

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2024** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Luca Diephaus

Tomatensuppe mit gegrilltem Käse-Toast

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

300 g Cherrytomaten
 2 Karotten
 400 g San-Marzano-Tomaten, aus der Dose
 1 Paprika
 2 rote Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 50 g Butter
 250 ml Sahne
 100 ml Hühnerfond
 300 ml Whisky
 1 EL Tomatenmark
 4 Zweige Thymian
 25 g Basilikum
 25 g Petersilie
 1 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln grob schneiden, Knoblauch halbieren. Tomaten halbieren, Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und grob schneiden. Karotten schälen und würfeln. Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Nach 2 Minuten Knoblauch, Tomaten, Paprika, Karotten und Thymian hinzugeben. Anbraten und mit Whiskey ablöschen. Nach etwa 3 Minuten Tomatenmark und Fond dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Sahne hinzufügen. Alles pürieren und zum Schluss mit gehacktem Basilikum, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Käse-Toast:

½ Ciabatta
 ½ Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 10 g Gruyère
 10 g Parmesan
 1 Kugel Mozzarella
 1 Ei
 40 g Butter
 1 TL mittelscharfer Senf
 ½ TL extrascharfer Senf
 100 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei in ein hohes Rührgefäß geben und mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Knoblauchzehe abziehen und grob zerkleinern. Mit ins Gefäß geben. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und dann weiter Öl einfließen lassen, bis alles emulgiert und eine Mayonnaise entstanden ist. Aus dem Ciabatta zwei große Scheiben schneiden. Beide Innenseiten mit der zuvor hergestellten Mayonnaise bestreichen.

Mozzarella mit Küchenpapier trockentupfen und in Scheiben schneiden. Gruyère und Parmesan reiben. Alle Käsesorten auf Brotscheiben verteilen und zusammenklappen. In einer beschichteten Pfanne Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und Brot von beiden Seiten anbraten, bis es goldbraun, knusprig und der Käse innen geschmolzen ist.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rabea Stolp

Beef tartare mit Süßkartoffelwürfeln, Crème fraîche, Champignons und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Beef tatar:

150 g Roastbeef am Stück, ohne Fettdeckel und Sehnen
1 Schalotte
1 EL Kapern
½ Zitrone, Abrieb & Saft
20 g Parmesan
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch vor dem Verarbeiten (wenn möglich) für etwa 30 Minuten in das Gefrierfach geben.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Kapern fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kapern zugeben, untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Fleisch aus dem Eisfach nehmen und erst in dünne Streifen, dann in feine Würfel schneiden. In eine Schale geben. Schalotten, Kapern und geriebenen Parmesan dazu geben. Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Dann halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und für die Süßkartoffel (s.u.) nutzen. Abrieb mit zum Fleisch geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

Für die Süßkartoffeln:

160 g Süßkartoffeln
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln darin 5-6 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und mit Zitronensaft abschmecken (s.o.) und abkühlen lassen.

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräutersalat
50 g Kirschtomaten
½ Bund Schnittlauch
½ EL grober Senf
1 EL Rotweinessig
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

2 kleine braune Champignons
4 TL Crème fraîche
2 EL Pinienkerne

Champignons putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Süßkartoffeln in einen Servierring füllen. Beef tatar darauf schichten und mit Crème fraîche abschließen. Mit Champignons und Pinienkernen garnieren. Wildkräutersalat dazu servieren.



Alexander Wellmann

Ceviche vom Wolfsbarsch mit Linsensalat und Tortilla-Fladen

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

220 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut
 1 Stange Staudensellerie
 ½ rote Peperoni
 1 Schalotte
 5 Knoblauchzehen
 6 Limetten, Saft
 100 ml Fischfond
 4 Zweige Koriander
 1 TL Salz
 1 TL schwarzer, gemahlener Pfeffer

90 g vom Wolfsbarsch abschneiden und zur Seite legen. Restlichen Wolfsbarsch in 2x2 cm große Würfel schneiden.

Limetten auspressen, Schalotte abziehen und grob würfeln.

Staudensellerie waschen und grob zerkleinern. Peperoni längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen und halbieren. Koriander grob hacken. Alles bis auf die Wolfsbarschwürfel mit Fond in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischwürfel in entstandener Sauce bis zum Servieren marinieren.

Für den Linsensalat:

100 g rote Linsen
 ½ rote Paprika
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 EL Weißweinessig
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen gründlich waschen und dann mit Salz und Hälfte der

Petersilienzweige 10-15 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Restliche Petersilie fein hacken. Linsen abgießen, Petersilie entfernen und zusammen mit Paprika und klein geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben und vermengen. Essig und Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tortilla:

120 zimmerwarme Butter
 4 Zweige Koriander
 250 g Mehl
 45 ml Sonnenblumenöl
 ½ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Mehl, 125 ml warmem Wasser, Öl und Salz einen Teig kneten.

Diesen in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in sechs Teile teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne 30 Sekunden je Seite ausbacken, bis er Blasen wirft.

Koriander fein hacken und mit Butter, Salz und Pfeffer verrühren. Fertige Tortillas in warmem Zustand damit bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Wolfsbarsch** aus folgenden Gewässern zu erwerben (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b). Fangmethode: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b). Fangmethode: Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Südliche Biskaya (ICES 8.c), Portugiesische Küste (ICES 9.a) // Östlicher Mittelatlantik FAO 34. Fangmethode: Handleinen und Angelleinen



Kira Ludwig

Räucherfisch-Suppe mit herzhafter "Mecklenburger Götterspeise"

Zutaten für zwei Personen

Für die Räucherfisch-Suppe:

- 1 ganze geräucherte Forelle
- 150 g Räucherspeck
- 3 mehligkochende Kartoffeln
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft
- 150 g Sahne
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL Kurkuma
- 2 g Safran
- 1 TL Zucker
- 10 weiße Pfefferkörner
- Ggf. Speisestärke, zum Binden
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser mit zwei Lorbeerblättern zusammen garen. Forelle abziehen und vorsichtig filetieren. Schöne grätenfreie Filetstücke als Einlage beiseitelegen. Zwiebel abziehen, grob zerteilen und in einem Topf mit Öl glasig andünsten. Mit Zucker karamellisieren lassen. Fischhaut, Fischkopf und Gräten mit dem Speck, restlichem Lorbeer, Pfeffer und etwas Wasser in den Topf mit der Zwiebel geben. Aufkochen und dann etwas ziehen lassen. Je nach Geschmack mit Salz nachwürzen. Der Fond soll einen schönen starken Rauchgeschmack haben und soll kräftig salzig sein. Dann Suppe abseihen und auffangen. Mit weichgekochten Kartoffeln und Sahne aufmixen und mit Kurkuma und wenig Safran färben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Mecklenburger Götterspeise:

- 2 Scheiben Vollkorntoast, ohne Körner
- 1 Apfel, Elstar
- 1 Zitrone, Zesten & Saft
- 150 ml Crème double
- 100 g Frischkäse
- Butter, zum Braten
- 2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toast entrinden und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Pfanne, zunächst ohne Fett, anrösten. Dabei ständig schwenken, Butter zugeben und langsam sehr feine Croûtons ausbraten. Zitrone heiß abwaschen und Zesten abreißen. Dann halbieren und auspressen. Apfel schälen und sehr fein würfeln. In einer anderen Pfanne mit geschmolzener Butter kurz schwenken, Zitronensaft zufügen und auskühlen lassen. Meerrettich mit Crème double, Frischkäse, Pfeffer und ein paar Zitronenzesten mischen. In einem Cocktailglas oder kleinem Dessertglas abwechselnd Croûtons, Apfel, Meerrettich einschichten, die letzte Cremeschicht dekorativ aufspritzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Meerforelle, Seeforelle oder Bachforelle** aus folgenden Gewässern zu erwerben (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich. Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland. Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Binnengewässer Schweiz, Nordirland. Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (22-29). Wildfang: Langleinen



Mirjam Stuckas

Käsetörtchen mit Rote Bete, Gurke, gepickeltem Apfel, Haselnuss-Krokant und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Käsetörtchen:

1 Limette, Abrieb
150 g Ziegenfrischkäse
50 g Feta
25 g Gruyère
100 g Schmand
100 g Sahne
80 g Butter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Panko
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter zerlassen und mit Panko, Paprikapulver und einer großen Prise Salz vermengen. Anschließend in zwei Servierringe auf einem Teller verteilen und fest andrücken. Bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank kaltstellen.

Ziegenkäse, zerkrümelten Feta und Schmand in einer Schüssel miteinander vermengen. Gruyère in sehr feine Würfel schneiden und die Sahne aufschlagen. Anschließend beides in die Schüssel geben und unterheben. Mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für den gepickelten Apfel:

1 grüner Apfel
100 ml Apfelsaft
100 ml Weißweinessig
2 Lorbeerblätter
1 TL Senfkörner
5 schwarze Pfefferkörner
2 EL Zucker
1 TL Salz

Apfel waschen und trockentupfen. Vier Scheiben herunterschneiden und restlichen Apfel mit Hilfe eines Kugelausstechers zu kleinen Kugeln ausstechen.

Apfelsaft mit Essig, Lorbeerblättern, Senfkörnern, Pfefferkörnern, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen. Sud über die Apfelkugeln und Scheiben gießen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Krokant:

4 EL gehackte Haselnüsse
2 EL Butter
2 EL Zucker
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Butter hinzufügen, umrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen. Zum Abkühlen zur Seite stellen.

Für das Kräuter-Öl:

15 g Thymian
½ Bund glatte Petersilie
100 ml Sonnenblumenöl

Kräuter waschen und trockenwedeln. Thymianblättchen zupfen und Petersilie ebenfalls grob zupfen. Öl zusammen mit den Kräutern auf 80 Grad erwärmen. Dann mit einem Pürierstab aufmixen und durch ein Haarsieb abseihen.

- Für die Garnitur:**
- 3 Kugeln vorgekochte Rote Bete
 - ½ Salatgurke
 - 1 kleine Snackgurke
 - Essbare Blüten
- Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und nach Belieben rund ausstechen. Ebenfalls etwas kleinere Rote-Bete-Kreise (Durchmesser 2-3 cm) ausstechen. Snackgurke waschen, trockentupfen und in ebenfalls dünne Scheiben schneiden. Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. Törtchenboden aus dem Kühlschrank nehmen.
- Zunächst die Apfelscheiben und Rote-Bete-Scheiben schichten, darauf eine Schicht Käsefüllung, dann wieder Rote Bete und Gurke geben. Anschließend den Servierring abziehen.
- Zum Schluss das Törtchen mit den Rote-Bete-Kreisen bedecken, mit Krokant bestreuen. Mit den kleinen Gurkenscheiben, gepickeltem Apfel, Kräuter-Öl und den Blüten dekorieren.