

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Februar 2021 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Christian Jürgens

Gefüllte Hähnchenbrust mit Senfkruste, Pesto verde und Ofengemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Pesto verde:

3 Knoblauchzehen
40-50 g Parmesan, im Ganzen
25 g Walnüsse
Ca. 125 ml Olivenöl
1 Bund Basilikum
½ TL Zucker
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Parmesan in kleine Würfel schneiden, Walnüsse klein hacken und Basilikumblätter zupfen.

Alle Zutaten mit dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein Pürieren.

Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Ofengemüse:

4 festkochende Kartoffeln
4 Möhren
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
1 Zucchini
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
½ TL Oregano
½ TL Chilipulver
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Zwiebel abziehen und vierteln.

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika abbrausen, Kern entfernen und je eine Hälfte in kleine Streifen schneiden. Die Enden der Zucchini entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Mit dem Olivenöl und den Gewürzen eine Marinade anrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Möhren mit Thymian und einer halben Zwiebel 3-4 Minuten darin anschwitzen.

Anschließend den Pfanneninhalt mit dem restlichen Gemüse in eine Ofenform geben und für 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Für die gefüllte Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets à 200 g
Grünes Pesto (von oben)
100 g Cocktailtomaten
1 Ei, Eiweiß
½ EL körniger Senf
½ EL mittelscharfer Senf
½ - 1 EL Semmelbrösel
2 EL Olivenöl
½ TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cocktailtomaten abbrausen, klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Hühnerbrustfilets mit einem Küchentuch trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden, mit Pesto und den Tomaten füllen. Im Anschluss noch mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.

Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und steif schlagen. Im Anschluss die beiden Senfsorten und die Semmelbrösel unterheben. Die Senfmasse nun auf die Filets verteilen und bei 200 Grad in den Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kathrin Deininger

Bifteki mit griechischem Salat, Rosmarinkartoffeln und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Bifteki:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Feta, aus Schafs- und Ziegenmilch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Zweige Rosmarin
- Getrockneter Oregano
- Getrockneter Thymian
- Gemahlener Rosmarin
- Gemahlener Kreuzkümmel
- Olivenöl, zum Braten
- 1 Prise Chilisalز
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den griechischen Salat:

- 10 bunt gemischte Tomaten
- ½ Salatgurke
- Schwarze Kalamata Oliven, ohne Stein
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft
- 75 g Feta
- 1 TL Agavendicksaft
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml weißer Balsamico
- 1 Zweig Oregano
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarinkartoffeln:

- 4 festkochende Kartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hackfleisch mit den Gewürzen und Senf vermengen und abschmecken.

Ovale Bifteki formen und mit einem Stück Feta füllen.

In einer Grillpfanne in Olivenöl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Rosmarin Zweige und abgezogene Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Gurke entkernen und Tomaten klein schneiden.

Oregano, Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Alles zusammen mit dem Salatdressing anmachen.

Rote Zwiebel abziehen und in sehr dünne Ringe schneiden. Salzen.

Feta in kleine Stücke schneiden. Feta und die Zwiebelringe auf dem Salat anrichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosmarin kleinhacken. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischem Rosmarin marinieren.

Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für den Tsatsiki: Gurke schälen und raspeln, in ein Sieb geben und das Wasser ausdrücken. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Meersalz zu einer Paste verarbeiten. Alles mit dem Joghurt vermengen und mit Kreuzkümmel, Zitronensaft, Chilisalz, Salz und Pfeffer abschmecken.

½ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
Chilisalz
Gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Den Tzatziki mit einer Gurkenscheibe und Olive garnieren und mit etwas Salzflöcken bestreuen.

Gurkenscheiben
2 Oliven, ohne Kern
Fleur de Sel Flöcken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Nüßlein

Saure Kalbsleber mit zweierlei Kartoffelpüree und Rapunzelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

300 g Kalbsleber
 ½ Zwiebel
 2 TL kalte Butter
 1 EL Tomatenmark
 100 ml trockener Weißwein
 2 EL Weißweinessig
 100 ml Kalbsfond
 50 g Butterschmalz, zum Braten
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 1 EL Mehl
 1 TL getrockneter Majoran
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber in feine Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In heißem Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In einer großen Pfanne Butterschmalz sehr heiß werden lassen und die geschnetzelte Leber und Tomatenmark unter ständigem Wenden hellbraun braten. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Essig und Fond dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Majoran würzen. Vor dem Servieren mit etwas kalter Butter montieren.

Für das zweierlei Kartoffelpüree:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
 250 g violette oder rote Kartoffeln
 2 EL Pistazienkerne, ohne Schale
 60 ml Milch
 60 g Butter
 1 Zweig krause Petersilie
 ½ Prise Muskat
 Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen (je Farbe ein Topf). Milch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln getrennt nach Farbe durch eine Kartoffelpresse drücken, Milch und Butter hinzugeben und alles zu je einem fluffigen Püree aufschlagen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das lila Püree mit den gerösteten Pistazienkernen und etwas Cayennepfeffer vermengen.

Mit den frittierten Zwiebelringen (von oben) das gelbe Püree verzieren, das lila Püree mit Petersilie und gehackten Pistazienkernen garnieren.

Für den Salat:

100 g Rapunzel (Feldsalat)
 6 gelbe und rote Cocktailtomaten
 ¼ Schalotte
 ½ Zitrone, Saft
 250 ml Gemüsefond
 2 Stiele Schnittlauch
 2 Zweige krause Petersilie
 1 Zweig Basilikum
 1 EL neutrales Öl
 1 EL Essig
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rapunzel waschen und trockenschleudern, die Wurzeln entfernen.

Tomaten halbieren oder vierteln (je nach Größe).

Schalotte abziehen, fein hacken, Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken, alles mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen. Ggf. noch abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rapunzel mit der Vinaigrette übergießen und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beatrice Blank

Kurz geschmorter Grünkohl mit Entenbrust, Orangensauce, karamellisiertem Apfel, Kartoffelwürfeln und gerösteten Salzmandeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Grünkohl:

200 g frischer Grünkohl
1 Zwiebel
½ Zitrone, Saft
200 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Grünkohl putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Grünkohl anschwitzen.

Mit Geflügelfond ablöschen und 20 Minuten schmoren.

Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ente:

1 Entenbrust, mit Haut

Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine ofenfesten Pfanne legen und so lange braten, bis die Haut gebräunt ist. Dann wenden und weiter braten. Fleisch nochmals wenden, samt Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10 Minuten bei 160 Grad garen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben 5 bis 6 Minuten auf einem Teller ruhen lassen. Entenfleisch kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Apfel:

1 roter Apfel, nicht zu süß
1 EL Butter
1 TL Rapsöl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Apfel spalten bei starker Hitze darin 2 bis 3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen. Butter zugeben, aufschäumen lassen und mit Salz bestreuen.

Für die Kartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln
Etwas Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.

In Salzwasser in max. 10 Minuten bissfest garen.

Vor dem Servieren in der Pfanne mit Butter scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gerösteten Mandeln:

40 g gesalzene Mandeln

Mandeln auf einem Blech im 180 Grad heißen Ofen 8 Minuten rösten.

Für die Orangensauce:

3 Orangen
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
2 EL Puderzucker
3 TL Speisestärke
2 ganze Nelken
Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von einer Orange die Schale fein abreiben. Alle Orangen auspressen.

In einer Pfanne den Puderzucker karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und Nelken dazugeben. Einige Minuten einkochen lassen. Den Saft der halben Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die kalte Butter einrühren und mit Speisestärke abbinden.

Nochmals abschmecken und Nelken entfernen.

Grünkohl auf einem Teller platzieren. Kartoffel- und Fleischwürfel darauf platzieren. Orangen-Sauce darüber geben. Mit Apfelspalten und Mandeln garnieren und servieren.



Jan-Hendrik Oelrichs

Kalbs-Involtini in Marsalasauce mit glasierten Möhren und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini in Marsalasauce:

4 dünne Kalbsschnitzel à 50-60 g
80 g Parmaschinken
80 g Parmesan
150 ml Marsala
400 ml Kalbsfond
Olivenöl, zum Braten
4 Salbeiblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel mit Parmaschinken bedecken, Parmesan reiben und über die Schnitzel verteilen und mit Salbeiblättern belegen. Schnitzel aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und die Röllchen darin anbraten. Marsala zum Ablöschen benutzen und mit Kalbsfond den Marsala einkochen. Die Involtini kurz darin garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Möhren:

250 g Möhren, mit Grün
15 g Butter
50 ml Gemüsefond
5 g Zucker
1 Prise Salz

Möhren schälen. Butter mit Zucker und Salz im Topf erhitzen. Mit Gemüsefond ablöschen. Möhren darin anschwitzen.

Für das Süßkartoffelpüree:

4 Süßkartoffeln
50 ml Milch
10 ml Gemüsefond
½ EL Butter
½ TL Curry
¼ Salz
2 Prisen Pfeffer

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Wasser abseihen, Fond hinzugeben und die heißen Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Nun in die heiße Masse Milch und Butter einrühren. Alles gut vermengen und mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jutta Nicolaus

Dinkel-Pfannkuchen mit Dattel-Chili-Creme und Chicorée-Salat mit Blutorange

Zutaten für zwei Personen

Für die Dinkel-Pfannkuchen:

150 g Dinkelmehl, Type 630
300 ml Milch
2 Eier
Mineralwasser mit Kohlensäure
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Milch mit dem Mehl verrühren.

Eier und Salz dazugeben. Teig verquirlen, bis er leichte Blasen wirft.

Einen Schuss Mineralwasser dazugeben und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dünne Pfannkuchen in Butterschmalz ausbacken.

Eventuell warm stellen.

Für den Chicorée-Salat:

250 g gelber und roter Chicorée
Ein wenig Radicchio
1 kleiner roter Apfel
1 Blutorange
20 g Pinienkerne
½ EL Honig
1 ½ EL weißer Balsamicoessig
2 EL Mohnöl (alt. Haselnussöl)
1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie,
Pimpinelle, Zitronenmelisse)
Weinbergsknoblauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée, Apfel und Radicchio waschen und in Streifen schneiden.

Blutorange schälen und filetieren. Dabei den Saft für Salatsauce auffangen. Orangensaft mit Honig, Essig und Öl verrühren.

Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dazugeben.

Chicorée und Orange mit Dressing vermischen. Pinienkerne von allen Seiten in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zum Servieren mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Für die Dattel-Chili-Creme:

150 g entkernte Datteln
1 Knoblauchzehe
200 g Schmand
200 g Frischkäse
1 TL Harissapaste
½ TL Ras el Hanout
½ TL Chilipulver
½ TL gemahlene Kreuzkümmel
½ TL Salz

Knoblauch abziehen. Datteln, Knoblauch und etwas Schmand in einem Multi Zerkleinerer kurz pürieren. Anschließend alle anderen Zutaten hinzugeben und noch mal gut mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.