

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Mario Kotaska



Tamara Hesselmann

**Thunfisch-Tataki mit Teriyaki-Sauce & Tamagoyaki mit  
Tofunaise und Tobiko & Togarashi-Radieschen-Gurken-  
Tatar**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Thunfisch-Tataki:**  
300 g Thunfischfilet am Stück für Tataki,  
ohne Haut in  
Sashimi-Qualität, ca. 3-4 cm dick  
2 EL schwarzer Sesam  
2 EL heller Sesam  
Pflanzenöl, zum Braten  
Sesamöl, zum Braten

Den hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller vermischen. Das Thunfischfilet von allen Seiten gleichmäßig in dem Sesam wenden. In einer Pfanne etwas Pflanzen- und Sesamöl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten je ca. 30 Sekunden anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juli 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Weisser Thun:** Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischißschleppnetze)

**Für die Teriyaki-Sauce:**  
10 g Ingwer  
1-2 Knoblauchzehen  
150 ml helle Sojasauce  
150 ml Sake  
80 ml Mirin  
2 EL Reisessig  
2-3 EL brauner Zucker  
1 EL Maisstärke  
Sesamöl, zum Braten

Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in etwas Sesamöl hellbraun rösten.

Ingwer schälen und hacken. In einer Pfanne oder Stieltopf Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig und brauner Zucker aufkochen, dann Ingwer und gerösteten Knoblauch zugeben. Alles ca. 5 Minuten offen kochen lassen, damit sich die Flüssigkeit etwas reduziert. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Stieltopf abgießen und mit Stärke etwas abbinden. Die Sauce etwas auskühlen lassen.

**Für das Tamagoyaki:**  
2 Frühlingszwiebeln  
6 Eier, Gr. L  
50 ml Gemüsefond

Eier mit dem Schneebeesen aufschlagen. Gemüsefond, Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und Salz vermischen, dabei den Zucker gut auflösen. Mischung mit den Eiern quirlen.

1-2 EL Sojasauce  
1 EL Sake  
1 TL Mirin  
1 Bund Koriander  
1 EL brauner Zucker  
Pflanzenöl, zum Braten  
1 Prise Salz

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Einen Teil des Korianders grob hacken und unter das Ei heben. Den Rest zum Garnieren beiseitelegen. Ei-Mischung abschmecken. Eine beschichtete Pfanne (bestenfalls eckige Tamago-Pfanne) erhitzen und mit Öl benetzen.

Einen Teil der Ei-Mischung in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist, dann stocken lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und nun das Omelett vorsichtig aufrollen und an den Pfannenrand schieben. Die Pfanne wieder auf die Herdplatte setzen, den Boden der Pfanne wieder mit der Ei-Mischung bedecken und erneut stocken lassen. Die Pfanne von der Platte nehmen und das zweite Omelett zusammen mit der ersten Omelettenrolle aufrollen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Eimasse aufgebraucht ist. Die Omelettrolle kurz stehen lassen und anschließend in Scheiben aufschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Omelett mit Tofunaise und Frühlingszwiebel garnieren.

**Für die Tofunaise:**

250 g Seidentofu  
1 Limette  
1 Orange  
1-2 TL helle Misopaste  
3-4 Zweige Koriander  
Puderzucker, zum Abschmecken  
1 Prise gemahlener Ingwer  
1 Prise Chilipulver  
2 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

Limette und Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Seidentofu kurz abtropfen lassen. Anschließend in einem hohen Gefäß zusammen mit der Misopaste und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Salz, Puderzucker, gemahlenem Ingwer, Chilipulver, Limetten- und Orangenabrieb sowie einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterrühren.

**Für den Tobiko:**

3 TL roter oder orangener Tobiko-Kaviar

Tamagoyaki mit Tobiko garnieren.

**Für das Togarashi-Radieschen-Gurken-Tatar:**

1 Bund bunte, dreifarbiges Radieschen mit Grün  
1-2 kleine Snackgurken  
1 Orange  
1 Limette  
2 TL + 1 TL heller Sesam  
1 TL schwarzer Sesam  
½ TL gemahlener Chilipulver  
½ TL gemahlener Szechuanpfeffer  
1 TL gemahlene Orangenschale  
1 TL gemahlener Noriblatt  
½ TL gemahlener Ingwer  
Salz, aus der Mühle

1 TL weißen Sesam, schwarzen Sesam, Chilipulver, Szechuanpfeffer, Orangenschale, Noriblatt und Ingwer vermischen. Ggf. im Mörser fein zermahlen.

Radieschen säubern und mit etwas Grün am Stil fein schneiden. Gurke der Länge nach halbieren, die Gurkenkerne entfernen und die Gurke fein würfeln. Gurken und Radieschen vermischen und die zuvor hergestellte Togarashi-Würzmischung hinzugeben. Alles gut vermengen.

Orange und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Orangen- und Limettenabrieb sowie 2 EL der hergestellten Tofunaise zur Radieschen-Gurken-Mischung geben. Ggf. mit Salz abschmecken. Ziehen lassen.

2 TL weißen Sesam in einer Pfanne anrösten. Zum Tatar geben. Tatar mit etwas Radieschengrün dekorieren.

**Für die Garnitur:**

Grüne Shisokresse  
Kleine bunte, essbare Blüten

Gericht mit Shisokresse und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tobias Henrichs**

## **Marinierte gegrillte Melone mit Malghesino-Madeira-Sauce, Meereskräuter-Salat und Maggikraut-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lack:**

- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Ingwer
- ½ rote Chilischote
- 1 Limette
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Yuzusaft
- 2 EL Waldhonig
- 50 ml Mirin
- 1 TL Pflanzenöl

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein schneiden. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl leicht dünsten und mit der Schale einer Limette sowie Sojasauce, Yuzusaft, Honig und Mirin aufkochen. Ca. 10 Minuten stehen lassen, abseihen und sirupartig einkochen.

### **Für die gebratene Wassermelone:**

- 400 g Wassermelone
- 1 EL Pflanzenöl

Aus der Mitte der Wassermelone ca. 2 cm dicke Scheiben ausschneiden. Die Schale großzügig abschneiden. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Wassermelonenscheiben mit etwas Öl einpinseln und von einer Seite grillen. Währenddessen den Lack auf die andere Seite pinseln. Wassermelone wenden und auch die andere Seite einpinseln. Wassermelone aus der Pfanne nehmen und sofort servieren.

### **Für die marinierte Melone:**

- 100 g Wassermelone
- ½ TL Ume Su
- Salz, aus der Mühle

Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Kugeln mit Ume Su und Salz marinieren.

### **Für die Malghesino-Sauce:**

- 2 Schalotten
- 100 g Malghesino (Blauschimmelkäse)
- 40 g Butter
- 250 ml Milch
- Sahne, zum Abmildern
- 100 ml Madeira
- 250 ml Hühnerfond
- 1 EL helle Misopaste
- Ahornsirup, zum Abschmecken
- 30 g Mehl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Butter in einem Topf hellbraun anrösten und mit dem Mehl bestäuben. Ca. eine Minuteiterrühren und mit dem Madeira ablöschen. Mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse anzudicken beginnt. Nach und nach Fond, Miso und Milch hinzugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Den Käse in kleine Würfel schneiden und zur Sauce geben. Die Sauce in einem Standmixer fein pürieren, zurück in einen Topf geben, leicht erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Sollte der Geschmack des Blauschimmels zu intensiv sein, mit Sahne abmildern.

### **Für den Meereskräuter-Salat:**

- 100 g Meereskräuter, wie Austernblatt, Queller, Strandmelde, Meeresfenchel, Eiskraut, Salty Fingers, Zorri Cress
- ½ Zitrone
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle

Meereskräuter abbrausen und trockenwedeln. Zitrone auspressen. Kräuter mit Öl, einem Spritzer Zitronensaft und Salz kurz vor dem Servieren marinieren.

**Für das Maggikraut-Öl:** Maggikraut und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Mit dem Öl fein mixen, dann durch ein Passiertuch abseihen. In eine Spritzflasche füllen.  
50 g Maggikraut (Liebstöckel)  
50 g glatte Petersilie  
150 ml Pflanzenöl

Die Melone in die Mitte eines vorgewärmten tiefen Tellers setzen, den Salat und die marinierten Melonen darauf verteilen und die heiße Sauce angießen. Mit einigen Spritzern Maggikraut-Öl garnieren und servieren.



**Simon Skerlan**

## **Panierter Portobello mit Paradeiser-Paprika-Salsa, Petersilienkartoffeln und Pecorino-Kräuter-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die panierten Pilze:**

4 Portobello-Pilze à 120 g  
2 Eier  
3 EL Milch  
100 g Semmelbrösel  
100 g Mehl  
½ TL Knoblauchpulver  
Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse einschalten und das Öl auf 170 Grad erhitzen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Stiele der Pilze herausschneiden. Pilze auf der Unterseite leicht salzen und pfeffern. Eier, Milch und Knoblauchpulver verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf jeweils einen Teller geben. Mehl mit Paprikapulver würzen. Pilze zuerst im Mehl wenden, nacheinander durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken.

Anschließend in die Fritteuse geben und goldbraun herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Paradeiser-Paprika-Salsa:**

500 g Fleischtomaten  
1 rote Paprikaschote  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Olivenöl, zum Braten  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren und das Fruchtfleisch mit einer Reibe abreiben. Paprika schälen, Strunk entfernen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl in einen Topf geben und Schalotte und Knoblauch darin etwas anbraten. Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Jetzt das Tomatenfleisch dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zur Salsa geben. Solange köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Kräuterzweige herausnehmen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Petersilienkartoffeln:**

200 g kleine Drillinge  
½ Bund Petersilie  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Drillinge waschen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen. In einem Topf die Butter schmelzen. Drillinge mit der Petersilie in den Topf geben, etwas durchschwenken und salzen.

### **Für den Pecorino-Kräuter-Chip:**

60 g Pecorino  
½ TL Fenchelsamen  
½ TL getrockneter Oregano  
½ TL getrockneter Thymian  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse reiben. Fenchelsamen im Mörser fein zermahlen. Käse mit den Fenchelsamen, Pfeffer, Oregano und Thymian mischen. Die Käse-Kräutermischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech in Form bringen. Im Ofen für etwa 5-10 Minuten backen und knusprig gold werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Schang

## Doradenfilet mit Datteltomaten-Dattel-Kompott, Drillingen, Dinkelbrot-Croûtons und Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 küchenfertige Doradenfilets, mit Haut  
Mehl, zum Mehlieren  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren.  
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Doradenfilets auf der Hautseite braten.



**PROFI  
TIPP**

Laut WWF ist die **Dorada**, auch Goldbrasse genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO oder ASC (Aquakultur)

Als zweite Wahl gelten Fische aus diesen Gebieten:

- 2. Wahl: Global GAP (Aquakultur)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37 (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (VIIIa), Portugiesische Küste (IXa); Mittelmeer FAO 37 (Handleinen, Angelleinen, Fallen)

### Für das Datteltomaten-Dattel-Kompott:

8 Datteltomaten  
4-6 Datteln  
2 Schalotten  
50 ml Gemüsefond  
50 ml Balsamicoessig  
1 EL. Agavendicksaft  
3 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Datteln vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Datteltomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig anbraten. Tomaten und Datteln dazugeben und mit Balsamicoessig und Agavendicksaft bei geringer Hitze etwas köcheln lassen. Zum Schluss den Gemüsefond dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Drillinge:

400 g Drillinge  
2 Zweige Thymian  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge in Salzwasser garkochen, abseihen, dann längs halbieren und kurz in der Fritteuse frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffeln mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Dinkelbrot-Croûtons:

1 Scheibe Dinkelbrot  
½ EL Butter

Dinkelbrot in Würfel schneiden, Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Würfel darin anbraten. Auf einem Küchenpapier auskühlen lassen.

**Für den Dip:** Rucola waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Dann fein pürieren und in den Joghurt einrühren. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

½ Bund Rucola  
150 g Joghurt  
1 Limette  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.