

| Die Küchenschlacht - Menü am 2. November 2015 |
„Leibgerichte“ Mario Kotaska



Leibgericht: „Schweinefilet im Salbei-Rosmarin-Mantel mit Erdbeer-Salsa und Rucolasalat“ von Julia Bayer

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinefilets, à 150 g
2 Zweige Rosmarin
1 Bund Salbei
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Erdbeersalsa:

250 g Erdbeeren
1 rote Zwiebel
½ Limette
1 Bund Koriander
2 EL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rucolasalat:

1 Bund Rucola
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei und Rosmarin vom Stängel entfernen, Blätter fein hacken und Filets in den Kräutern wenden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Filets von allen Seiten eine halbe Minute scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für zwölf Minuten auf das Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Erdbeersalsa Erdbeeren waschen, trocken tupfen, vom Grün entfernen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Korianderblätter abzupfen und fein hacken sowie den Saft der halben Limette auspressen. Rote Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Erdbeeren, Zwiebelwürfel, Limettensaft und fein gehackten Koriander in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rucola waschen, trocken tupfen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucolasalat und die Erdbeer-Salsa als Bett auf Tellern anrichten, die Schweinefilets darauf anrichten und servieren.



Leibgericht: „Tofu mit Tomaten-Kokos-Sauce und Basmatireis“ von Frank Eilers

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu in Tomaten-Kokos-Sauce:

200 g Tofu, natur
3 Möhren
8 Kirschtomaten
1 Zwiebel
300 g gehackte Dosentomaten
200 ml Kokosmilch
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker
Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

120 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander
2 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse

Zubereitung

Reis in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Tofu in kleine Würfel schneiden, salzen, mit Olivenöl knusprig anbraten und beiseite stellen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen und glasig braten. Anschließend die Möhrenscheiben hinzugeben und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch und den Dosentomaten ablöschen. Mit Salz und Zucker abschmecken und etwa sieben Minuten köcheln lassen.

Die Kirschtomaten halbieren. Tofu und Kirschtomaten hinzugeben und etwa weitere drei Minuten köcheln lassen.

Koriander und Erdnüsse hacken.

Den Tofu mit der Tomaten-Kokos-Sauce und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Koriander und Erdnüssen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Rehgeschnetzeltes mit Shiitake und Spätzle“ von Petra Vörtler

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehgeschnetzelte mit Shiitake:

2	Rehsteaks, à 200 g
200 g	Shiitake
25 g	geräucherter, durchwachsener Speck
1	Schalotte
1	Frühlingszwiebel
20 ml	Portwein
100 ml	Wildfond
25 g	Crème double
1	Muskatnuss
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spätzle:

250 g	Mehl (Typ 405)
3	Eier
40 ml	Mineralwasser (mit viel Kohlensäure)
1 Prise	Salz

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für die Spätzle Mehl in eine große Schüssel geben und darin eine Kuhle formen. Eier zusammen mit einer Prise Salz darin vermengen. Nach und nach das Wasser hinzufügen und mit der Hand zu einer homogenen Masse kneten. Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Für das Rehgeschnetzelte Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Rehsteaks quer zur Faser in sehr dünne Streifen schneiden. Fleisch bei starker Hitze in die Pfanne geben und scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und zugedeckt zur Seite stellen. In derselben Pfanne Speck anbraten. Schalotte abziehen, würfeln und in der Pfanne anschwitzen.

Shiitake putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne anbraten und mit Portwein ablöschen. Crème double und Wildfond unterrühren und zu einem Drittel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss Rehgeschnetzelte samt ausgetretenem Fleischsaft zu Pilzen geben und Speck ebenfalls dazugeben. Frühlingszwiebel putzen, von Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte davon mit unter das Geschnetzelte mengen, den Rest für die Garnitur aufbewahren.

Spätzleteig sollte nun eine zähe Konsistenz haben. Diesen durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser geben.

Das Rehgeschnetzelte mit Shiitake und den Spätzle auf Tellern anrichten, mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Leibgericht: „Thai-Curry mit Vollkornreis“ von Markus Wilhelms

Zutaten für zwei Personen

Für den Vollkornreis:

200 g	Himalaya Basmati-Vollkornreis
50 g	Sesamkörner
1	unbehandelte Limette
2 EL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle

Für das Thai Curry:

300 g	Hähnchenbrustfilet
30 g	Sonnenblumenkerne
250 g	Brokkoli
1	gelber Paprika
1	roter Paprika
2	Zucchini
2	mittelgroße Möhren
1	unbehandelte Zitrone
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
2	rote Chilischoten
2 Zweige	Thymian
2 EL	Erdnussmus
1 TL	rote Thai-Currypaste
30 g	natives Kokosfett
200 ml	Kokosmilch
	Currypulver, zum Abschmecken
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	gemahlener Koriander, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Vollkornreis einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Vollkornreis in das kochende Wasser geben und circa 25 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest ist. Limette vierteln, leicht andrücken und ebenfalls in das Kochwasser geben.

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Ringe schneiden. Thymian zupfen und fein hacken. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Brokkoli putzen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen, von den Enden befreien und in kleine Stifte schneiden. Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden.



Kokosfett in einer Wok-Pfanne erhitzen, Currypaste hineingeben und in der Pfanne verteilen. Hähnchen mit Ingwer, Zwiebeln und Chili kurz scharf anbraten. Nach fünf Minuten Gemüse dazugeben und mit dünsten. Anschließend die Hitze reduzieren und das Gericht mit Salz, Curry, Koriander, Thymian und Cayennepfeffer würzen.

Nach weiteren fünf Minuten mit Kokosmilch ablöschen. Anschließend Erdnussmus dazugeben, verrühren und zehn Minuten einköcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Thai Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne ohne Fett Sonnenblumenkerne anrösten.

Für den Reis Sesam ebenfalls ohne Fett anrösten, den gekochten Reis unterheben und mit dem Erdnussöl garnieren.

Das Thai-Curry mit dem Vollkornreis auf Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Schnitzel “Wiener Art“ mit Bratkartoffeln und Grüne Sauce“ von Karin Pechtel

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

- 2 Schweineschnitzel, à 200 g
- 1 EL Mehl, Typ 405
- 1 Ei Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 30 g Butterschmalz
- Sesam, zum Bestreuen
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 10 g Butterschmalz
- Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die grüne Sauce:

- 250 g Schmand
- 150 g Sahne
- 2 Eier
- ½ Zitrone
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Estragon
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Kresse
- 1 Bund Borretsch
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und kurz in kaltes Wasser legen, damit Stärke austreten kann. Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffel durch ein Sieb abgießen und in die heiße Pfanne geben, ab und zu wenden und darin goldbraun gar braten.

Für Schmandschnitzel das Fleisch flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben, auf einen weiteren Teller Ei verquirlen und Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Fleisch zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss mit den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin goldgelb braten.



Von den frischen Kräutern die groben Stiele entfernen, Blätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. In der Moulinette Kräuter mit dem Joghurt, Sahne sowie Saft der ausgepressten Zitrone mixen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier werden in kochendem Wasser hart gekocht und anschließend geschält und halbiert zu der Sauce gereicht.

Die Schnitzel mit Bratkartoffeln und der Grünen Sauce auf Tellern anrichten, mit den Eiern garnieren und servieren.



Leibgericht: „Zanderfilet "Serbische Art" mit Rahmsauerkraut und Petersilienkartoffeln“ von Michael Schmid

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2	Zanderfilets, mit Haut, à 200 g, möglichst dick
2	Zitronen
1 Zehe	Knoblauch
7 EL	griffiges Mehl
1 EL	scharfes Paprikapulver
2 EL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Schweineschmalz
	Salz, aus der Mühle

Für das Rahmsauerkraut:

300 g	mildes Sauerkraut
1	Zwiebel, klein
3 Zehen	Knoblauch
100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Sahne
1 TL	gemahlene Wacholderbeeren
20 ml	Gin
2 EL	Schweineschmalz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g	festkochende Kartoffeln, klein
2 EL	Butter
1 Bund	Petersilie
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 60 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen.

Fisch entgräten, waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone auspressen und Fisch mit dem Saft einreiben. Knoblauch abziehen, pressen und Knoblauchsaff auffangen. Fisch damit ebenfalls einreiben und mit Salz würzen. Mehl mit beiden Paprikapulvern vermengen und Fisch darin wenden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Zander beidseitig scharf anbraten. Anschließend im Ofen fertig garen.

Für das Rahmsauerkraut Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit dem Schweineschmalz erhitzen und beides darin anbraten. Sauerkraut wässern, abtropfen lassen und dazugeben. Wacholderbeeren ebenfalls dazugeben und alles einige Minuten anschwitzen. Anschließend mit Gin ablöschen und Sahne dazugeben. Ein wenig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Kartoffeln abgießen, schälen in gleichgroße Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit in die Pfanne geben und alles mit Salz abschmecken.

Zweite Zitrone als Dekoration in Scheiben schneiden.

Zanderfilet „Serbische Art“ mit Rahmsauerkraut und Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.