

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2020** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Max Busch**

**Matjes-Tatar mit Pumpernickel, Rote-Bete-Carpaccio und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Matjes-Tatar:**

- 3 Matjesfilets á 60 g
- 1 Scheibe Pumpernickel
- 2 Gewürzgurken
- 1 Schalotte
- ½ Apfel
- 1 Zitrone
- 80 g Crème fraîche
- 1 EL Kräuternessig
- 10 g Schnittlauch
- 10 g Dill

Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und kurz in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen, anschließend auf Küchenpapier legen. Matjes und Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Matjes-, Gurken- und Apfelwürfel sowie Schalotte, Dill und Schnittlauch mit Crème fraîche in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Zitrone auspressen und den Saft hinzugeben. Mit Pfeffer würzen und schließlich den Essig unterrühren. Tatar in den Kühlschrank geben und ca. 25 Minuten abkühlen und fest werden lassen.



Achten Sie beim Kauf von Matjesfilet **auf MSC-zertifizierte, nachhaltige Produkte.**

**Für das Carpaccio:**

- 2 vorgegarte Rote Bete Knollen
- 1 EL Honig
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller rund drapieren. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl und Honig vermischen und die Rote Bete damit einpinseln. Mit Pfeffer und Salz würzen.

**Für den Wildkräutersalat:**

- 80 g Wildkräutersalat
- 50 g Pinienkerne
- ½ TL feiner Dijon-Senf
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten. Senf, 2 Esslöffel Wasser, Zucker, Sonnenblumenöl und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und mit Pinienkernen bestreuen.



Um Pinienkerne gleichmäßig zu bräunen, geben Sie sie am besten in den warmen Backofen. Anders als in der Pfanne, in der die Pinienkerne immer nur von einer Seite geröstet werden, bekommen sie im Backofen von allen Seiten gleichzeitig Temperatur und erhalten dadurch eine gleichmäßige Bräunung.

Pumpernickel mit einem Ring ausstechen und den Ring mitsamt dem Brot mittig auf dem Carpaccio platzieren. Matjes-Tatar in den Ring geben und leicht andrücken. Ring abziehen und schließlich den Wildkräutersalat drapieren.



Thomas Marquardt

## Herbstgemüse mit Nussbutterbrösel, Bohnenkraut-Quark-Buttermilch-Spiegel und Kürbiskern-Thymian-Öl

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kürbis:

1 großer Hokkaido-Kürbis  
150 ml Apfelessig  
8 cl Weißweinessig  
5 cl Reissig  
8 cl Sake  
4 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
1 EL Senfkörner  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis schälen, halbieren und das Kerngehäuse mithilfe eines Löffels herauslösen. Fruchtfleisch in ca. 2x2 cm große Würfel scheiden. Apfelessig, Reissig, Sake, Lorbeerblätter, Nelken, Senfkörner, Zucker und 2 Prisen Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Kürbiswürfel hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Anschließend ca. 10 bis 15 Minuten leicht simmern lassen.

### Für die Rote Bete:

1 frische Rote Bete  
6 Wacholderbeeren  
6 Körner Kampot-Pfeffer  
Salz, aus der Mühle

Wacholderbeeren, Kampot-Pfefferkörner und 2 Prisen Salz mörsern. Rote Bete schälen und in ca. 2x2 große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit gemörserten Gewürzen würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 bis 25 Minuten garen.

### Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Kohlrabi schälen, in 2x2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einen Topf geben, die Kohlrabi-Würfel hineingeben, salzen und bis zur Hälfte mit Wasser bedecken. Backpapier auf die Größe des Topfes zuschneiden und die Kohlrabi-Würfel damit abdecken. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen.

### Für die Pastinake:

2 große Pastinaken  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Pastinaken schälen, in 2x2 cm große Würfel schneiden und langsam und gleichmäßig in Olivenöl braten. Mit Salz würzen.

### Für die Brösel:

100 g Butter  
4 EL Pankobrösel

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Pankobrösel in eine Pfanne geben, kurz erhitzen, dann Nussbutter hinzugeben und gleichmäßig schwenken.

### Für den Bohnenkraut-Quark-Buttermilch-Spiegel:

4 EL Quark, 40% Fett  
2 EL Buttermilch  
1 Zitrone  
1 TL flüssiger Honig  
1 Bund Bohnenkraut  
Paradieskörner, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Bohnenkraut waschen, trockenwedeln, einige Blätter abzupfen und beiseitelegen. Restliches Bohnenkraut in einem Mörser zerkleinern. Bohnenkraut und Buttermilch mit einem Stabmixer pürieren, dann mit Quark vermengen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Quark-Mischung mit Zitronensaft und -abrieb, Honig, Paradieskörner und Salz abschmecken. Übrige Bohnenkrautblätter hacken und unter die Sauce heben.

**Für das Öl:** Thymian abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Kürbiskerne, Olivenöl und Salz in einen Multizerkleinerer geben und fein mixen. Öl anschließend durch ein feines Haarsieb abseihen.

1 Bund Thymian  
3 EL Kürbiskerne  
300 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Alle Komponenten mit Fleur de Sel würzen.  
Fleur de Sel, zum Würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Renate Kaminski

## Gebratene Entenbrust mit Feldsalat, Apfel-Carpaccio, karamellisierten Walnüssen und geröstetem Graubrot

Zutaten für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 weibliche, mittelgroße Entenbrüste  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Entenbrüste waschen, trockentupfen und ggf. Silberhaut und Sehnen entfernen. Die Haut einritzen. Entenbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne anbraten bis sie schön braun ist, dann wenden und kurz die Fleischseite braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Rosmarin auf das Fleisch legen und im vorgeheizten Ofen 7-8 Minuten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

### Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat  
1 Pfirsich  
3 EL Himbeer-Balsamicoessig  
1 EL Ahornsirup  
50 ml Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Kräutersalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Pfirsich waschen, trockentupfen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zum Feldsalat in die Schüssel geben. Himbeer-Balsamicoessig, Ahornsirup, Olivenöl und 1 Esslöffel Wasser glatrühren und mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

### Für das Apfel-Carpaccio:

2 säuerliche Äpfel  
1 Zitrone  
1 EL Olivenöl

Äpfel waschen und mitsamt der Schale in dünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit ca. 3 Esslöffel Wasser verrühren und die Apfelscheiben darin ca. 10 Minuten marinieren. Olivenöl auf einen Teller streichen und die Apfelscheiben darauf platzieren. Darauf den marinierten Feldsalat geben.

### Für die Walnüsse:

60 g Walnüsse  
1 EL Zucker

Walnüsse mit dem Zucker in einer Pfanne karamellisieren und abkühlen lassen.

### Für das Graubrot:

2 Scheiben Graubrot  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Graubrot von beiden Seiten gleichmäßig anbraten. Dann mit Knoblauch einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Marignoni**

## **Variation vom Fenchel: Gegrillter und geräucherter Fenchel, Fenchelsalat, Fenchelsauce und Fenchelragout**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den gegrillten und geräucherten**

#### **Fenchel:**

1 Fenchelknolle  
10 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Fenchel putzen, Blätter ablösen und diese salzen und leicht mit Öl beträufeln. Marinierte Blätter in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Beutel mit Fenchel im kochenden Wasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend den Fenchel aus dem Beutel nehmen und halbieren. Eine Hälfte des Fenchels in einer Grillpfanne gleichmäßig braten, die andere Hälfte unter einer Räucherglocke mit einer Räucherpistole räuchern. Den gegrillten Fenchel mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

### **Für den Fenchelsalat:**

150 g Fenchel  
1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren, Fenchel damit marinieren und ca. 25 Minuten ziehen lassen.

### **Für die Fenchelsauce:**

100 g Fenchel  
125 g Tomaten aus der Dose  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
3 cl Calvados  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Fenchel putzen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit Calvados ablöschen, dann die Tomaten dazugeben. Alles ca. 8 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, dann durch ein feines Haarsieb passieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Fenchelragout:**

100 g Fenchel  
1 Schalotte  
100 ml Orangensaft  
2 cl Raki  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen. Schalotte abziehen. Beides würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Raki ablöschen und reduzieren lassen. Mit Orangensaft aufgießen und stark reduzieren lassen. Mit Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

Fenchelgrün einer Fenchelknolle  
1 Schalotte  
1 Orange  
40 g Pinienkerne

Schalotte abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange schälen und Filets ausschneiden. Fenchel-Variation mit Fenchelgrün, Schalotte, Orangenfilets und Pinienkerne garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Northfield

## Rindertatar mit frittierten Kapernäpfeln und Glasnudeln, süßsauren Senfkörnern und Quark-Dinkelstange

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rindertatar:

250 g Rinderfilet  
1 Frühlingszwiebel  
2 Eier  
1 EL Dijon-Senf  
2 EL Teriyaki-Sauce  
½ Bund glatte Petersilie  
½ TL Piment d'Espelette  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Teriyaki-Sauce, Zucker und Piment d'Espelette verrühren. Rinderfilet mittelgrob bis fein würfeln, mit der Marinade mischen und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Eier trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb, Senf, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen. Das marinierte Fleisch dazugeben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die frittierten Kapernäpfel und Glasnudeln:

4 Kapernäpfel, aus dem Glas  
10 Glasnudelfäden  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Erst Kapernäpfel ca. 30-60 Sekunden lang darin frittieren, herausnehmen und danach die Glasnudeln ca. 10 Sekunden lang frittieren. Kapernäpfel und Glasnudeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Senfkörner:

25 g weiße Senfkörner  
25 g schwarze Senfkörner  
25 ml Branntweinessig  
½ TL Zucker

Senfkörner unter kaltem Wasser abspülen. Mit etwas Wasser einmal aufkochen lassen, dann das Wasser abschütten.

Senfkörner nun mit Essig, 25 ml Wasser und Zucker aufkochen und eine knappe Minute köcheln lassen, dann vom Herd ziehen.

### Für die Garnitur:

4 gelbe Cocktailtomaten  
4 Radieschen  
¼ Salatgurke  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Dill

Radieschen putzen, waschen und halbieren. Gurke waschen und zuerst in Scheiben, dann in Viertel schneiden. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Dill abrausen und trockenwedeln.

Radieschen, Tomaten, Gurken und Dill auf das fertige Tatar geben und mit Olivenöl beträufeln.

### Für die Quark-Dinkelstange:

100 g Magerquark  
1 Ei  
1 EL weiße Sesamsaat  
1 EL schwarze Sesamsaat  
175 g Dinkelmehl, Type 630  
1 ½ TL Backpulver  
½ TL Zucker  
35g Sonnenblumenöl  
½ TL Salz

Mehl mit Salz, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Ei aufschlagen und halbieren. Magerquark, Sonnenblumenöl sowie ein halbes Ei mit in die Schüssel zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in fünf gleichgroße Stücke teilen und Stangen daraus formen.

Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils mit Wasser bestreichen, dann mit schwarzer und weißer Sesamsaat bestreuen. Die Stangen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.