

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juli 2020** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Marie Klimczok

**Lachsfilet im Sesammantel mit Teriyaki-Sauce,
 Süßkartoffel-Püree, grünem Tempura-Spargel und
 Spinatsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à ca. 200 g, ohne Haut
 1 Zitrone
 2 EL schwarze Sesamsaat
 2 EL weiße Sesamsaat
 5 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lachs waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Sesamöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarze und weiße Sesamsaat auf einen Teller geben und miteinander vermischen. Lachsfilets in Sesamsaat wälzen. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten garen.

Für das Püree:

1 große Süßkartoffel
 2 EL Butter
 2 EL Kokosfett
 1 TL Currypulver
 1 Msp. Chilipulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in kochendem Wasser für ca. 15 Minuten garen. Im Anschluss das Wasser abgießen und die Süßkartoffel pürieren. Püree mit Butter, Kokosfett, Currypulver, Chilipulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

6 dünne Stangen grüner Spargel
 2 Limetten
 100 g Tempuramehl
 Neutrales Öl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das letzte Drittel des Spargels schälen oder abschneiden. Limetten unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Eine Limette halbieren und Saft auspressen. Tempuramehl mit 80 ml kaltem Wasser, Limettenabrieb sowie Saft einer Limette vermengen und den Spargel im Anschluss darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen und den Spargel darin für 4 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spinatsalat:

200 g Babyspinat
 2 EL helle Sesamsaat
 2 EL Tahini
 3 EL Sojasauce
 1 EL Reisessig
 1 TL Mirin
 4 TL brauner Zucker

1 Esslöffel Sesamsaat in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Restliche Sesamsaat mit Tahini, Sojasauce, Reisessig, Mirin und braunen Zucker vermengen und so lange rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dressing über den Spinat geben, gut vermengen und mit den gerösteten Sesamkörnern garnieren.

Für die Teriyaki-Sauce: Ingwer schälen. Ingwer mit Mirin, Sojasauce, Sake und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sesamöl hinzugeben, Ingwer entfernen. Sauce leicht abkühlen lassen.

1 Frühlingszwiebel
15 cm Ingwer
6 EL Mirin
6 EL Sojasauce
2 EL Sake
1 Tropfen Sesamöl
2 EL brauner Zucker
1 TL Speisestärke

Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und zur abgekühlten Sauce geben. Stärke mit etwas Mirin glattrühren und die Sauce damit binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Reetz

Geschnetzeltes mit Kartoffel-Rösti und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

125 g Schweinefilet
125 g Rinderfilet
1 gelbe Paprika
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Crème fraîche
40 g Schlagsahne
1 TL scharfer Senf
100 ml Rinderfond
1 EL Walnussessig
Sambal Olek, zum Abschmecken
½ TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Petersilie
½ getrockneter Basilikum
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schweine- und Rinderfilet trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika waschen, trockentupfen, dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin 3-4 Minuten braten. Lauchzwiebeln, Paprika und Knoblauch zugeben und kurz andünsten. Fond und Essig angießen. Alles gut verrühren und einige Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen.

Zum Schluss Crème fraîche, Sahne, Senf, Oregano, Petersilie und Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer sowie Sambal Olek abschmecken.

Für die Kartoffel-Rösti:

3 festkochende kochende Kartoffeln
1 Ei
1 EL Mehl
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und fein raspeln. Mit Ei und Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pfuffer hineingeben. Von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Zwiebel
1 Zitrone
20 ml Sahne
20 ml Brantweinessig
30 g Zucker
½ TL getrockneter Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und salzen. Kurz beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Essig, Sahne, Zucker und etwas Wasser vermengen und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Nachdem die Gurke etwas geruht hat, in ein sauberes Küchentuch geben und das überschüssige Wasser ausdrücken. Dann die Gurkenscheiben mit dem fertigen Dressing vermengen. Kurz einziehen lassen. Zum Schluss mit getrocknetem Dill bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Basilikum-Risotto mit gebratenem Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

140 g Risottoreis
40 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
50 g Butter
100 g Parmesan
800 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
4 EL Olivenöl
10 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Fond in einem Topf erhitzen und bei niedriger Temperatur warmhalten. Ca. zwei Esslöffel Öl in einem zweiten Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch ca. 3 Minuten darin anschwitzen. Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren glasig braten. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Dann etwas Fond angießen und wieder so lange rühren, bis der Fond vom Reis aufgenommen wurde. Nach und nach Fond angießen und ca. 20 Minuten kochen lassen bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch biss hat.

Parmesan reiben. Zusammen mit der Butter unter das Risotto heben und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Basilikum abrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spinat, Basilikum, 1 Esslöffel Zitronensaft und 2 Esslöffel Öl fein pürieren. Masse zum Risotto geben und alles gut miteinander vermengen.

Für das Lachsfilet:

200 g Lachsfilet, mit Haut
1 Zitrone
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs waschen und trockentupfen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und mit einem Zestenreißer Zesten herstellen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Fisch vor dem Servieren in der Pfanne wenden und kurz von der anderen Seite braten.

Für die Garnitur:

10 g Parmesan
1 Zweig Basilikum

Parmesan reiben. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laurenz Schmid

Lammlachs mit Portweinsauce, Bohnen im Speckmantel und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g
3 Knoblauchzehen
30 g Butter
1 Bund Rosmarin
3 Zweige Thymian
Rapsöl, zum Anbraten
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lammlachse waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und auf beiden Seiten in Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Zweige zu den Lammlachsen in die Pfanne geben. Knoblauchzehen und Butter ebenfalls in die Pfanne geben. Fleisch mit Aromaten für 8-10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und fertigaren. Das Fleisch sollte die Kerntemperatur von 54 Grad erreichen. Mit Fleur de Sel würzen.

Für die Sauce:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g kalte Butter
70 g Tomatenmark (2-fach konzentriert)
500 ml Portwein
200 ml Rinderfond
4 Zweige Thymian
2 EL Mehl
20 g Puderzucker
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in Öl goldbraun anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Zweige in die Pfanne geben. Mit Mehl bestäuben, dann Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Mit Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Nach und nach jeweils 50 ml Rinderfond hinzugeben und weiter einreduzieren lassen. Puderzucker hinzugeben. Alles durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Butter
250 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser weichkochen. Abgießen, Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Butter und Sahne zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Bohnen:

30 Prinzessbohnen
6 dünne Scheiben Bacon
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Bohnen putzen, von Enden befreien und 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Jeweils 4-5 Bohnen in Speck einwickeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Tröger

Schweinemedallions mit Kräuterkruste, Champignonrahmsauce, glasierten Karotten und handgeschabten Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

6 Schweinemedallions, ca. 5 cm dick
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und salzen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Medallions ca. 1-2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Für die Kräuterkruste:

1 Knoblauchzehe
1 Limette
4 EL Semmelbrösel
2 TL körniger Senf
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Salbei
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte pressen. Petersilie, Thymian, Rosmarin und Salbei abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Mit Knoblauch, Senf, Semmelbrösel und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben und mixen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Kräutermasse mit Limettensaft und -abrieb sowie Paprikapulver abschmecken.

Kräutermasse gleichmäßig auf den angebratenen Medallions verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten grillen.

Für die Champignonrahmsauce:

6 braune Champignons
1 Schalotte
50 ml Sahne
500 ml Kalbsfond
¼ l trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
Stärke, zum Abbinden
Butter, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Würfel schneiden. Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt hinzugeben und reduzieren lassen. Kalbsfond angießen, Pilze hinzugeben und köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sahne einrühren. Sauce ggf. mit Speisestärke abbinden.

Für die glasierten Möhren:

6 kleine Karotten, mit Grün
1 Schalotte
1 rote Chilischote
500 ml Mineralwasser
1 Prise Zucker
Butter, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten waschen, schälen und in Form bringen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, hacken. Mit in die Pfanne geben. Karotten und Zucker hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Mineralwasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles aufkochen lassen, Herd ausschalten und ziehen lassen.

Für die Spätzle: Mehl, Eier, Salz und ca. 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren.
250 g Mehl Solange rühren bis der Teig beim Schlagen Blasen wirft. Kurz ruhen
3 Eier, Größe M lassen und auf ein feuchtes Spätzlebrett streichen. Mit einem
1 EL Butter Teigschaber gleichmäßige Spätzle in reichlich Salzwasser schaben.
1 TL Salz Fertige Spätzle aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. In
eine Pfanne mit zerlassener Butter geben und darin schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Meier

Auf der Haut gebratener Saibling mit Dill-Senf-Sauce, gebratene Brokkoli-Röschen mit Mandelsplittern und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 100 g, mit Haut
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
50 ml Fischsauce
2 Zweige Thymian
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Saibling waschen und trockentupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben, dann den Saibling mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend den Fisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Saibling für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen ziehen lassen.

Für die Dill-Senf-Sauce:

2 Limetten
200 g Sauerrahm
50 g Dijon-Senf
2 EL Agavendicksaft
1 EL Fischfond
2 EL Fischsauce
50 ml Apfelessig
100 ml trockener Weißwein
50 ml Rapsöl
1 EL gemahlene Senfkörner
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limetten halbieren und Saft auspressen. Sauerrahm, Senf, Limettensaft, Fischfond, Fischsauce, Agavendicksaft, Essig, Weißwein und gemahlene Senfkörner gut vermischen. Unter ständigem Rühren tropfenweise das Öl zugeben. Zum Schluss den gehackten Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Brokkoli:

100 g Brokkoli
20 g Mandelsplitter
10 cm Ingwer
4 EL Agavendicksaft
50 ml Erdnussöl
4 EL Balsamessig
Rosensalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Ingwer schälen, klein schneiden und mit Erdnussöl in einer Pfanne anbraten. Brokkoli dazugeben und für weitere 2 Minuten braten. Anschließend ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Mit Rosensalz und Pfeffer würzen, mit Agavendicksaft abschmecken und am Ende mit Balsamessig ablöschen. Mandelsplitter in einer Pfanne leicht anrösten und drüberstreuen.

Für den Basmati:

100 g Basmati-Reis
1 EL Butter
Rosensalz, zum Würzen
1 TL Salz

Basmati in kaltem Wasser 15 Minuten quellen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und nochmals abbrausen. Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser im Topf mit einem Teelöffel Salz nochmals 5 Minuten quellen lassen. Dann aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist. Den fertigen Reis mit Butter verfeinern und mit Rosensalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juli 2020 ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Gegrillte Melone mit Ziegenkäse und Peperonata

Zutaten für zwei Personen

Für die Melone:

1/8 Stück Wassermelone, ohne Kerne
80 g Ziegenfrischkäse
Olivenöl, zum Marinieren
Fleur de Sel, zum Würzen

Die Melone in Scheiben schneiden. In eine Grillpfanne ohne Öl geben und auf beiden Seiten ein Grillmuster herstellen. Anschließend mit Olivenöl marinieren. Unmittelbar vor dem Servieren mit Fleur de Sel würzen. Ziegenfrischkäse leicht zerbröseln.

Für die Peperonata:

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Orange
20 g Pinienkerne
1 EL grober Senf
100 ml Orangensaft
100 ml kaltgepresstes Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
½ Bund Basilikum
Fleur de Sel, zum Würzen

Pinienkerne ohne Öl goldbraun rösten.

Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Beide Paprikaschoten waschen, entlang der Segmente aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und schälen. In wenig Olivenöl anschwitzen. Mit Orangensaft und Essig ablöschen, mit Senf und Fleur de Sel würzen. Orangenabrieb hinzugeben und die Paprika in dem Sud al dente schmoren bzw. den Sud einreduzieren lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in feine Julienne schneiden. Kurz vor dem Servieren Basilikum, Pinienkerne sowie restliches Olivenöl zur Paprika geben und alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.