

| Die Küchenschlacht - Menü am 30. September 2015 | „Hauptgerichte“ Mario Kotaska



Hauptgericht: „Heilbuttfilet mit Kartoffelschuppen, Zuckerschoten mit Mangopüree und Koriander-Schaum“ von Souad Boujloud

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt mit Kartoffelschuppen:

- 2 Heilbuttfilets à 200 Gramm
- 4 kleine Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Korianderschaum:

- ½ Bund Koriander
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zuckerschoten:

- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Mangopüree:

- 1 reife Mango
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffelschuppen die Kartoffeln waschen, schälen und hauchdünn hobeln. In der Pfanne mit Pflanzenöl und etwas Salz die Kartoffelscheiben knusprig braten. Mehrmals immer nur so viele Kartoffelscheiben in die Pfanne geben, dass genau eine Schicht den Pfannenboden bedeckt. Nicht überlappen lassen.



Für das Mangopüree die Mango schälen und den Kern entfernen. Die Mango pürieren und anschließend in einen Spritzbeutel geben.

Für den Korianderschaum, den Koriander mit etwas Salz und Zucker und einem Ei schaumig pürieren. Nochmals abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Die Zuckerschoten kurz blanchieren, so dass sie noch leicht knackig sind. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten, die Zuckerschoten nochmals in Butter mit ein wenig Salz in der Pfanne schwenken.

Den Heilbutt waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen und mit etwas Salz, dem Knoblauch, Butter und Öl marinieren. Den Fisch für etwa zwölf Minuten in den Ofen geben. Anschließend den Fisch mit den Kartoffelscheiben belegen.

Das Heilbuttfilet mit Kartoffelschuppen, Zuckerschoten, Mangopüree und Koriander-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Rinderfilet mit Reismudeln, Bohnen und Weißweinsauce“ von Lutz Girschik

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet
3 EL Butter
glatte Petersilie, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Reismudeln und die Bohnen:

200 g Reismudeln
300 g Bohnen
2 Prisen getrocknetes Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Weißweinsauce:

1 Zwiebel
200 ml Weißwein
200ml Rinderfond
100g Schlagsahne
1 Prise Kümmel
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser gar kochen.

Die Bohnen putzen und ebenfalls in Wasser gar kochen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter erhitzen und das Rinderfilet darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch im Backofen fertig garen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebeln in dem Bratensatz glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend die Sauce mit der Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Die Bohnen abgießen und das Bohnenkraut unterrühren. Die Reismudeln ebenfalls abgießen.

Das Rinderfilet mit Reismudeln, Bohnen und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Kalbsfilet mignon mit Kartoffelgratin, provenzalischen Tomaten und Senfsauce“ von Muriel Liegeois

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

400 g	Filet mignon vom Kalb
10 g	Butter.
1 Schuss	Cognac
1 EL	Dijonsenf
150 g	Crème fraîche
	Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelgratin:

4	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
250 ml	Vollmilch
40 g	Schweizerkäse
20 g	Butter
	Muskatpulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die provenzalischen Tomaten:

2	Tomaten
?	glatte Petersilie
1	Zwiebel
2 EL	Semmelbröseln
10 g	Butter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die kleine Auflaufform buttern.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Kartoffeln und den Knoblauch schichtweise in die Auflaufform geben. Die Milch mit erwärmen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Milch über die Kartoffeln geben. Den Käse reiben und mit einer Butterflocke auf das Gratin geben. Das Gratin für 30 Minuten im Backofen garen.

Die Tomate halbieren, etwas salzen und pfeffern. Die Petersilie hacken und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Tomaten in die Auflaufform geben und mit der Petersilie und Zwiebel bedecken. Die Butter dazu geben und mit den Semmelbröseln bestreuen. In den Backofen zu dem Gratin geben und 20 Minuten gratinieren.



Das Filet mignon waschen, trocken tupfen und von allen Seiten anbraten. Anschließend im Backofen fertig garen.

Den Bratenfond mit dem Cognac ablöschen. Die Crème fraîche und den Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet Mignon mit Kartoffelgratin, provenzalischen Tomaten und Senfsauce auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Schweinefilet aus dem Kräuterdampf mit Bohnensalat“ von Daniel Kaddatz

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

600 g	Schweinefilet
50 g	Korianderkörner
50 g	gemischte Pfefferkörner
1	Zitrone
3	Lorbeerblätter
1 Bund	Thymian
	Olivenöl
	Fleur de Sel

Für den Bohnensalat:

400 g	Schnittbohnen
250 g	Tomaten
200 g	Cannellini-Bohnen
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
50 ml	Geflügelfond
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
	Fleur de Sel
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Zucker

Zubereitung

Für den Bohnensalat die Schnittbohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Bohnen anschließend in kochendem Salzwasser etwa zehn Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Anschließend kurz in kochendes Wasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets anschließend in feine Würfel schneiden.

Die Cannelini-Bohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit den Schnittbohnen in einer Schüssel vermengen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten und Knoblauchwürfel darin anbraten. Das Ganze danach mit dem Geflügelfond ablöschen, kurz aufköcheln lassen und die Schalottenmischung zu den Bohnen geben.

Die Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben.



Das restliche Olivenöl, den Zitronensaft, die Schale und die Tomatenwürfel in die Bohnen-Schalottenmischung geben und mit Fleur de Sel, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Schweinefilet aus dem Kräuterdampf einen Topf mit passendem Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und erhitzen.

Die Pfeffer- und Korianderkörner, sowie die Lorbeerblätter hinzufügen und etwa drei Minuten zugedeckt im Wasser köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben, dazu geben und kurz mitköcheln lassen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und im Ganzen in den Dämpfeinsatz geben.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet bei starker Hitze von jeder Seite für etwa zehn Sekunden scharf anbraten. Anschließend zu den Thymianzweigen in den Dämpfeinsatz geben und über dem kochenden Gewürzsud zugedeckt und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten dämpfen.

Die fertigen Filetscheiben aus dem Topf nehmen, mit Fleur de Sel würzen und gemeinsam mit dem marinierten Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.