

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 08. Juli 2024** ▪
Leibgerichte mit Mario Kotaska



Daniel Burghart

**Auberginen-Schnitzel mit Tomatensugo,
selbstgemachtem „Parmesan“ und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen
 50 ml Hafermilch
 1 TL Knoblauchgranulat
 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
 80 g Dinkelmehl
 Panko, zum Panieren
 Veganer Pflanzenfett, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen mit einer Gabel rundherum einstechen und im Backofen etwa 20 Minuten garen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und die Schale abziehen. Auberginen vorsichtig platt zu einem Schnitzel drücken. Die austretende Flüssigkeit mit einem Küchentuch abtupfen.

Hafermilch mit Paprikapulver und Knoblauchgranulat mischen. Eine Panierstraße aus Mehl, Hafermilch und Panko herstellen. Aubergine mit Salz und Pfeffer würzen und Aubergine am Stiel durch Mehl, dann durch die Hafermilch-Mischung ziehen, abtropfen lassen und im Panko wenden. Anschließend in Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

Für das Tomatensugo:

10 Kirschtomaten
 500 g passierte Tomaten
 3 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Tomatenmark, 3-fach konzentriert
 100 ml veganer trockener Weißwein
 1 EL Agavendicksaft
 2 TL getrockneter Oregano
 2 TL getrockneter Basilikum
 2 TL getrockneter Majoran
 1 TL Chiliflocken
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano, Chili, Basilikum und Majoran anschwitzen und Kirschtomaten dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Danach die passierten Tomaten hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken.

Für den veganen „Parmesan“:

150 g ungesalzene Cashewnüsse
 1 Zitrone, Abrieb
 4 EL Hefeflocken
 ½ TL Knoblauchpulver
 ½ TL Räucherpaprika
 ½ TL Zwiebelpulver
 1 TL Meersalz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu „Parmesan“ mixen.

Für den Gurkensalat: Gurken schälen und dann mit einem Sparschäler weiter Streifen abschälen. Auf den kernigen Teil in der Mitte verzichten. Gurken salzen, zur Seite stellen und nach etwa 10 Minuten das Wasser ausdrücken.

2 Salatgurken
150 g vegane Crème fraîche
1 Bund Schnittlauch
1 EL weißer Balsamico
1 EL Kürbiskernöl
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vegane Crème fraîche, Balsamico und Olivenöl mischen. Schnittlauch fein schneiden und zum Dressing geben. Etwas Schnittlauch für die Deko beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren in einer Schüssel noch das Kürbiskernöl in den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silke Meier

Kabeljaufilet mit Beurre blanc, Kartoffelstampf und Babyspinat

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 180-200 g, mit Haut
1 Limette, Abrieb
Butter, zum Anbraten
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, zum Anbraten
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Filets in Butter, Olivenöl und Rosmarin rundum anbraten. Hitze reduzieren und ca. 4-5 Minuten braten. Der Fisch sollte innen noch glasig sein. Mit Fleur de Sel und Limettenabrieb würzen.

Für den Stampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
150 ml Sahne
100 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Butter und Sahne mit etwas Kartoffelwasser leicht erhitzen. Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln grob stampfen, Butter-Sahne-Mischung hinzufügen und mit Butter, Muskat, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

300 g Babyspinat
100 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten würfeln und mit Knoblauchzehe in Butter andünsten. Spinat hinzufügen. Anschließend Flüssigkeit ausdrücken und Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Beurre blanc:

3 Schalotten
1 Limette, Abrieb
200 g Butter
200 ml Sahne
100 ml trockner Weißwein
150 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt
1 TL Fenchelsamen
1 Prise Salz
Salz, aus der Mühle

Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Schalotten abziehen, halbieren und kurz glasig dünsten, mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt, Fenchelsamen und etwas Salz dazugeben und einkochen. Sahne hinzufügen und leicht köcheln lassen. Butterwürfel nach und nach hinzufügen. Mit Salz, Limettenabrieb und einer Prise Zucker abschmecken und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig aufschlagen

Kartoffelstampf auf Teller geben, Spinat und Fisch darauflegen und mit Sauce umgießen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundscheppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)



Svetozar Savić

Frikadellen mit Kartoffelpüree, geschmolzenen Zwiebeln und Tomaten-Paprika-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten für zwei Personen

Für das Püree:

200 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser etwa 15-20 Minuten garkochen. Dann abgießen und zurück in den Topf geben. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter und Milch hinzufügen und gut vermengen, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Frikadellen:

400 g Kalb-Hackfleisch
1 altbackendes Brötchen
1 Zwiebel
2-3 Anchovis
1 Ei
120 ml Milch
1 TL Senf
2 Zweige Majoran
¼ Bund glatte Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Piment d'Espelette
1 TL getrockneter Oregano
2 EL Paniermehl
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Brötchen in Milch einweichen. Petersilie und Majoran hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Majoran, Anchovis, Ei, eingeweichtes Brötchen, Paniermehl (nach Bedarf), Senf, Paprikapulver, Piment d'Espelette, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und die Frikadellen in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

Für die Zwiebeln:

3 große Gemüsezwiebeln
2 EL Butter
1 EL Öl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in Butter und Öl bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten braten, bis sie weich und goldbraun sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Salat: Tomaten würfeln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Gurke schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Feta würfeln. Tomaten, Paprika, Gurken, Zwiebeln und Feta in einer Schüssel vermengen. Olivenöl und Rotweinessig hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

- 3 Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Feta
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sophie Seyfarth

Bistecca di manzo mit Orangen-Zabaione und knackigem Fenchel-Paprika-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rumpsteaks, à 180 g
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Anschließend für 7 Minuten in den Ofen geben. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in Tranchen schneiden.

Für die Zabaione:

1 Orange, Saft
5 Eier
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Senf
100 g brauner Zucker
200 ml mildes Olivenöl

Eier trennen. Orange halbieren und auspressen. Essig mit Orangensaft, Senf, braunem Zucker und Eigelben über dem Wasserbad aufschlagen und erhitzen. Olivenöl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren einschlagen. Zabaione in einer kleinen Schale anreichen oder in Tupfen um das Fleisch anrichten.

Für den Salat:

1 Knolle Fenchel
1 Bund Rucola
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
3 mittelgroße Tomaten
1 Orange, Saft
1 Limette, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Limette und Orange halbieren und auspressen. Fenchel mit Limettensaft und 1 Esslöffel Orangensaft vermengen. Salzen und pfeffern und 30 Minuten ziehen lassen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden. Rucola verlesen und grob zupfen. Alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

5 Zweige glatte Petersilie
1 Beet Kresse
Meersalz, zum Würzen

Petersilie und Kresse zupfen und Gericht damit garnieren. Mit Meersalz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bernhard Schätzle

Malfatti mit fruchtiger Tomatensauce und Auberginenröllchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Malfatti:

500 g Babyspinat
100 g Ricotta
150 g körniger Frischkäse
20 g Parmesan
1 Ei
50 g Mehl, Type 550
50 g Hartweizengrieß
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Babyspinat waschen, trockentupfen und in einer Pfanne 2-3 Minuten anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Parmesan reiben. Ricotta, Frischkäse, Ei, Parmesan, Mehl und Grieß, zum abgekühlten Spinat geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse gleichgroße Kugeln formen (ca. 4 cm Durchmesser). Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, die Malfatti hineingeben und im siedenden Wasser garziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Tomatensauce:

300 g passierte Tomaten
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Orange, Abrieb & Saft
1 EL Tomatenmark
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 Bund Thymian
1 Prise Zucker
1 Prise Zimt
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Orangenschale abreiben und Orange auspressen. Olivenöl in einem Topf erwärmen. Schalotte, Knoblauch und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Balsamicoessig und Orangensaft ablöschen und die passierten Tomaten und einige Thymianzweige dazugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt und der Orangenschale abschmecken.

Für die Auberginenröllchen:

1 Aubergine
1 Limette, Abrieb & Saft
2 EL Tahin

Aubergine der Länge nach in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und für ca. 20 Minuten beiseitestellen. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Tahin mit 1-2 EL Wasser, Limettenabrieb und Saft einer halben Limette vermengen. Öl in die Grillpfanne geben, Auberginen abtupfen und von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Auskühlen lassen, mit der Tahin-Mischung dünn bestreichen und aufrollen.

Für die Garnitur:

50 g Ricotta
25 g Pistazien
1 Limette, Abrieb
1 Prise Salz

Pistazien in einer kleinen Pfanne anrösten und beiseitestellen. Limettenschale abreiben und mit Ricotta und Salz vermengen. Pistazien hacken.

Tomatensauce in tiefe Teller geben, je drei Malfatti und drei Auberginenröllchen darauf geben. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken vom Limetten-Ricotta dazugeben und mit gehackten Pistazien toppen.



Carmen Soudani

Gebratener Lachs mit Möhren-Spinat-Risotto und Zitronen-Parmesan-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet, à 150 g, mit Haut
 ¼ Bund glatte Petersilie
 25 g Mehl
 Chili, aus der Mühle
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachshaut entfernen. Rapsöl, Petersilie, Salz, Pfeffer und Chili mischen und Lachshaut damit marinieren. In einer Pfanne in Rapsöl anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Filets darin glasig anbraten.

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis
 100 g Babyspinat
 1 Zwiebel
 30 g Parmesan
 1 EL Butter
 50 ml trockener Weißwein
 200 ml ungesüßter Möhrensaft
 400 ml Kalbsfond
 Chili, aus der Mühle
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf in Olivenöl glasig dünsten, Reis zugeben, kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Möhrensaft zugeben und aufkochen. Kalbsfond nach und nach hinzugeben. Am Ende geriebenen Parmesan, Butter und Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 30 g Parmesan
 200 ml Sahne
 50 ml Kalbsfond
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen, Kalbsfond dazu geben und nochmals aufkochen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Schale der Zitrone abreiben, dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan reiben, dazugeben und evtl. in einem Standmixer aufschäumen.

Für das Topping

50 g Pinienkerne
 1 Beet Chili-Kresse

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und Kresse zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)