

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. November 2018** ▪
Ehemaligen-Woche ▪ Hauptgang & Dessert mit Mario Kotaska



Lea Schuster

Fischpfanne:

Kabeljau mit Brokkoli, Champignons und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischpfanne:

200 g Kabeljaufilet aus dem Rücken
 ohne Haut
 150 g Brokkoli
 150 g braune Champignons
 1 Zitrone, zum Auspressen
 100 ml Schlagsahne
 2 EL Sojasauce
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet waschen und trockentupfen. In zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden und ca. 6 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Pilze ca. sechs Minuten anbraten. Nach ca. zwei Minuten gesalzenen und gepfefferten Fisch dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu gießen und einmal aufkoche. Mit Sojasauce abschmecken.

Für den Reis:

125 g Parboiled Reis (Spitzen-
 Langkorn-Reis)
 Salz, aus der Mühle

Reis in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend restliches Wasser abschütten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lea Schuster

Dessertvariation:

Mango-Keks-Creme, warmer Schoko-Tassenkuchen und Obstspieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Mango-Keks-Creme:

1 Mango
50 g Schokokekse mit heller
Crèmefüllung
75 g Sahnejoghurt
125 ml Schlagsahne
1 EL Zucker

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Kekse klein hacken. Sahnejoghurt mit Zucker glattrühren. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Mit Mango und Keksen schichten und dekorieren.

Für den Schokokuchen:

3 EL Schokocreme
1 EL zartbittere Schokodrops
3 EL Back-Kakaopulver
4 EL Mehl
1 TL Backpulver
3 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Ei
4 EL Milch
3 EL neutrales Öl

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Milch, Öl und Ei miteinander verrühren. Anschließend Schokocreme, Schokodrops, Kakao, Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillezucker dazu geben und glatt rühren. Teigmasse auf zwei Tassen aufteilen.

Für 15 Minuten im Backofen backen, bis der Teig über den Tassenrand steigt.

Für den Obstspieß:

½ Mango
½ Banane
4 rote Trauben
4 grüne Trauben
2 EL Zucker

Mango schälen und klein würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Trauben waschen. Obstsorten abwechselnd auf zwei Holzspieße reihen und mit etwas Zucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jonas Waldhüter

Souvlaki vom Schweinefilet mit Joghurtsauce, Schopska-Salat und Pfannen-Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Souvlaki:

400 g pariertes Schweinefilet
1 Zitrone, zum Auspressen
1 TL getrockneter Oregano
½ TL Pul Biber
½ TL Sumac
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Schweinefilet waschen und trockentupfen. Acht Tranchen herunter schneiden und leicht plattieren. Zitrone auspressen. Den Saft der halben Zitrone mit Oregano, Pul Biber, Sumac und etwas Olivenöl vermengen. Fleisch darin marinieren. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Im Ofen ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Joghurtsauce:

200 g Joghurt
3 EL Mayonnaise
1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone
2 Zweige Blattpetersilie
3 Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone auspressen. Joghurt mit Mayonnaise und einem TL Zitronensaft verrühren. Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

1 Tomate
¼ Salatgurke
4 schwarze entsteinte Oliven
1 Zwiebel
1 Zitrone
100 g Feta
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Oliven vierteln und in einer Schüssel mit Gemüse vermengen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zum Gemüse geben. Zitrone auspressen und 3 TL Saft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Dressing kurz vor dem Servieren über Gemüse geben. Käse darüber streuen.

Für das Fladenbrot:

80 g Mehl
24 ml Milch
½ TL Kreuzkümmel
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Mehl mit Kreuzkümmel, einer Prise Salz, Milch und der gleichen Menge Wasser zu einem Teig kneten. Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen und Teig zu Rolle formen. In vier gleiche Teile schneiden und jeweils ausrollen. Öl in Pfanne erhitzen und Fladen von beiden Seiten anbraten, bis er Blasen wirft. Im Backofen bei 50 Grad warmhalten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jonas Waldhüter

„Blumenerde“:

Sahne-Mascarpone-Creme mit Schokokeks-Krümeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Creme:

150 g Mascarpone
100 ml Sahne
1 Packung Vanillezucker
4 g Sahnesteif
3 EL Milch
100 g Schokokekse mit heller
Crèmefüllung

Sahne schlagen und beim schlagen Sahnesteif dazu geben. Mascarpone in eine Schüssel geben und Vanillezucker und Milch unterrühren. Sahne unterheben. Kekse in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Creme und zerbröselte Kekse in Blumentopf schichten, mit einer Schicht Keksen abschließen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Garnitur:

100 g Schokokekse mit heller
Crèmefüllung
2 Zweige Minze
8 rote Weintrauben
2 „Saure Glühwürmchen“

Kekse in einem Gefrierbeutel zerkleinern und auf die Creme häufen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Weintrauben waschen. Zusammen mit den Würmchen auf der Blumenerde anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Trixi Haupt

Rehrücken mit Erdnuss-Sauce, Polenta und Trauben

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehfilet: Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Medaillons waschen, trockentupfen und mit dem Handballen etwas flach drücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch zusammen mit Thymian bei mittlerer Hitze in etwas Öl leicht anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 20 Minuten rosa durchziehen lassen. Medaillons in die Sauce geben und erhitzen (Sauce nicht kochen lassen!), wieder herausnehmen, halbieren und Scheiben mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern mit Weintrauben und Polenta anrichten.

Für die Sauce: Fond in einer Pfanne erwärmen und mit Speisestärke (in etwas kaltem Wasser glattgerührt) versetzen. Ingwer schälen und reiben. Erdnussbutter dazu geben und mit heller Sojasauce, Sesamöl, fein geriebenem Ingwer und eine Prise mildem Chilipulver würzen. Ein bis zwei Minuten ziehen lassen, abschmecken.

Für die Polenta: 250 ml Wasser und Milch mischen und in einem Topf erhitzen, Polenta einrühren. Mit Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Weintrauben: Weintrauben waschen, halbieren und in etwas Butter erwärmen. Erdnüsse grob hacken und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Trixi Haupt

Wiener Apfelstrudel mit Vanillesauce

Zutaten für zwei Personen

- Für den Apfelstrudel:**
- 1 Strudelteig aus dem Kühlregal
 - 3 säuerliche Äpfel
 - 50 g Semmelbrösel
 - 50 g gemahlene Walnüsse
 - 50 g Zucker
 - 1 TL Zimt
 - 80 g Butter
 - 150 g Butter, zum Bestreichen
 - Puderzucker, zum Bestreuen
- Für die Vanillesauce:**
- 1 Vanilleschote
 - 200 ml Milch
 - 2 Eier, davon das Eigelb
 - 2 TL Maisstärke
 - 20 g Zucker
- Den Ofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Äpfel waschen und schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel begeben, goldbraun rösten, kaltstellen. Strudelteig auf einem etwas feuchten Geschirrtuch ausrollen. In kleinem Topf Butter schmelzen. Teigblätter mit flüssiger Butter bestreichen. Semmelbrösel, geriebenen Walnüsse, Äpfel, Zucker und Zimt auf dem Teig verteilen. Strudel mithilfe des feuchten Geschirrtuchs einrollen und anschließend mit Butter bestreichen und im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.
- 100 ml Milch mit dem Mark der Vanilleschote in einem Topf erwärmen. Maisstärke mit der restlichen Milch verrühren. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Milch-Stärke-Gemisch und den Zucker in den Topf zugeben. Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen und die Eigelbe unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.