

# | Die Küchenschlacht - Menü am 16. März 2015 |

## „Leibgerichte“ Mario Kotaska



### **Leibgericht: „Entenbrust mit Ananas, buntem Gemüse und Polentaplätzchen“ von Sascha Weidig**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die Entenbrust mit Ananas:*

- 2 Entenbrüste à 200 g (männlich)
- 1 Ananas

##### *Für das Gemüse:*

- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry
- 1 EL Ingwerpulver
- ¼ Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Polentaplätzchen:*

- 150 g Polenta
- 75 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsefond
- 200 g Sahne
- 5 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Für die Entenbrüste eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehrere Male einritzen. Danach das Fleisch in der Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und weiterbraten. Anschließend die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit dem Bratfett beiseite stellen. Die Entenbrüste in eine feuerfeste Form legen und mit der Hautseite nach oben für zehn Minuten im Backofen rosa garen.

Währenddessen die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und abtrocknen. Die Paprika anschließend halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in



feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, Kerne und Scheidewände entfernen und in Streifen schneiden. Die Ananas schälen und zuerst in Ringe und anschließend in Würfel schneiden. Den Koriander kleinhacken.

Die Pfanne mit dem Bratfett wieder erhitzen und das Gemüse mit der Ananas darin andünsten. Die Chili und das Ingwerpulver dazugeben und Sojasauce und Sherry untermischen. Am Ende den Koriander untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polentaplätzchen den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Thymian in einen Mörser geben und klein mahlen. Anschließend Knoblauch und Thymian mit dem Fond und der Sahne in einem Topf aufkochen. Die Polenta vorsichtig einrühren und etwa eine Minute bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Blech mit Öl bepinseln und die Polentamasse auf das Blech geben und glatt streichen. Für 15 Minuten abkühlen lassen und anschließend die Polenta rund ausstechen und in etwas heißem Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten. Den Parmesan darüber reiben.

Die Entenbrüste aus dem Backofen entnehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Polentaplätzchen dazulegen und servieren.



**Leibgericht: „Roastbeef-Spargel-Röllchen mit Bratkartoffeln und Weinbrandsauce“ von Ute Nikolay-Warszeit**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Röllchen:*

3 Scheiben Roastbeef à ½ cm Dicke  
6 Stangen grüner Spargel  
125 g Schmand  
70 g Parmesan  
2 EL Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Bratkartoffeln:*

350 g Kartoffeln, festkochend  
1 Zwiebel  
100 g Speck  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
weißer Pfeffer, zum Abschmecken

*Für die Sauce:*

3 EL Weinbrand  
125 g Schmand  
1 TL rosa Pfefferbeeren, zum Garnieren  
Salz, aus der Mühle  
weißer Pfeffer, zum Abschmecken

*Für den kleinen Beilagensalat:*

2 Tomaten  
1 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl



## Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Zwei Pfannen mit Öl erhitzen.

Für die Röllchen das untere Drittel des Spargels schälen. Anschließend den Spargel dritteln. Nun den Schmand in eine Rührschüssel geben. Den Parmesan dazu reiben und beides vermischen. Das Roastbeef plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch nun mit der Creme aus Schmand und Parmesan bestreichen und drei Spargelstücke auflegen. Die Roastbeef-Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Röllchen in der Pfanne erst scharf und dann gemäßigt in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend den Deckel auf die Pfanne geben und die Röllchen mit Pfanne in den Ofen geben und für zehn Minuten garen.

Währenddessen die Kartoffeln waschen, trocknen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl mit Zwiebel und Speck erhitzen und die Kartoffeln knusprig braten, salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend mit zu den Kartoffeln geben.

Die Röllchen aus dem Backofen nehmen, die Zahnstocher entfernen und die Röllchen aus der Pfanne nehmen. Die Röllchen im Backofen warmhalten.

Für die Sauce den Weinbrand in die Pfanne der Röllchen geben und mit dem Bratensatz verrühren. Den Schmand zugeben und einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Die Röllchen auf Teller geben, die Bratkartoffeln danebenlegen, die Sauce über die Röllchen geben, mit Pfeffer würzen und mit den Pfefferbeeren garnieren. Die Tomatenscheiben dazugeben, den Balsamico und das Olivenöl darüber träufeln und servieren.



## **Leibgericht: „Indisches Hähnchen-Saag mit Zitronenreis“ von David Jedynak**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Hähnchenbrust:*

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g  
2 EL Pflanzenöl

#### *Für das Saag:*

220 g TK-Blattspinat  
2 mittelgroße Tomaten  
2-3 Knoblauchzehen  
1 ½ Zwiebeln  
1 cm Ingwer  
3 EL Milch  
1 EL Butter  
½ TL Nelkenpulver  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Korianderpulver  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL Kardamompulver  
½ TL Garam Masala  
2 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

200 g Basmatireis  
1 Zitrone  
Salz, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

20 g frischer Spinat

### **Zubereitung**

Für den Reis einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale in das Wasser reiben. Den Reis darin gar kochen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. In zwei Esslöffel des Pflanzenöls so braun braten, dass das Innere des Filets noch roh bleibt. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Den Spinat im Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen, den Spinat abkühlen lassen und mit einem Esslöffel Milch pürieren.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten.



Die Tomaten waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit allen sechs Gewürzen ebenfalls in die Pfanne geben und mit etwas Wasser zu einer Sauce kochen. Die restliche Milch dazugeben und weiter köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat und das Fleisch nun ebenfalls in die Pfanne geben, ein bisschen köcheln lassen und anschließend die Butter unterrühren.

Das Hähnchen-Saag mit dem Zitronenreis auf Tellern anrichten und mit etwas frischem Spinat garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Rinderfilet mit Sellerie-Kartoffelpüree und Rotweinschalotten“ von Daniela von Buttlar**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rinderfilet:*

2	Rinderfilets à 150 g
2 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
3 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

#### *Für das Sellerie-Kartoffelpüree:*

200 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	Knollensellerie
80 ml	Milch
250 ml	Gemüsefond
4 EL	Sahne
4 EL	Butter
½ TL	Cayennepfeffer
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Rotweinschalotten:*

10	Schalotten
1 EL	kalte Butter
1 EL	Tomatenmark
5	Wacholderbeeren
2	Nelken
150 ml	Rotwein
150 ml	Portwein
50 ml	Cassis
1 EL	Balsamico dunkel
1 TL	Zucker



## **Zubereitung**

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Püree in zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. In einem weiteren Topf den Gemüsefond erhitzen.

Für das Rinderfilet Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Das Filet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten zwei Minuten in der Pfanne scharf anbraten. Anschließend pfeffern, den Thymian, die Lorbeerblätter und die Butter dazugeben und kurz mitdünsten. Das Fleisch in das untere Drittel des Backofens geben und für etwa zehn Minuten fertig garen. Anschließend das Filet im Backofen bei 80 Grad warmhalten.

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in getrennten Töpfen garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Währenddessen die Butter in einem Topf braun werden lassen. Die Milch und die Sahne dazugeben. Die Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und den Sellerie pürieren. Beides mit der Sahnemilch übergießen und mit Cayenepfeffer, Pfeffer, Salz und dem geriebenen Muskat abschmecken.

Für die Rotweinsauce die Schalotten schälen und halbieren. Die Nelken und die Wacholderbeeren in ein Gewürzsäckchen füllen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Nun mit etwas Cassis und Tomatenmark abschmecken. Das Gewürzsäckchen mit den Schalotten in die Sauce geben. Anschließend den Balsamico dazugeben und mit der kalten Butter binden.

Das Rinderfilet mit dem Sellerie-Kartoffelpüree und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.





## **Leibgericht : „Wolfsbarschfilet mit Kartoffelstampf und Vichy Karotten “ von Detlef Jansen**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Fisch:*

400 g	Wolfsbarschfilet, küchenfertig, ohne Haut
1	Stangensellerie
100 g	Knollensellerie
4 EL	Fischfond
60 g	Butter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Kartoffelstampf:*

250 g	mehligkochende Kartoffeln
1	Limette
30 g	Parmesan
85 g	Milch
20 g	Olivenöl
1	Muskatnuss
1½ TL	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Vichy-Karotten:*

1 Bund	Fingermöhren mit Grün, möglichst klein
30 g	Ingwer
2	getrocknete Tomaten
1 Msp.	geschmackloses Magnesiumpulver
1 TL	Speisestärke
2 EL	Butter
550 ml	Mineralwasser
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen.

Den Knollensellerie und den Stangensellerie waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Alufolie mit Butter bepinseln, die Selleriestücke auf der Folie verteilen und die Fischstücke darauf legen. Die Alufolie an drei Seiten umschlagen und verschließen. Das Päckchen so neigen, dass die offene Seite nach oben zeigt und den Fischfond in die Öffnung gießen. Anschließend die Folie fest verschließen und zehn Minuten im Ofen garen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln gar kochen.



Anschließend die Kartoffeln stampfen und etwas Muskatnuss dazu reiben. Olivenöl und Milch dazugeben. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale und den Parmesan dazu reiben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Vichy-Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter von den Fingermöhren abschneiden. Mit einem kleinen Messer an der Oberseite der Karotte die dunkleren Stellen der Schale abkratzen und die Karotten schälen.

Für die Karotten die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Karotten zugeben, darin schwenken und mit Salz würzen. Anschließend die Karotten mit 500 Millilitern Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Fingermöhren für eine Minute köcheln lassen und den Deckel wieder abnehmen.

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Das Magnesiumpulver, die Tomaten und den Ingwer mit in die Pfanne geben und mit dem restlichen Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Speisestärke mit 50 Millilitern Wasser anrühren und zu den Karotten geben.

Das Kartoffelpüree in einem Servierring anrichten, den Wolfsbarsch halb darüber legen, die Vichy Karotten daneben anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Zanderfilet mit mediterranem Gemüse, Kartoffelbällchen und Weinschaum“ von Annalena Jänicke**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Zanderfilet:*

2 Zanderfilets mit Haut à 200 g  
2 Zweige Rosmarin  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kartoffelbällchen:*

3 große, festkochende Kartoffeln  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

#### *Für das Gemüse:*

2 Zucchini  
3 rote Paprika  
250 g Kirschtomaten  
1 Zwiebel  
100 ml Gemüsefond  
3 Zweige Rosmarin  
1 Bund Oregano  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Weinschaum:*

1 Zehe Knoblauch  
½ Zitrone  
200 ml trockener Riesling  
200 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Kartoffelbällchen einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Gemüse eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze auf dem Herd vorbereiten.

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Zucchini und Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, Paprika und Zucchini dazugeben und anbraten. Anschließend alles mit dem Gemüsefond ablöschen und die Tomaten hinzugeben. Rosmarin und Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Fritteuse vorbereiten und einschalten.



Die Kartoffeln halbieren und mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen. Diese dann in dem kochenden Wasser vorgaren. Anschließend in die Fritteuse geben und frittieren. Danach die Kartoffelbällchen mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Für den Weinschaum einen Topf bei mittlerer Hitze vorbereiten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf leicht anrösten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Knoblauch entfernen und die Sahne hinzugeben. Den Saft der Zitrone dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht einreduzieren lassen. Schließlich mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für das Zanderfilet Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Rosmarin abzupfen, dazugeben und den Zander auf der Hautseite braten. Kurz wenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Zander darauf geben, mit den Kartoffelbällchen und dem Weinschaum anrichten und servieren.