

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2020 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Gerichte mit Crunch" mit Mario Kotaska



Daniel Bürger

**Blumenkohl-Bacon-Safran-Gröstl mit kross gebackener Garnele, süßsaurem Kokossud und knusprigem Kataifi-Crunch**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Gröstl:**

180 g geräucherter Bacon, am Stück  
150 g Blumenkohl  
5 g geschälte, ungesalzene Pistazien  
50 ml Gemüsefond  
2 g Safran  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bacon in ca. 5 mm große Stücke schneiden und in einer Pfanne goldbraun anrösten. Blumenkohl putzen. Eine 2 cm dicke Scheibe von einem Blumenkohlrischen schneiden, den Rest in ca. 8 mm große Stücke schneiden. Blumenkohlstücke und Pistazien zum Bacon in die Pfanne geben und mit anrösten. Alles mit Fond ablöschen, Safran hinzugeben und köcheln lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlscheibe in heißem Fett kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnele:**

2 Riesengarnelen mit Kopf und Schale  
1 Ei  
150 g Pankomehl  
Salz, aus der Mühle

Garnelen putzen, vom Darm und Kopf befreien, dann halbieren.

Garnelenköpfe und -schale für den Kokossud beiseitelegen.

Ei verquirlen und Garnelen in Ei und Pankomehl panieren. In der Fritteuse kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

(Stand: Oktober 2020)

**Für den Kokossud:**

10 g geräucherter Bacon, am Stück  
150 ml Kokosmilch  
50 ml Gemüsefond  
50 ml Fischfond  
150 ml Tomatensaft  
50 ml Pfirsichsaft  
50 ml Cognac  
1 TL Madras-Currypulver  
1 TL Thai-Currypulver  
1 TL Ingwerpulver  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfirsichsaft mit Madras-Currypulver, Thai-Currypulver und Ingwerpulver verrühren. Garnelenköpfe und -schale in einer Pfanne mit dem hergestellten Sud und Bacon anrösten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Anschließend alles mit Gemüsefond, Fischfond, Tomatensaft und Kokosmilch ablöschen, dann Sud einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Wenn man Garnelenschalen mit Cognac ablöscht und flambiert, wird die Temperatur in der Pfanne erhöht und dadurch der Krustentiergeschmack noch intensiver.

**Für den Kataifi-Crunch:**

5 g Kataifi-Teig  
1 Zweig Koriander

Kataifi-Teig in einzelne Fäden teilen und in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Diese als Dekoration verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ilse Langer**

## **Schweinefilet mit Orangensauce, Nuss-Crunch, knusprigen Kartoffelrosen und Möhren-Pflaumen-Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schweinefilet:**

400 g Schweinefilet  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, einen zweiten Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, waschen, trockentupfen und von allen Seiten in Butterschmalz anbraten. Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen, trockenwedeln und kurz mitbraten. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Bratenfett und den Kräuterzweigen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Bratensaft für die Sauce aufbewahren.

### **Für die Orangensauce:**

1 Orange  
150 ml Fleischfond  
1 TL Speisestärke  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange heiß abspülen und trockentupfen. Zesten von der Schale reißen. Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen. Bratensaft (von oben) mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Anschließend Fond angießen und aufkochen. Mit Stärke binden und Orangenzesten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Crunch:**

3 EL Cashewkerne  
1 EL Honig  
1 EL Roh-Rohrzucker  
Chilisalz, aus der Mühle

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren. Honig und etwas Chilisalz einrühren und Cashewkerne hinzugeben. Gut wenden, bis sie schön ummantelt sind. Karamellisierte Cashewkerne auf ein Backpapier geben, ausbreiten und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit einem Nudelholz zerkleinern.

### **Für die Kartoffelrosen:**

400 g Kartoffeln  
3 EL Olivenöl  
2 gerebelter Thymian  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Muffinform einfetten und Kartoffelscheiben fächerartig in der Form anordnen. Für die Mitte eine kleine dünne Kartoffelscheibe zusammenrollen und einstecken. Öl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und die Kartoffelrosen damit bepinseln. Ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

### **Für das Gemüse:**

300 g Möhren  
70 g Soft-Pflaumen  
2 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen, von Enden befreien, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Pflaumen halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pflaumen unterheben. Mischung in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Maus

## Fish & Chips with Mushy Peas: Kabeljau im Bierteig mit Pommes frites, Erbsenpüree, Remoulade und Gurkensalat mit gerösteten Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kabeljau:**  
 300 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 1 Zitrone  
 300 ml kaltes, helles Bier  
 3 gehäufte TL Backpulver  
 225 g Mehl  
 Mehl, zum Bestäuben  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 1 TL Meersalz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch gut abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. Auf Gräten überprüfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salz und Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Öl in einer Fritteuse erhitzen.

Mehl, Bier und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt verrühren. Der Teig sollte die Konsistenz von halb steifer Sahne haben. Die gewürzten Fischfilets einzeln in Mehl wenden und in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abtropfen lassen. Anschließend vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und den Fisch ca. 4 Minuten ausbacken, bis dieser goldbraun ist. Aus der Fritteuse nehmen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, trockentupfen und Fisch mit einem Zitronenspalt anrichten.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:  
**Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)**  
**Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)**  
 (Stand: Januar 2020)



Wenn Sie ein Eigelb unter Ihren Bierteig rühren, dann wird der Teig beim Ausbacken noch knuspriger.

**Für die Pommes frites:**  
 4 mehlig kochende Kartoffeln  
 2 EL klarer Tafelessig  
 2 TL geräuchertes Paprikapulver  
 2 TL süßes Paprikapulver  
 1 TL Knoblauchpulver  
 2 L Frittierfett  
 ½ TL Cayennepfeffer  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in dünne Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Wasser zwischenlagern. Kartoffelstifte in 2 Liter Essig-Wasser für 10 Minuten kochen. Sie sollten zwar schön weich sein, aber nicht auseinanderfallen.

Währenddessen ein Gewürzsalz aus 2 Esslöffel Salz, geräuchertem Paprikapulver, süßem Paprikapulver, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver herstellen.

Kartoffelstifte abseihen und auf einem Küchentuch für 5 Minuten trocknen lassen. In der Zwischenzeit das Frittierfett für das erste Frittieren auf 200 Grad erhitzen. Eine Handvoll Pommes in das heiße Öl geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Öltemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier für 5 Minuten abkühlen lassen. Für das zweite Frittieren das Fett auf etwa 210 Grad erhitzen, sodass die Temperatur mit der Zugabe der Pommes nicht unter 190 Grad sinkt. Pommes für 3 ½ Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit dem Gewürzsalz würzen.

**Für das Erbsenpüree:**

400 g TK-Erbesen  
1 Zitrone  
50 g Butter  
1 Bund Minze  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Butter, Erbsen und Minze anschließend in einem Topf zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten lassen. Mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen fein pürieren oder mit einem Stampfer zerdrücken.

**Für die Remoulade:**

2 Sardellenfilets  
150 g Gewürzgurken  
1 EL Kapern  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
3 Eier  
1,5 TL Dijon-Senf  
1 EL Weißweinessig  
250 ml Sonnenblumenöl  
1 EL Kräuteressig  
1 Zweig Kerbel  
1 Zweig Estragon  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Die Eigelbe mit Essig, Zitronensaft, einer Prise Salz und ½ Teelöffel Senf und eine Schüssel geben und verquirlen. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren unter die Eigelbmasse laufen lassen. So lange rühren, bis eine homogene, cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls klein hacken. Gewürzgurken, Kapern und Sardellenfilets fein würfeln. Schalotten, Sardellen, Kapern, Gewürzgurken sowie 1 Teelöffel Dijon-Senf, Kräuteressig, 1 Teelöffel gehackten Kerbel und 1 Teelöffel gehackten Estragon unter die Mayonnaise heben und die Remoulade anschließend ziehen lassen.

**Für den Gurkensalat:**

200 g Gurke  
½ rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine, leichtscharfe Chilischote  
1 Zitrone  
5 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse  
1 EL Reisessig  
1 EL Fischesauce  
1 TL Zucker  
½ Bund Koriander

Zitrone halbieren, auspressen und Saft von ¼ Zitrone auffangen. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Gurken und Zwiebel in eine Schüssel geben.

Reisessig mit Zucker vermischen, bis er sich aufgelöst hat. Danach Fischesauce, Zitronensaft und gehackte Chili dazugeben. Dressing über die Gurken geben, vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen, in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Erdnüsse grob hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch, Koriander und Erdnüsse mit dem durchgezogenen Gurkensalat anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Pieczyk

## Ente „süßsauer“ mit knusprigem Reissnudelsalat und marinierten Gurkenschlangen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Ente:

1 Entenbrust à 400 g  
Neutrales Öl, zum Braten

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ente waschen und trockentupfen. Entenhaut rautenförmig einritzen und die Ente in einer kalten Pfanne auf die Hautseite legen und langsam scharf anbraten, bis sie schön knusprig ist. Anschließend in den Ofen geben und solange garen, bis eine Kerntemperatur von 64 Grad erreicht ist.



Nachdem die Entenbrust die Kerntemperatur im Backofen erreicht hat und Sie das Fleisch aus dem Ofen genommen haben, können Sie die Hautseite der Entenbrust in einer kalten Pfanne nachbraten, um sie schön knusprig zu bekommen.

### Für die süßsaure Sauce:

1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Karotte  
5 eingelegte, kleine Maiskölbchen  
1 Dose Ananas, mit Saft  
3 cm Ingwer  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Sojasauce  
6 EL weißer Reisessig  
1 EL Sesamöl  
2 EL Zucker  
2 EL Speisestärke  
1 TL Salz

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Ananas in kleine Stücke schneiden. Etwas Ananassaft mit Stärke verrühren. Restlichen Ananassaft, Zucker, Essig, Tomatenmark, Sojasauce, Sesamöl und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Angerührte Speisestärke unterrühren und anziehen lassen. Paprika, Karotte, Ingwer, Mais und Ananas hinzugeben und 5-10 Minuten garen.

### Für den Nudelsalat:

150 g feine Reissnudeln  
250 g fester Tofu  
10 Kirschtomaten  
2 Rotkohl-Blätter  
50 g Sojasprossen  
3 Frühlingszwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 große, mittelscharfe, rote Chilischote  
3 Limetten  
2 Eier  
3 EL Fischsauce  
3 EL Weißweinessig  
7 Stängel Koriander  
4 EL Rohrzucker  
3 EL Erdnussöl

Nudeln zerkleinern. Tofu in kleine Würfel schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rotkohl waschen und trockentupfen. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Öl in einer Fritteuse erhitzen. Nudeln knusprig frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die verquirlten Eier in einen Wok geben und so lange braten, bis diese gestockt sind. Das Omelett wenden und fertig braten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Erdnussöl in den Wok geben und darin Knoblauch und Tofu scharf anbraten. Rotkohl und Tomaten hinzugeben und kurz mit braten. Frühlingszwiebel, Rohrzucker, Fischsauce, Limettensaft und Essig hinzufügen und aufkochen. Die frittierten Nudeln



Neutrales Öl, zum Frittieren und Koriander hinzugeben. Das Omelett in feine Streifen schneiden. Salat mit Omelett-Streifen, Sojasprossen und Chili garnieren.

**Für die Gurkenschlangen:**  
 ½ Salatgurke  
 1 große, mittelscharfe, rote Chilischote  
 2 Limetten  
 50 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse  
 4 EL Fischsauce  
 1 EL Sojasauce  
 ½ Bund Koriander  
 ½ Bund Minze  
 3 EL Rohrzucker

Salatgurke waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler in längliche Schlangen schälen. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander, Minze und Chili in eine Schüssel geben. Zucker mit Limettensaft, Sojasauce und Fischsauce in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Alles vermengen und Dressing mit den Gurken vermischen. Erdnüsse drüber streuen.

Ente in Tranchen schneiden und auf einem Teller anrichten. Nudelsalat nebenan anrichten und die süßsaure Sauce extra servieren. Die Gurkenschlangen ebenfalls auf dem Teller als kleines Nest anrichten. Das Gericht servieren.



**Stefan Marignoni**

## **Rinderfilet mit Parmesankruste, Portweinsauce, Selleriegratin, Karotten-Spiralen und Parmesanchip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kruste:**  
50 g Parmesan  
2 EL Pankomehl  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 Zweige glatte Petersilie  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan, Pankomehl, Senf und Petersilie gut miteinander vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

**Für das Rinderfilet:**  
400 g Rinderfilet  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet von Silberhaut befreien, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Filet mit hergestellter Parmesanmasse bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

**Für die Sauce:**  
100 ml roter Portwein  
150 ml brauner Kalbsfond

Portwein fast zur Gänze einkochen. Fond angießen und auf zwei Drittel der ursprünglichen Menge einkochen.

**Für das Gratin:**  
250 g Knollensellerie  
150 ml Milch  
1 EL Butter  
10 g Parmesan  
1 EL Pankomehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Dessertringe mit ca. 7 cm Durchmesser parat legen. Sellerie putzen und schälen. 100 Gramm davon in 0,5 cm dicke Scheiben mit dem Hobel schneiden und daraus 8 Scheiben mit einem Dessertring (ca. 7 cm Durchmesser) ausstechen. Selleriescheiben in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Übrigen Sellerie klein schneiden. Milch aufkochen, den klein geschnittenen Sellerie zugeben und ca. 12 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Sellerie pürieren, salzen und pfeffern. Auflaufform mit Butter einfetten und die zwei Dessertringe in die Form geben. Selleriescheiben und Püree abwechselnd in die Ringe setzen. Mit Püree abschließen. Parmesan reiben und Gratin damit bestreuen. Gratins in den vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Grillfunktion auf mittlerer Schiene goldbraun überbacken.

**Für die Karotten-Spiralen:**  
2 große Karotten  
1 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und mit dem Spiralschneider schneiden. In Mehl wenden und im heißen Fett für ca. 2 Minuten frittieren, dann aus dem Fett nehmen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut zweimal für jeweils ca. 20 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Parmesanchip:**  
15 g Parmesan  
2 TL Mehl  
1 TL Pinienkerne

Parmesan reiben und mit Mehl und Pinienkerne vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in zwei gleich große Taler darauf ausbreiten. Parmesan chips bei 200 Grad Umluft ca. 7 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.