

| Die Küchenschlacht - Menü am 14. April 2016 |
„Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“ mit Mario Kotaska



Hauptgang „Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“: „Rotbarbenfilet mit Safran-Risotto und Petersilien-Wacholder-Sauce“ von Klaus-Dieter Braun

Zutaten für zwei Personen

Für das Rotbarbenfilet:

- 2 Rotbarbenfilets à 150 g, entschuppt und entgrätet, mit Haut
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Safran-Risotto:

- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Risotto-Reis
- 100 g Parmesan
- 50 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 L Geflügelfond
- 30 Safranfäden
- Kurkuma, zum Abschmecken
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Petersilien-Wacholder-Sauce:

- ½ Schalotte
- 2 weiße Champignons
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel
- 200 g kalte Butter
- 500 ml Geflügelfond
- 100 ml trockener Riesling
- 200 ml Schlagsahne
- 4 cl Gin
- 1 EL Speisestärke
- 1 Bund krause Petersilie
- 15 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner



1 EL Rapsöl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rotbarbe Fischfilets waschen, trocken tupfen und von Gräten und Schuppen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Filets auf der Hautseite anbraten und dann auf der Fleischseite in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben. Ein Flöckchen Butter auf die Haut der Filets setzen. Filets bei 100 Grad für fünf bis zehn Minuten garen.

Für das Safran-Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Safranfäden in etwas Geflügelfond einweichen und mit einer Prise Kurkuma zum Risotto geben. Unter ständigem Rühren Geflügelfond aufgießen. Parmesan reiben. Am Ende der Garzeit Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilien-Wacholder-Sauce Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Schalotte, Champignons und Kartoffel darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, mit Fond auffüllen. Wacholderbeeren und Pimentkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, mörsern und in die Sauce geben. Flüssigkeit auf zwei Drittel der Menge reduzieren, Schlagsahne dazugeben, mit Stärke binden. Sauce durch ein Sieb passieren und im Küchenmixer unter Zugabe der Petersilie mixen. Kalte Butter zum Binden zur Sauce geben. Mit Gin und Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rotbarbenfilet mit Safran-Risotto und Petersilien-Wacholder-Sauce anrichten und servieren.



Dessert „Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“: „Himbeer-Sorbet mit Portwein-Feigen und Orangen-Karamell“ von Klaus-Dieter Braun

Zutaten für zwei Personen

Für das Orangen-Karamell:

| | |
|------|--------------------------|
| 1 | Orange, davon die Filets |
| 1 | Orange, davon den Saft |
| 30 g | Zucker |
| 4 cl | Grand Manier |

Für das Himbeer-Sorbet:

| | |
|--------|------------------------|
| 500 g | Himbeeren, tiefgekühlt |
| 1 | Zitrone |
| 100 g | Zucker |
| 100 ml | trockener Sekt |
| ½ | Vanilleschote |

Für die Portwein-Feigen:

| | |
|--------|---------------------|
| 6 | grüne Feigen (reif) |
| 1 | Orange |
| 40 g | Zucker |
| 100 ml | weißer Portwein |

Für die Garnitur:

| | |
|--------|-----------|
| Einige | Himbeeren |
|--------|-----------|

Zubereitung

Für das Orangen-Karamell eine Orange schälen und filetieren. Saft auffangen und zweite Orange auspressen. In einer Pfanne Zucker karamellisieren. Mit Orangensaft und Grand Manier ablöschen. Flüssigkeit einkochen und zuletzt die Orangenfilets in dem Karamell schwenken.

Für das Himbeer-Sorbet Mark aus Vanilleschote herauskratzen. Mark zusammen mit Zucker und 200 Milliliter Wasser aufkochen, bis der Zucker sich auflöst und ein dünner Sirup entsteht. Auf Eiswasser kalt stellen. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Himbeeren mit Sirup, einem Spritzer Zitronensaft und Sekt verrühren. Sorbet in die Eismaschine geben.

Für die Portwein-Feigen Zucker karamellisieren, mit Portwein ablöschen. Feigen waschen, halbieren und in den Portwein einlegen. Orange waschen, trocken reiben und Zesten abziehen. Zesten in den Portwein-Sud geben. Einige Minuten ziehen lassen.

Himbeer-Sorbet mit Portwein-Feigen und Orangen-Karamell anrichten, mit Himbeeren garnieren und servieren.



Hauptgang „Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“: „Lachsfilet mit Orangen-Senf-Sauce, Orangen-Linsen und Schalotten-Spinat“ von Manfred Königs

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

| | |
|----------|---|
| 2 | Lachsfilets à 250 g, küchenfertig, mit Haut |
| 3 Zehen | Knoblauch |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 EL | Butterschmalz, zum Braten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Orangen-Senf-Sauce:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 1 | Schalotte |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 30 g | Butter |
| 80 ml | Sahne |
| 40 ml | trockener Weißwein |
| ½ EL | Orangensenf |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Orangen-Linsen:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 200 g | gelbe Linsen |
| 2 | Orangen |
| 50 g | Butter |
| 300 ml | Fischfond |
| 100 ml | trockener Weißwein |
| 3 Zweige | Thymian |
| | Butter, zum Braten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für den Schalotten-Spinat:

| | |
|---------|------------------------|
| 200 g | Babyspinat |
| 3 | Schalotten |
| 3 Zehen | Knoblauch |
| 30 g | Butter, zum Braten |
| | Muskatnuss, zum Reiben |
| | Salz, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lachsfilet Fisch waschen, trocken tupfen. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lachs, Thymian und Knoblauch zugeben. Lachs von jeder Seite eine Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen zehn bis zwölf Minuten fertig garen.



Für die Orangen-Senf-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Knoblauch und Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Orangensenf hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Orangen-Linsen Orangen halbieren und auspressen. Butter erhitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Mit 100 Milliliter Orangensaft ablöschen. Thymian abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, ebenfalls zugeben und bei mittlerer Hitze Linsen weich kochen. Fischfond und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 50 Gramm Butter unterrühren.

Für den Schalotten-Spinat Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Lachsfilet mit Orangen-Senf-Sauce, Orangen-Linsen und Schalotten-Spinat auf einem Teller anrichten und servieren.



Dessert „Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“: „Safran-Crêpe mit Erdbeer-Püree und Minz-Zucker“ von Manfred Königs

Zutaten für zwei Personen

Für den Safran-Crêpe:

| | |
|---------|-----------------------|
| 1 | Ei |
| 40 g | Butter |
| 60 ml | fettarme Milch |
| 40 g | Mehl |
| ½ Pck. | Bourbon-Vanillezucker |
| 1 Prise | Safranpulver |
| 1 Prise | Salz, aus der Mühle |

Für das Erdbeer-Püree:

| | |
|-------|------------------|
| 250 g | Erdbeeren |
| 1 | Zitrone |
| ½ EL | Waldbeeren-Likör |
| 4 EL | Puderzucker |
| 1 | Vanilleschote |

Für den Minz-Zucker und die Garnitur:

| | |
|--------|-------------|
| 50 g | Zucker |
| 1 EL | Puderzucker |
| 1 Bund | Minze |

Zubereitung

Für den Safran-Crêpe 20 Gramm Butter zerlassen. Aus zerlassener Butter, Ei, Milch, Mehl, Safranpulver, Bourbon-Vanillezucker und einer Prise Salz einen Teig zubereiten. Teig 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für das Erdbeer-Püree Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Drei Erdbeeren beiseitelegen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Zitrone halbieren und auspressen. Erdbeeren in eine Schüssel geben und mit Vanillemark, ein Esslöffel Zitronensaft und vier Esslöffel Puderzucker pürieren.

Teigmasse aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Pfanne 20 Gramm Butter erhitzen und Crêpes ausbacken. Crêpes mit der Hälfte des Erdbeer-Pürees bestreichen und aufrollen.

Andere Hälfte des Pürees in einem Topf erhitzen, Waldbeeren-Likör unterrühren. Drei beiseitegelegte Erdbeeren in Scheiben schneiden und zu dem Erdbeer-Waldbeeren-Likör-Püree geben.

Für den Minz-Zucker Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. In einem Mörser mit Zucker vermengen.

Safran-Crêpes mit Erdbeer-Püree und Minz-Zucker anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Hauptgang „Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“: „Gebratene Hähnchenbrust auf Bulgur-Salat mit Brokkoli und Radieschen“ von Graziella Macri

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrüste à 250 g, ohne Haut
- 1 TL gemahlener Koriander
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Bulgur-Salat:

- 250 g Bulgur
- ½ Kopf Brokkoli
- 1 Bund Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 eingelegte Zitrone
- 50 ml Rotweinessig
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bund frische Minze
- 2 EL Kurkumapulver
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- ½ Kästchen Kresse
- 1 Zitrone
- 50 g Magermilchjoghurt
- 2 TL Harissapaste

Zubereitung

Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Hähnchenbrust Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf eine Frischhaltefolie legen. Fleisch salzen und pfeffern und mit Koriander einreiben. Frischhaltefolie einschlagen und Fleisch plattieren. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten.

Für den Salat Brokkoliröschen von Strunk entfernen, halbieren und zugedeckt circa vier Minuten im Salzwasser bissfest garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen, Brokkoli darin anbraten. Beiseite stellen.

Bulgur und eingelegte Zitrone in das Brokkoli-Wasser geben und zugedeckt circa 20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Bulgur absieben und in eine große Schüssel füllen. Die eingelegte Zitrone zerdrücken und mit dem Bulgur vermischen.



Radieschen waschen, trocken tupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Radieschen, Frühlingszwiebel und Minze in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Kurkuma, Salz und Pfeffer anmachen.

Für die Garnitur Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Kresse waschen. Joghurt mit Harissapaste vermengen.

Bulgur-Zitronen-Mischung auf Tellern anrichten. Brokkoli und Radieschen-Mischung darüber geben. Fleisch darauf geben. Harissa-Joghurt klecksartig daneben anrichten. Mit Zitronenscheiben und Kresse garnieren und alles warm servieren.



Dessert „Rot, Gelb, Grün – Das Ampel-Menü“: „Rote Früchte mit Schmand-Guss und gebrannte Mandeln mit Minze“ von Graziella Macri

Zutaten für zwei Personen

Für die Früchte mit Schmand-Guss:

| | |
|--------|-----------------------------|
| 1 | rötliche Birne |
| 1 | roter, süßer Apfel |
| 50 g | Himbeeren |
| 100 g | Schmand |
| 2 | Eier |
| 25 g | Zucker |
| 1 Pkg. | Bourbon-Vanillezucker |
| | Butter, zum Fetten der Form |

Für die gebrannten Mandeln mit Minze:

| | |
|----------|-----------------|
| 2 EL | Mandelblättchen |
| 2 EL | Zucker |
| 1 TL | Kürbiskernöl |
| 2 Stiele | Minze |

Für die Garnitur:

| | |
|------|-------------|
| 5 EL | Puderzucker |
|------|-------------|

Zubereitung

Ofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Früchte Birne, Apfel und Himbeeren waschen und trocken tupfen. Apfel und Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und beides in feine Scheiben schneiden. Kleine Auflaufformen buttern, Apfel- und Birnenspalten, sowie Himbeeren hineinlegen.

Für den Schmand-Guss Eier aufschlagen und mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Schmand unterheben. Masse über die Früchte gießen. Bei 250 Grad circa 5 Minuten gratinieren.

Für die gebrannten Mandeln Zucker und Kürbiskernöl in eine Pfanne geben und Zucker schmelzen. Minze abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mandelblättchen und Minze in die Pfanne geben. Mandeln karamellisieren, dann auf einem Backpapier auskühlen lassen.

Rote Früchte mit Schmand-Guss mit Puderzucker bestäuben, mit gebrannten Mandeln mit Minze anrichten und servieren.