend Haut und Fleisch mit Salz und Pfeffer einmassieren. Dann die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und mittlerer Hitze ca. 7 Minuten goldbraun anbraten. Umdrehen und nochmals 1 Minute auf der Fleischseite braten.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und anklopfen. Entenbrüste mit 1 Esslöffel Honig bestreichen und für ca. 6 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen. Dann die Entenbrüste kurz aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion umstellen. Entenbrüste mit restlichem Honig bestreichen und für 3 Minuten grillen, sodass die Haut knusprig wird.

Für die Portwein-Schalotten:

3 Schalotten
50 g Butter
200 ml roter Portwein
50 ml Geflügelfond
3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange
1 TL brauner Zucker
2 TL Maisstärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und schneiden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und unter Schwenken ca. 3 Minuten weiter dünsten.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Lorbeerblatt und Zimtstange zu den Schalotten geben und alles mit Portwein ablöschen. Portwein bei stärkerer Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen. Dann Geflügelfond angießen und weitere 5-10 Minuten reduzieren lassen. Sud ggf. mit etwas Stärke binden. Portwein-Schalotten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wirsing:

300 g Wirsing
1 kleiner Wintertrüffel
30 g Butter
1 TL Trüffelöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsing putzen, Strunk herausschneiden und die Blätter klein schneiden. In Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne auslassen und den Wirsing darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Trüffelöl abschmecken. Vor dem Servieren frischen Trüffel über den Wirsing hobeln.

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
70 ml Milch
2 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser weichkochen, abgießen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch mit Butter erwärmen und unter die Kartoffelmasse heben. Püree mit Salz und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Marquardt

Pasta mit Tomatensauce und Fleischbällchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

200 g doppelt gemahlener
Hartweizengrieß
2 kühl-schrankkalte Eier
Salz, aus der Mühle

Den Hartweizengrieß in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Eier hineingeben und salzen. Eier mit einer Gabel verquirlen, dann alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf kaltes Wasser hinzugeben. Teig für ca. 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine bis Stufe 4 ausrollen. Während des Ausrollens gut nachmehlen und gleichmäßig falten. Teig mit einem scharfen Messer in Nudeln schneiden. In reichlich Salzwasser al dente kochen.

Für die Tomatensauce:

1 kg reife Tomaten, verschiedene
Sorten
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Bund Thymian
1 Bund Basilikum
½ TL Kurkuma
½ TL süßes Paprikapulver
Paradieskörner, aus der Mühle
1 EL Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zwiebeln und Knoblauch mit Schale halbieren. Knoblauch andrücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Tomaten waschen. Thymian und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Tomaten, Thymian und Basilikum zu den Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und anschwitzen. Mit Kurkuma, Paprikapulver und Salz würzen. Tomaten mit einem Löffel zerdrücken, dann den Topf mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Sugo mithilfe eines Passiergeräts in eine große Pfanne passieren, mit Pfeffer, Paradieskörnern und Zitrone abschmecken und sämig einkochen.

Für die Fleischbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch
1 EL Fenchelsaat
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelsaat mit Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und zerkleinern. Gewürze zum Hackfleisch geben und ordentlich verkneten. Haselnussgroße Bällchen aus der Masse formen und langsam und gleichmäßig in Olivenöl braten.

Pasta und Fleischbällchen in die Pfanne zur Tomatensauce geben und gut schwenken.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan
6 Blätter Basilikum

Parmesan hobeln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen in feine Streifen schneiden. Parmesan und Basilikum als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Renate Kaminski

Rehrücken mit Kräuterseitlingen, gebratenem Pfirsich und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken:

- 1 ausgelöster Rehrücken à 400-500 g
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln grob abzupfen. Rehrücken waschen, trockentupfen und ggf. Silberhaut und Sehnen entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rehrücken darin bei schwacher Hitze 2 Minuten anbraten, dann das Fleisch wenden und 2 Minuten auf der anderen Seite anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und die Rosmarinnadeln über das Fleisch geben. Rehrücken im vorgeheizten Ofen 7-8 Minuten garen. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen, einige Minuten ruhen lassen und servieren.



Der Garpunkt von Fleisch lässt sich entweder mithilfe eines Thermometers ermitteln oder aber durch Druck bestimmen. Wenn das Fleisch ganz leicht auf Spannung ist und sich in etwa so anfühlt, wie Ihr Handballen, dann hat es die Garstufe „Medium“ erreicht.

Für die Kräuterseitlinge und Pfirsich:

- 3 Kräuterseitlinge
- 2 weiße Pfirsiche
- 2 EL Butter
- 200 ml Weißwein
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und falls nötig leicht abreiben. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsiche und Kräuterseitlinge in grobe Scheiben schneiden.

Zunächst die Kräuterseitlinge in einer Pfanne mit Butter anbraten. Dann die Pfirsiche dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Alles kräftig mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

- 6 Drillings-Kartoffeln
- 60 g Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 30 g grobes Meersalz

Kartoffeln gut abwaschen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Einen Zweig Rosmarin in einen Topf mit Salzwasser geben und darin die Kartoffeln ca. 10 Minuten vorkochen. Abgießen und Kartoffeln halbieren. Butter in einer Pfanne auslassen. Rosmarinnadeln abzupfen und zur Butter geben. Schließlich die Kartoffeln hineingeben und schwenken. Mit Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.



Stefan Marignoni

Mezzelune ripiene mit Spinat-Ricotta-Füllung in Sahnesauce und konfierte Lachsforelle

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g tiefgefrorener Spinat, doppelt
passiert
150 g Semola di grano duro
50 g Weizenmehl, Typ 405
¼ TL Salz

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform warmstellen.

Spinat auftauen lassen. Spinat, Semola, Weizenmehl und Salz zu einem kompakten Nudelteig verkneten. Bei Bedarf ca. 25 ml Wasser einkneten. Dann den Teig ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g frischer Spinat
1 Schalotte
1 Ei
125 g Ricotta
30 g Parmesan
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen, putzen und grob hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Spinat dazugeben, schwenken und zusammenfallen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Eigelb, Ricotta und Parmesan zum Spinat geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen (Stärke 6). Kreise ausstechen (9 cm Durchmesser) und mittig ca. 1 TL der Füllung platzieren. Zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.

Nudeln in das kochende Salzwasser geben und ziehen lassen.

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
300 g Sahne
10 g Parmesan
50 ml Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen. Sahne und restliches Öl hinzugeben. Kurz zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze reduzieren lassen. Parmesan reiben und in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Lachsforelle:
2 Lachsforellenfilets à ca. 200 g, ohne
Haut
1 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
2 frische Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
500 ml Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Lorbeer, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Olivenöl in einen Topf geben und auf 55 Grad erhitzen.

Lachsforellenfilets mit Knoblauch, Schalotten, Lorbeer, Rosmarin und Thymian in das Öl geben und im Backofen ca. 15 Minuten glasig konfieren. Anschließend den Fisch aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Lachsforelle vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und Fleur de Sel würzen.



Laut WWF sollten Sie auf Lachsforellen zurückgreifen, die aus der **Zucht aus Finnland (Zucht, offene Netzgehege) oder Dänemark (Zucht, Kreislaufsysteme)** stammen. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf **Zertifizierungen des ASC und Naturland**.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Northfield

Käsespätzle mit Röstzwiebeln und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

1 Zwiebel
3 Eier
100 ml Milch
200 ml Sahne
100 g Emmentaler, am Stück
150 g kräftiger Bergkäse, am Stück
50 g Limburger, am Stück
100 ml Gemüsefond
250 g Dinkelmehl, Type 630
Muskatnuss, zum Reiben
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier, Mehl, 125 ml Wasser, Salz und Muskat in eine Rührschüssel geben und solange mit einem Holzlöffel schlagen bis der Teig Blasen bildet. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf Salzwasser aufstellen und das Wasser zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Emmentaler und Bergkäse fein reiben, Limburger in kleine Würfel schneiden.

Spätzleteig mithilfe einer Spätzlehobel in das kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen sind sie fertig. Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und etwas abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Sahne und Milch ablöschen und mit Gemüsefond, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alle Käsesorten in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Spätzle dazugeben und gut mit dem Käse vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in halbe Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

60 g roter Eichblattsalat
30 g Kirschtomaten
30 g Salatgurke
½ EL Honig
½ EL mittelscharfer Senf
1 EL Gemüsefond
4 EL Kräuternessig
10 Halme Schnittlauch
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, putzen, trockenschleudern und klein zupfen. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Gurke waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Gemüsefond, Honig, Essig, Senf und Olivenöl mit einem Schneebesen cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Dressing zu sauer sein, kann es mit etwas Wasser verdünnt werden.

Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln und mit Schnittlauch garnieren.



Für die Garnitur:

10 Halme Schnittlauch

Bevor Sie Ihren gesamten Salat mit einem Dressing marinieren, sollten Sie es erst an einem einzelnen Salatblatt probieren. So ist es einfacher das Dressing ggf. erneut abzuschmecken.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Käsespätzle damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.