

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. August 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ "Kulinarische Kindheitserinnerungen 2.0" mit Mario Kotaska



Maximilian Klösges

Dosen-Ravioli 2.0: Kalbs-Ravioli mit Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

9 Eier
250 g Weizenmehl, Type 550
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe, Mehl, Olivenöl und Salz in eine große Schüssel geben und mit der Hand vermischen. Nach und nach anfangen mit den Händen zu kneten. Wenn alle Zutaten sich zu einer Masse verbunden haben, Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer festen Unterlage mit beiden Händen sehr kräftig durchkneten. Der Teig sollte nach ca. 2-3 Minuten elastisch sein. Sollte er zu sehr kleben, Mehl nachgeben, sollte er zu trocken sein, dann etwas Wasser hinzugeben. Anschließend für 20 Minuten in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

300 g Kalbshackfleisch, mind. 20% Fettanteil
1 Karotte
1 Stück Knollensellerie, etwa so groß wie die Karotte
1 große Zwiebel
50 g Pinienkerne
125 g Ricotta
75 g Frischkäse, Vollfettstufe
Sahne, für die Konsistenz
1 EL Butter
1 Bund Petersilie
1 TL Koriandersamen
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Zwiebel abziehen, fein schneiden und zur Butter geben. Karotte und Sellerie schälen, ebenfalls ganz fein hacken und hinzugeben. Alles andünsten, ohne dass sich Röstaromen bilden. Koriander im Mörser fein zermahlen. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gemüse bissfest garen, dann von der Hitze nehmen und in eine Schüssel zum Abkühlen geben. Pinienkerne goldbraun anrösten, ca. $\frac{3}{4}$ der Kerne zerhacken und zu der Masse geben, Rest für die Garnitur beiseitestellen. Kalbshackfleisch, Ricotta und Frischkäse sowie Piment d'Espelette (nach Geschmack) hinzugeben und alles mit den Händen verkneten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls unter die Masse heben. Die Masse sollte geschmeidig und sehr locker sein. Sollte sie zu fest erscheinen, etwas Sahne bis zur gewünschten Konsistenz angießen. Masse komplett abkühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Teig aus dem Kühlschrank holen und mit der Nudelmaschine so dünn ausrollen, dass man die Tischplatte dadurch sehen kann. Jeweils einen gehäuften TL der Kalbsmasse auf die Nudelplatte legen und mit einer weiteren Nudelplatte abdecken. Luftschlüsse rausarbeiten. Mit einem Ravioliausstecher schöne Ravioli ausstechen und am besten unmittelbar für 2-4 Minuten in gut gesalzenes, kochendes Wasser geben.

Für die Tomatensauce:

800 g geschälte San-Marzano-Tomaten,
aus der Dose
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
Sahne, zum Abschmecken
100 ml Wermut
100 ml trockenen Weißwein
1 EL Tomatenmark
3-4 Zweige Basilikum
3-4 Zweige Estragon
3-4 Zweige Thymian
Zucker, zum Abschmecken
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen, fein hacken oder reiben und hinzugeben. Basilikum, Estragon und Thymian abbrausen, trockenwedeln und jeweils 3-4 Zweige mit in die Pfanne geben, 1-2 Minuten mit andünsten lassen. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Zunächst mit dem Wermut ablöschen, kurz einköcheln lassen, dann den Weißwein hinzugeben und ebenfalls kurz einköcheln lassen. Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst lieber vorsichtig, da die Sauce noch einreduziert. Alles bis zur gewünschten Konsistenz einreduzieren lassen. Sollte sie zu weit reduziert sein, etwas Wasser angießen. Gegen zu viel Säure optional mit einem Schuss Sahne oder Zucker gegensteuern. Sauce passieren.

Für die Garnitur:

2 kleine, süße, runde Cocktailtomaten
mit Grün
1 Zitrone
10 g Parmesan
100 g Butter
2 Blätter Estragon
2 Blätter Basilikum
Fleur de Sel, zum Würzen

Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen und kurz blanchieren. Im Anschluss am Grün festhalten und die Haut nach oben klappen. Sollte sie abreißen, dann Haut komplett entfernen.

Butter in eine Pfanne geben und eine Nussbutter herstellen. Ravioli vor dem Servieren kurz in Nussbutter schwenken.

Estragon und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, ganz fein hacken und am Ende über die Sauce geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben. Zitronenabrieb und Fleur de Sel über das Gericht streuen. Pinienkerne (s.o.) ebenfalls auf die Ravioli geben. Parmesan kurz vor dem Servieren frisch reiben und apart servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tamara Hesselmann

Fleischpflanzerl 2.0 mit Fenchel-Kartoffelstampf, Fenchelsalat, Estragon-Mayonnaise und Estragon-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

200 g Kalbshackfleisch
200 g Salsiccia mit Fenchel
2 Scheiben Toastbrot
100 g Parmesan
1 Ei
150 ml Milch
2 Zweige Estragon
1 Msp. Kreuzkümmel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Estragon abrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und fein schneiden. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden, das Toastbrot in kleine Stücke schneiden und in Milch einweichen. Salsiccia-Brät aus dem Darm drücken und Brät mit dem Hackfleisch mischen. Parmesan reiben. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Hackfleischmischung mit 2-3 TL Parmesan, Eigelb, Estragon, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer mischen. Toastbrot ausdrücken und unter die Hackfleischmasse mischen. Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Nach Bedarf abschmecken. Kurz ruhen lassen. Aus der Masse Fleischpflanzerl formen und in Olivenöl rundum anbraten.

Für den Stampf:

1-2 Fenchelknollen mit viel Fenchelgrün
3-4 Kartoffeln
100 ml Sahne
1-2 EL Butter
1 TL Fenchelsamen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel putzen und klein schneiden. Kartoffeln und Fenchel in Salzwasser weichkochen. Anschließend abseihen und stampfen.

Die Sahne erwärmen. Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Stampf mit der Sahne mischen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss und gemörserten Fenchelsamen abschmecken.

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle mit Grün
1 Orange
1 EL Senfkörner
2 TL Agavendicksaft
100 ml Aceto bianco
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel in sehr feine Scheiben hobeln. Mit Senfkörnern mischen. Agavendicksaft, Aceto bianco, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren, über den Fenchel geben und durchmischen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zum Fenchel geben.

Für die Estragon-Mayonnaise:

1 Ei
1 TL Dijonsenf
1 TL süßer Senf
1 TL Estragonsenf
1 TL getrockneter Estragon
2-3 Zweige Estragon
Puderzucker, zum Abschmecken
150-200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Aus Eigelb, Dijonsenf und Öl eine Mayonnaise herstellen. Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Estragon, süßen Senf, Estragonsenf und getrockneten Estragon unter die Mayonnaise heben und mit Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Estragon-Öl:

50 g Estragon
50 g Schnittlauch
100 ml Olivenöl
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Estragon und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Sonnenblumenöl in einem Topf vorsichtig auf 70 Grad erhitzen, dann in einem Mixer oder in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zusammen mit dem Olivenöl und den grob gehackten Kräutern pürieren. Anschließend durch ein sehr feines Sieb oder Passiertuch abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken. In eine Spritzflasche füllen.

Für die Garnitur:

Weißer und gelber kleine, essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tobias Henrichs

Arme Ritter mit Aprikosen-Dijonsenf-Kompott, süßer Salbeisauce und Amarettini

Zutaten für zwei Personen

Für die Armen Ritter:

4 Scheiben helles Weizenbrot
1 Ei, Kl. M
40 g Butter
250 ml Milch
2 EL brauner Zucker
1 Prise Salz

Von den Brotscheiben die Rinde entfernen. Brot in ca. 3 cm große Streifen schneiden. Ei, Milch, und eine Prise Salz gut miteinander verquirlen und die Brotscheiben darin kurz einweichen lassen.

Butter in der Pfanne zerlassen und die Brotscheiben portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, dann in Zucker wälzen.

Für das Kompott:

300 g reife Aprikosen
25 g getrocknete Aprikosen
1 Zitrone
150 ml Aprikosensaft
1 EL Amaretto
1 TL Dijonsenf
2 EL brauner Zucker
Ggf. etwas Stärke

Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Zucker in der Pfanne karamellieren lassen und mit Aprikosensaft und Amaretto ablöschen. Die getrockneten Aprikosen hinzugeben und die Flüssigkeit auf 2/3 einreduzieren. Die frischen Aprikosen entsteinen und in Achtel schneiden. Aprikosen in die Pfanne geben, umrühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Dijonsenf unterrühren und alles mit Zitronensaft abschmecken. Falls das Kompott noch zu flüssig ist, etwas Wasser mit Stärke verrühren und das Kompott damit binden.

Für die Sauce:

7-8 Blätter Marzipansalbei, alternativ „normaler“ Salbei
3 Eier
125 ml Sahne
125 ml Milch
25 g Zucker

Salbei abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen hacken und mit Milch und Sahne vermischen. In ein luftdichtes Behältnis füllen und (am besten für ein paar Stunden) in den Kühlschrank stellen. Milch-Sahne-Mischung absieben und in einem Topf unter Rühren aufkochen. In einer Metallschüssel Eier und Zucker verrühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung unter Rühren hinzugeben und auf einem Wasserbad solange aufschlagen, bis die Sauce ca. 80 Grad erreicht hat. Anschließend sofort vom Herd nehmen, damit die Sauce nicht gerinnt.

Für die Garnitur:

1-2 EL Amarettini
Salbeiblüten (oder andere Blüten)

Amarettini grob hacken.

Arme Ritter auf einen vorgewärmten Teller setzen. Das Kompott verteilen und mit Amarettini bestreuen. Mit Blüten dekorieren. Die Salbeisauce separat servieren.



Simon Skerlan

Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Süßkartoffelgratin

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Scheiben Roastbeef à 200 g
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fettrand der Roastbeef-Scheiben mit einem Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Fleisch salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Pfeffern und in Alufolie gewickelt 3 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
2 TL Tomatenmark
100 ml Rotwein
250 ml Kalbsfond
2 Lorbeerblätter
1 TL Zucker
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Kalbsfond zugießen und bei mittlerer Hitze 9–10 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce vom Herd nehmen, kalte Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks vor dem Servieren nochmal kurz in die Sauce geben.

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel
2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Scheiben hobeln, mit Paprikapulver, Salz und Mehl mischen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Zwiebeln goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Süßkartoffelgratin:

400 g Süßkartoffel
150 g Parmigiano Reggiano
1 EL Butter
250 ml Schlagsahne
½ TL Estragon
½ TL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Süßkartoffelscheiben kurz in Salzwasser blanchieren. Abseihen und abtropfen lassen.

Sahne mit Salz, Pfeffer, Paprika und Estragon vermischen.

Kartoffelscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform schichten und zwischendurch immer wieder etwas von der Sahne-Mischung darüber geben. Zum Schluss Parmigiano Reggiano reiben und das Gratin damit bestreuen. Ca. 25 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldbraun und knusprig aussieht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Schang

Birnen, Bohnen und Speck

Zutaten für zwei Personen

Für den Speck:

150 g durchwachsener Speck
2 Eier
1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Speck in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne für die Bohnen aufgestellt lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Eier trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Eiweiß zu Eischnee schlagen und mit dem Speck und Schnittlauch vermengen.

1-2 EL der Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, glattstreichen und für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und backen.

Für die Bohnen:

400 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 Zweige Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen. 100 g Bohnen in Salzwasser garen, dann abgießen und pürieren. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Einen Zweig zum Püree geben, erneut mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Bohnen in dem Fett von den Speckwürfeln in der Pfanne anbraten. Zwiebel abziehen, klein schneiden und zu den Bohnen geben. Restliches Bohnenkraut mit in die Pfanne geben. Bohnen bissfest garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Birnen:

2 kleine Birnen
400 g festkochende Kartoffeln
Butterschmalz, zum Braten
1 TL Kurkuma
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und ca. 7 Minuten in Salzwasser kochen. Für eine schöne gelbe Farbe Kurkuma ins Kochwasser geben. Nach dem Kochen die Kartoffeln abseihen, abtropfen lassen und in Butterschmalz braten.

Birnen in Viertel oder Achtel schneiden, vom Kerngehäuse befreien und dazugeben. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Neugebauer

Fischstäbchen vom Kabeljau mit Joghurt-Remoulade, Babyspinat und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

500 g Kabeljauloins, ohne Haut
1 Zitrone
2 Eier
2 TL Senf
100 g Mehl
150 g Panko
1-2 Zweige Estragon
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau in portionsgerechte Stäbchen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Eier verquirlen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Estragon mit Panko vermischen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Die Fischstücke nun zuerst in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss im Panko wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juli 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für die Remoulade:

150 g Joghurt, 10% Fett
4 kleine Cornichons
1 TL Kapern
1 Schalotte
½ Zitrone
1 Ei
¼ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Estragon
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Ei hart kochen, abschrecken und pellen. Schalotte abziehen. Ei, Schalotte, Cornichons und Kapern fein hacken. Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Ei, Schalotte, Cornichons, Kapern, Petersilie und Estragon mit dem Joghurt verrühren und mit Zucker und Salz würzen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Joghurt-Remoulade mit Zitronenabrieb und –saft abschmecken.

Für den Spinat:

100 g Babyspinat
1 Schalotte
80 ml Sahne
20 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte in einer Pfanne in wenig Öl kurz glasig anschwitzen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Zu den Schalotten in die Pfanne geben und sobald er zusammengefallen ist, Sahne angießen und mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen, klein schneiden und im gesalzenen Wasser kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abseihen. Milch erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Butter in Stückchen dazugeben. Mit Muskat und Salz würzen. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen und durch ein Sieb streichen. Das Püree in einen Spritzbeutel geben.

400 g festkochende Kartoffeln
200 g Butter
200 ml Vollmilch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.