

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2020** ▪
Finalgericht von Mario Kotaska



Forelle „Müllerin“ mit gebratenen Salatherzen „Caesar Style“ und Salzkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle:

- 2 ganze küchenfertige Forellen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zitronen
- 100 g Butter
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Thymian
- Mehl, zum Mehlieren
- Olivener Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Forelle waschen und trockentupfen. Forelle innen und außen gut mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in Olivenöl kross anbraten. Wenden und im Backofen fertig garen.

Zitronen halbieren und insgesamt sechs Filets herausschneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Butter in der Bratpfanne aufschäumen und Zitronenfilets, Knoblauch, Petersilie und Thymian in die Pfanne geben. Die gebratene Forelle damit beträufeln.



**PROFI
TIPP**

Wenn sich die Bauchflosse der Forelle leicht herausziehen lässt, ist dies ein Indikator für die perfekte Garstufe.

Für den Salat:

- 2 Mini-Romanasalatherzen
- 2 Radieschen
- 1 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatherzen putzen und Strunk entfernen. Salatherzen halbieren und auf der Schnittseite in Olivenöl anbraten. Würzen, wenden und in der lauwarmen Pfanne ziehen lassen. Radieschen waschen, trockentupfen, hobeln und den Salat mit den gehobelten Radieschen-Scheiben durchschwenken. Salzen und pfeffern.

Für die Croûtons:

- 1 sehr dünne Scheibe Graubrot
- Sonnenblumenöl, zum Ausbacken

Graubrot in feine Croûtons schneiden, in Sonnenblumenöl kross ausbacken und entfetten. Als Knusper auf die Salatherzen streuen.

Für das Caesar-Dressing:

- 1 Zitrone
- 50 g Kapern Nonpareilles, inkl. Saft
- 1 Ei
- 40 g Parmesan
- 1 TL Senf
- 100 ml Sonnenblumenöl

Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Parmesan reiben. Aus Eigelb, Senf, Kapern, Zitronensaft- und abrieb, Parmesan und Sonnenblumenöl eine Emulsion herstellen. Kurz vorm Servieren Salatherzen mit dem Dressing beträufeln.

Für die Kartoffeln:

- 6 kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zweig Petersilie
- Butter, zum Glasieren
- Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln tournieren, in Salzwasser ansetzen und weichkochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffeln nach dem Abschütten mit etwas Butter und Petersilie glasieren.

**PROFI
TIPP**

Salzkartoffeln immer in kaltem Wasser aufsetzen. Zum einen garen sie dann gleichmäßiger, vor allem aber bleibt die Stärke in der Kartoffel erhalten und bildet keine Rückstände im Kochwasser.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

- Zusatzzutaten von Janna:** *Dill passt einfach hervorragend zum Fisch, findet Janna und auch die angerösteten Haselnüsse veredelten sowohl Jannas Forelle als auch die braune Zitronen-Butter. Die Sardellen sorgten für Authentizität und Würze im Caesar-Dressing.*
- 2 Zweige Dill*
 - 50 g gehackte Haselnüsse*
 - 5 kleine Sardellen*
- Zusatzzutaten von Thomas:** *Mit gerösteten Mandelblättchen sorgte Thomas für den „kleinen crunch“ an der Forelle. Den Ingwer kombinierte er für eine bessere Verträglichkeit mit Knoblauch – hier profitierte die Forelle von seinem Trick. Mit dem Senf verfeinerte Thomas seine Mayonnaise.*
- 15 g Mandelblättchen*
 - 1 kleines Stück Ingwer*
 - 1 EL grober Dijon-Senf*

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2020 ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Forellnpakora mit Linsencurry

Zutaten für zwei Personen

Für das Pakora: Aus Kichererbsenmehl, 100 ml kaltem Mineralwasser, Kurkuma und Kreuzkümmel mit dem Zauberstab einen Ausbackteig herstellen.
 2 Forellenfilets, ohne Haut und Gräten Forellenfilets waschen, trockentupfen, würzen, in etwas zurückgehaltenem Kichererbsenmehl wenden und mit einem Stäbchen durch den Ausbackteig ziehen. In tiefem Fett goldgelb ausbacken und auf den Linsen servieren.
 4 EL Kichererbsenmehl
 1 Msp. Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel
 Fett, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Curry: Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebel-Würfelchen in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen, Knoblauch hinzugeben und Linsen mit Currypaste kurz mitschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 15 Minuten bissfest köcheln lassen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Linsen mit Koriander und Minze abschmecken.
 100 g rote Linsen
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Kokosnussmilch
 2 EL gelbe Currypaste
 4 Zweige Koriander
 2 Zweige Minze
 2 EL Olivenöl, zum Anbraten



Salz verlängert die Garzeit bei Hülsenfrüchten. Von daher sollte man Linsen & Co. erst nach dem Garen salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.