

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. September 2021 ▪
ChampionsWeek ▪ "Japanische Küche" mit Mario Kotaska



Malte Krückemeier

**Chawanmushi mit gebläutem Saibling, Saiblingskaviar
Mixed Pickles und Panko-Crunch**

Zutaten für zwei Personen

Für den Dashi:
1 Kombu-Alge (ca. 5x10 cm)
100 ml Wasser
5 g Bonitoflocken

Die Alge und das Wasser in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen. Alge vor dem Kochen herausnehmen. Dafür die Bonitoflocken dazu geben. Kurz aufkochen und durch ein Passiertuch über einem Sieb abgießen.

Für das Chawanmushi:
200 ml Wasser
2 Eier, Größe M
2 TL Sojasauce
1 TL Sake
1 TL Mirin
Salz, aus der Mühle

Wasser mit dem Dashi von oben vermischen. Eier vorsichtig in einer Schale verquirlen. Mit Dashi auffüllen. Mit Sake, Mirin, Sojasauce und einer kräftigen Prise Salz abschmecken. Masse noch einmal durch ein feines Sieb passieren. Flüssigkeit auf zwei Schalen verteilen, mit Klarsichtfolie abdecken. Zwei Töpfe mit 2-3 cm Wasser befüllen. Küchentücher auf den Boden des Topfes legen. Schalen hineinstellen und abgedeckt die Chawanmushi für 15 Minuten dämpfen bis die Masse stockt.

Für den Fisch:
200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
Fleur de Sel Flocken

Fisch in mundgerecht Würfel schneiden. Von einer Seite mit dem Handbunsenbrenner abflammen. Mit Fleur de Sel würzen.

Für das gepickelte Gemüse:
½ Schale weiße Shimeji Pilze
½ dicke Karotte
Ca. 10 cm Daikon Rettich
4 Blätter Mini Pak Choi
100 ml Reissessig
150 ml Wasser
1 Scheibe Ingwer
100 g Zucker
Salz, aus der Mühle

Pilze putzen. Reissessig, Ingwer, Zucker, Wasser und eine ordentliche Prise Salz zum Kochen bringen. Möhren und Rettich in dünne Scheiben schneiden und mit dem Ausstecher Blüten ausstechen. Diese für 3-5 Minuten im Picklessud garen. Topf vom Herd nehmen. Pilze dazu geben und alles bis zum Servieren ziehen lassen.

Pak Choi vorsichtig aufrollen und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing:
½ TL Wasabipaste
1 TL Reissessig
2 TL neutrales Pflanzenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und dann über den Pak Choi und Fisch geben.

Für die Garnitur: Panko in einer Pfanne bräunen. Butter dazu geben und mit Fleur de Sel würzen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

- 4 TL Saiblings Kaviar
- 3 EL Panko
- 1 TL Butter
- 10 Halme Schnittlauch
- Fleur de Sel Flocken

Gestockte Chawanmushi aus dem Topf nehmen. Alle Komponenten halbmondförmig auf der „Suppe“ anrichten, mit Kaviar garnieren und servieren.



Dagmar Statz

Tempura Surf & Turf: Wachtel und Wachteleier mit Chuka Tare, Kakiage von der Riesengarnele und Gemüse mit Tentsuyu-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtel:

- 1 Wachtel
- 3 Wachteleier
- 75 g Mehl
- 3 EL Sojamilch
- Erdnussöl, zum Frittieren
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 TL getrockneten Oregano
- 1 TL gemahlene Cumin
- ½ TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- Eiswasser

Die Wachtel in Brust und Keule zerlegen.

Wachteleier genau zwei Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken.

Knochen von Sehnen befreien und oberes Ende freilegen.

Mehl mit Gewürzen für die Panierung zusammen mixen, Sojamilch in eine Schüssel geben und Wachtel Stücke darin einlegen.

Wachteleier pellen und eine Minute in Sojamilch tunken und in der Panierung wälzen.

Öl auf 180 Grad in einer Fritteuse vorheizen.

Wachtel-Stücke gut in der Panierung wälzen.

Erst die Keulen für 30 Sekunden frittieren, dann die Bruststücke dazugeben und für drei Minuten frittieren. Wachteleier kurz mit frittieren.

Für die Chuka Tare (Sauce):

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL jap. Hot Pepper Paste
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Sake
- 2 EL Traubenkernöl
- 1 TL gemahlener Cumin
- ½ TL getrockneten Oregano
- 1 TL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Oregano im Mörser zerreiben, sodass mehr Aroma herauskommt.

Alle anderen Zutaten zusammen mit dem Oregano vermischen bis auf das Öl. Aufmixen und dabei erst das Öl hinzufügen.

Für den Tempura-Kakiage-Teig:

- 200 g Mehl, Type 405
- 20 g Kartoffelstärke
- 1 Ei
- 250 ml eiskaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

In einer Schüssel Mehl mit Kartoffelstärke und Ei leicht verrühren.

Nach und nach das Mineralwasser dazugeben und mit Hilfe eines Schneebesens zu einem Teig verrühren (es dürfen ruhig noch ein paar Klümpchen vorhanden sein).

Für die Garnelen:

- Tempura-Teig (von oben)
- 3 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 2 Stangen grüner Spargel
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl auf 180 Grad in einer Fritteuse erhitzen.

Garnelen klein hacken. Frühlingszwiebeln und Spargel in 2 cm lange Stifte schneiden. Karotte schälen und raspeln. Alles salzen und pfeffern.

Teig über die Mischung geben, sodass er alle Zutaten eben bedeckt und gut verrühren. Mischung durch zwei Teilen und in kleine Schlüsselchen geben. Mischung auf einen Küchenspachtel geben der leicht unter der Oberfläche vom Öl ist und kurz warten bis sich der Teig beim Frittieren festigt, dann den Kakiage von dem Spatel im Öl freischwimmen lassen

und ab und zu wenden das er braun und knusprig wird. Riesengarnele durch den Teig ziehen, ebenfalls frittieren und für die Garnitur verwenden, genauso verfahren mit dem letzten Wachtelei.

Ein paar Blätter der Zitronenmelisse frittieren.

Für den Dashi-Sud: Wasser kalt in den Topf geben und Herdplatte voll aufdrehen. Kombu Algen dazugeben und kurz vor dem Kochen wieder rausnehmen. Bonitoflocken dazugeben und einmal aufkochen lassen. Fünf Minuten ziehen lassen bis die Flocken gesunken sind und durch ein mit Passiertuch ausgelegtes Sieb geben.

Für die Tentsuyu-Sauce: Dashi mit Mirin, Sake und Sojasauce vermengen.
4 EL Dashi (siehe oben)
1 EL Mirin
1 EL Sake
2 EL Sojasauce

Für die Garnitur: Daikon-Rettich reiben und auf die Tentsuyu-Sauce geben. Zitronenmelisse feinhacken.
1 Stück Daikon-Rettich
1 Zweig Zitronenmelisse

Auf eine längliche Platte die Wachteln mit dem Ei in eine Ecke setzen. Mit der roten Chuka Tare anrichten. In die andere Ecke den Kakiage mit der Tentsuyu-Sauce setzen. Mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.



Manuel Prennig

Japanische Ramen: Selbstgemachte Ramen-Nudeln mit Hähnchen, Shiitake, Pak Choi und Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

185 g Weizenmehl, Type 550
½ TL Backpulver
100 ml warmes Wasser
Feines Salz

In einem Topf Wasser auf mittlerer Stufe aufsetzen. Warmes Wasser mit dem Backpulver verrühren und langsam zum Mehl geben. Alles gut salzen und zu einem Teig verkneten – beiseite stellen.

Für die Ramen-Brühe:

200 g Shiitake
200 g Zuckerschoten
1 Mini-Pak Choi
2-3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2-3 EL cremige Erdnussbutter
500 ml Gemüsefond
2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 TL Reissessig
Erdnussöl und Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Rohrzucker

Shiitake, Zuckerschoten und Pak Choi putzen, kleinschneiden, Knoblauch abziehen und gemeinsam mit Ingwer hacken. Alles mit Erdnussbutter in einer Pfanne langsam in Erdnuss- und Olivenöl anbraten. Mit dem Gemüsefond nach und nach aufgießen.

In einer Bowl die Sojasauce, Rohrzucker, Sesamöl und Reissessig verquirlen – beiseitestellen.

Für das Fleisch:

200 g Hühnerbrustfilet
Butter, zum Braten

Hähnchen im Ganzen von allen Seiten kurz, scharf anbraten, dann würfeln und saftig in Butter nachbraten – beiseite stellen.

Für die Ramen-Nudeln:

Feines Salz

Kurz vor Ende der Zeit, Nudeln in Tagliatelle schneiden und in Salzwasser zwei Minuten kochen.

Für die Garnitur:

1 rote Spitzpaprika
2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote
20 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
½ Bund Koriander

Spitzpaprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Chili entkernen und kleinschneiden. Erdnüsse hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Despina Zikos

California-Rolls & Nigiri mit Lachs & Onigiri & Vegetarische Maki & Age-Sushi mit Wasabicreme, Sojasauce und rotem Sushi-Ingwer

Zutaten für zwei Personen

Für den Sushi-Reis:

400 g Sushi-Reis
3 EL Reissessig
3 EL Mirin
10 g Zucker
10 g Salz
Eiswasser

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar ist. Reis mit 550 ml handwarmen Wasser in einem Topf mit gut schließendem Deckel (idealweise aus Glas) geben und aufkochen. Hitze reduzieren und leise köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert wird. Das dauert ca. 15 Minuten. Topf vom Herd nehmen und 15 Minuten ruhen lassen. In einer Schale Reissessig und Mirin mit Zucker und Salz verrühren, bis der Zucker und das Salz sich auflösen. Diese Würze unter dem Reis verteilen und Reis in einer Schüssel im Eiswasser abkühlen lassen.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 TL Dijonsenf
½ TL fein geriebener Ingwer
1 Limette, Saft & Abrieb
1-2 EL Naturjoghurt
120 ml neutrales Öl
1 TL mildes Chilisalz
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und Senf in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer schaumig rühren. Ständig weitermixen und dabei Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Ingwer, Limettensaft und -schale, Joghurt, Chilisalz und Zucker hinzufügen und gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wasabicreme:

1 TL Wasabi-Paste
2 EL Mayonnaise, von oben

Etwas Wasabi Paste mit Wasser und Mayonnaise verrühren bis eine Creme entsteht.

Für den Sushi-Ingwer:

Sushi-Ingwer
5 EL rote Bete Saft

Sushi-Ingwer mit rote Bete Saft bedecken und ziehen lassen.

Für das Nigiri:

Sushi-Reis, von oben
50 g Lachsfilet, ohne Haut
Wasabicreme, von oben

Aus dem Sushi-Reis zwei Nocken formen und dünn mit Wasabi-Creme bestreichen.

Lachsfilet im Tiefkühler für 5 Minuten anfrieren lassen. Das angefrorene Lachsfilet mit einem scharfen Messer leicht schräg in 5-10 mm dicke Scheiben schneiden, diese auf die Reisknocken setzen.

Für die vegetarischen Maki:

Sushi-Reis, von oben
1 Noriblatt
1 Mini-Gurke
½ Avocado
Wasabicreme, von oben
1 Zitrone, 1 EL Saft
Salz, aus der Mühle

Gurke waschen, längs achteln und salzen. Avocado entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitrone beträufeln.

Sushi-Matte ausbreiten und Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten drauflegen. Reis auf dem Noriblatt verteilen, die Seitenränder dabei frei lassen. Reis mit befeuchteten Händen flach drücken. Mit vier Gurkenstreifen und vier Avocadospalten belegen. Mittig eine Linie Wasabicreme auf den Reis streichen. Matte von der Reisesseite her eng

einrollen. Matte noch mal fest andrücken. Fertige Rolle in ca. 6 Stücke schneiden.

Für die California-Rolls:

Sushi-Reis, von oben
1 Lachsstreifen
2 EL Fliegenfisch-Kaviar
1 Noriblatt
½ Avocado
Reisessig
Wasabicreme, von oben
2 EL Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Avocado in Spalten schneiden. Mit Essig beträufeln, leicht salzen. Reis auf dem Noriblatt verteilen und fest andrücken. Zweite Sushi-Matte auf den Reis legen und vorsichtig umdrehen, so dass der Reis unten liegt. Obere Folie entfernen. Mit Lachs sowie einigen Avocado-Spalten mittig auf das Noriblatt legen. Mit Wasabicreme eine Linie auf dem Algenblatt ziehen. Alles mithilfe der Matte eng einrollen. Sushi-Matte eng andrücken. In 6 Stücke schneiden und diese in Fliegenfisch-Kaviar wälzen.

Für das Onigiri:

Sushi-Reis, von oben
1 Noriblatt
20 g Surimi
½ Avocado
½ Zitrone
½ TL Wasabicreme, von oben
2 EL Mayonnaise, von oben

Noriblatt in kleine Stücke schneiden. Surimi klein schneiden. Avocado klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zitronenabrieb dazugeben. Alle Zutaten zusammen vermischen. Mit angefeuchteten Händen auf Backpapier 1,5 cm hoch ausbreiten. Mit Ausstechern ausstanzen.

Für das Age-Sushi:

3 EL Mehl
2 Eier
4 EL Pankomehl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Von jeder Sushi-Variation ein Stück nehmen. Erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt im Pankomehl panieren. In heißem Frittierfett, hell braun ausbacken. Abtropfen lassen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse bestreuen, roten Sushi-Ingwer, Sojasauce und Wasabicreme dazureichen und servieren.



Thomas Jehle

Lachs mit hausgemachter Teriyaki-Sauce, Goma Wakame, Daikon-Salat, Wasabi-Dip und frittiertem Noriblatt

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

350 g Lachsfilet, mit Haut
4 EL Weizenmehl
1 EL Sake
3 EL Rapsöl
1 EL Butter
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Den Lachs in möglichst gleich große Filets zerteilen, mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und leicht ins Fleisch einreiben.

Mehl gleichmäßig über die Fischfilets verteilen und ebenfalls von allen Seiten einreiben, damit der Lachs eine knusprige Kruste beim Braten erhält. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Öl und Butter hineingeben und schmelzen lassen.

Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Dann vorsichtig wenden.

Nun über den Lachs etwas Sake verteilen und den Fisch bei geschlossenem Deckel ca. zwei Minuten dünsten lassen. Die gebratenen Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Hitzezufuhr auf kleine Stufe einstellen.

Für die Teriyaki-Sauce:

2 EL Sake
2 EL Mirin
4 EL japanische Sojasauce
2 EL Zucker
1 EL heller Sesam

Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen. In die heiße Teriyaki-Sauce die bereits gebratenen Lachsfilets legen. Mit einem Löffel die etwas eingedickte Sauce immer wieder über den Fisch laufen lassen. Für ca. drei Minuten auf diese Weise den Fisch marinieren. Sesam in einer separaten Pfanne rösten. Den fertigen Teriyaki-Lachs auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Sauce aus der Pfanne übergießen und mit etwas Sesam garnieren.

Für den Goma-Wakame-Salat:

4 EL getrocknete Wakame
2 EL Yuzusaft
1 EL Reisessig
1 EL Sesamöl
2 EL heller Sesam
½ EL Zucker
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wakame in eine Schüssel geben und mit lauwarmen Wasser komplett bis kurz unter den Schüsselrand bedecken.

10 Minuten einweichen lassen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren. Wakame abgießen und kurz abtropfen lassen.

Wakame mit dem Dressing vermischen.

Für den Daikon-Salat:

175 g Daikon-Rettich
1 EL japanische Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL Sesamöl
2 EL heller Sesam
1 TL Zucker

Vorsichtig mit einem scharfen Messer oder Sparschäler den Rettich vom dünnen Ende trennen, schälen und anschließend in lange, sehr dünne Streifen (circa 10 Zentimeter) schneiden. Umso feiner der Rettich geschnitten wurde, desto besser nimmt dieser das Dressing auf.

Jetzt in einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Sesamsamen und Zucker verrühren. Anschließend den geschnittenen Rettich mit in die Schüssel geben und mit einer Gabel unterheben, sodass das Dressing gut verteilt ist.

Für den Wasabi-Dip: Crème fraîche, Essig, Öl und Wasabi Paste gut verrühren. Koriander fein hacken und unterheben. Mit Fleur de Sel abschmecken.

1 TL Wasabi Paste

1 EL Crème fraîche

2 EL Reisessig

1 EL Rapsöl

1 Zweig Koriander

Fleur de Sel Flocken

Für die Garnitur: Noriblatt mit der Schere in Streifen schneiden. In heißem Öl frittieren und mit Sesam, Chili und Orangenabrieb würzen.

½ Noriblatt

1 Orange, Abrieb

1 EL heller Sesam

Öl, zum Frittieren

Chiliflocken, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simona Ruppert

Dorade mit Ponzu-Sauce, Shimeji, Shiitake und Kräuterseitlingen, Horenso Ohitashi und japanischem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doraden, im Ganzen, ausgenommen
1 Frühlingszwiebel
1 Stück Ingwer
Keimöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Doraden innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fische beidseits dreimal schräg einschneiden, innen mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer in Scheiben schneiden. Doraden mit Ingwer füllen. In der Pfanne für 10-15 Minuten in Keimöl braten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später mit servieren.

Für die Pilze:

250 g Pilze: (Shimeji braun und weiß,
Shiitake, Kräuterseitlinge)
1 Frühlingszwiebel
1 Zweig Koriander
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
½ rote Chilischote
4 EL Teriyakisaucе
2 EL Sake
1 EL heller Sesam
2 EL Sesamöl

Pilze putzen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, klein schneiden, Chili waschen, trocken tupfen, kleinhacken und mit Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Pilzen dazu geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Sake und Teriyakisaucе ablöschen. Koriander hacken. Sesam in Pfanne rösten, Koriander und Frühlingszwiebel dazu geben. In einer kleinen Schale zum Fisch servieren.

Für die Ponzu-Sauce:

100 ml Sojasauce
1 Zitrone, 100 ml Saft
20 ml Mirin
20 ml Sake
Etwas Puderzucker

Mirin und Sake zusammen solange aufkochen, bis der Alkohol verkocht ist. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Danach mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und mit Puderzucker, je nach Geschmack, abschmecken.

Für den Spinat:

300 g japanischer Blatt-Spinat
2 EL Dashi-Pulver
1 EL Mirin
3 EL Sojasauce
1 EL heller Sesam
1 Prise Salz
Eiswasser

Spinat waschen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, frischen Spinat in den Topf geben und kurz blanchieren (nach 20-30) Sekunden rausheben und mit eiskaltem Wasser abkühlen.

Dashi-Pulver mit Sojasauce, Mirin und Sesam zu einem Dressing mixen und über den Spinat gießen.

Für den Reis:

130 g japanischer Reis
4 cm Ingwerknolle
1 Prise Salz

Reis in eine Schale füllen und drei bis viermal waschen.

Wasser abgießen und den Reis in einen Topf mit Glasdeckel umfüllen.

300 ml Wasser mit Salz hinzufügen, Ingwer ganz oder geraspelt dazu geben, den Herd auf höchste Stufe stellen und kurz aufkochen lassen.

Den Deckel nicht anheben, sondern nur den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Für 15 Minuten köcheln lassen, weitere 10 Minuten dämpfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.