

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Oktober 2022** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Maurice Alt

Taubenbrust mit Portwein-Jus, blanchiertem Romanesco und Belugalinsen mit Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für die Taubenbrust:

1 ausgenommene, küchenfertige Taube mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 125 g Butter
 2 Zweige Thymian
 1 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Taube waschen, trockentupfen und Taubenbrüste auslösen. Taubenflügel und -beine für die Jus beiseitelegen. Taubenbrüste beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Haut ca. 1 Minute scharf anbraten. Butter hinzugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Thymian, Rosmarin sowie Knoblauch in die Pfanne geben und die Taubenbrüste wenden. Taubenbrüste drei- bis viermal mit der Butter übergießen. Anschließend herausnehmen und ruhen lassen.

Für die Portwein-Jus:

1 Stück Markknochen, vom Rind
 1 Schalotte
 125 g kalte Butter
 300 ml roter Portwein
 200 ml Rinderfond
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl glasig andünsten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hinzugeben. Markknochen ebenfalls hinzugeben und das Ganze mit Portwein ablöschen. Taubenflügel und -beine zur Jus für den Geschmack hinzugeben und mitgaren. Portwein auf 1/3 einreduzieren und mit Rinderfond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas kalter Butter montieren, sodass eine schöne Sauce entsteht. Kräuter, Markknochen, Taubenflügel und -beine vor dem Servieren aus der Sauce nehmen.

Für die Belugalinsen:

100 g Belugalinsen
 2 kleine Knollen vorgekochte Rote Bete
 Butter, zum Anbraten
 1 Lorbeerblatt
 2 Thymianzweige
 2 Rosmarinzweige
 1 Zitronengrasstange
 Balsamico-Essig, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zitronengras mit einem Messer andrücken. Linsen in kaltem Wasser mit Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin und Zitronengras ansetzen und zum Kochen bringen. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend Lorbeerblatt und Zitronengras entfernen und Linsen in einem Sieb abgießen. Rote Bete klein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Linsen darin schwenken und die gewürfelte Rote Bete hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Balsamico-Essig abschmecken.

Für den Romanesco:

½ halber Romanesco

Romanesco waschen und die Röschen in einem Topf mit Wasser blanchieren.

Für die Garnitur:

½ Bund Kerbel

Kerbel waschen und trockenwedeln. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Miriam Bender

Knusprige Garnelen mit gepufftem schwarzen Wildreis, Papaya-Salat und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 geschälte und entdarmte
Rotkopfgarnelen
1 Ei
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Pankomehl, zum Panieren
Salz, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Rotkopfgarnelen waschen und trockentupfen. Ei aufschlagen und verquirlen. Garnelen im Ei schwänken und anschließend im Pankomehl wälzen. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl kross ausbacken. Salzen.



PROFI
TIPP

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: September 2022):

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für den Wildreis:

100 g schwarzer Wildreis
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Öl auf ca. 180 Grad erhitzen. Reis in das Öl geben und puffen lassen. Anschließend auf ein Küchenpapier legen.

Für den Papaya-Salat:

1 grüne, unreife Papaya
100 g Sojasprossen
1 Stück Ingwer
1 Chilischote
2 Limetten
50 g geröstete Erdnüsse
3 EL Sesamöl
1 TL Sriracha Hot
2 TL Teriyaki-Sauce mit geröstetem
Sesam
4 EL Sweet-Chili-Sauce
2 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander
6 Zweige Thaibasilikum

Papaya schälen, entkernen und in schmale Stifte hobeln. Sojasprossen waschen und klein schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander und Thai-Basilikum waschen und klein hacken. Erdnüsse hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer schälen, reiben und untermischen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben. Eine Vinaigrette aus Limettensaft, Limettenabrieb, Sesamöl, Sriracha, Teriyaki-Sauce, Sweet-Chili-Sauce, Fischsauce und Sojasauce herstellen und über den Salat geben.

Für die Mayonnaise:

2 Limetten
1 Ei
250 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb und Limettensaft mit einem Pürierstab verrühren. Öl tröpfchenweise einarbeiten. Anschließend den Limettenabrieb zugeben. Salzen. Kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Füchsel

Piccata milanese mit Tagliatelle und Tomatenragout

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel, ca. 1 cm dick, à 150 g
3 Eier
60 g Parmesan
500 g Butterschmalz
100 g Mehl
Salz, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Eier mit einer Gabel verquirlen, leicht salzen und mit dem Parmesan gut vermischen. Die ungesalzene Schnitzel zuerst im Mehl wenden und dann ins Eier-Parmesan-Gemisch tauchen, sodass beide Fleischseiten mit der Panade gut bedeckt sind.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin ca. 2-3 Minuten schwimmend goldbraun backen. Das heiße Fett soll dabei immer wieder über die Schnitzel schwappen. Die Schnitzel auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

Für das Tomatenragout:

250 g geschälte Tomaten, aus der Dose
10 entkernte Oliven mit Paprikafüllung
50 g Tomatenmark
1 Zitrone
1 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Anissamen
1 Prise Cayennepfeffer
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten hacken und in einen kleinen Topf geben. Salzen, pfeffern und zuckern und vorsichtig köcheln lassen. Mit dem Stabmixer grob pürieren. Tomatenmark einrühren, so dass eine dickliche Masse entsteht.

Cayennepfeffer zugeben. Koriandersamen, Fenchelsamen und Anissamen in einem Mörser zermahlen und zu dem Ragout geben. Oliven in Ringe schneiden und hinzugeben.

Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Zucker und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken. Einige Minuten weiterköcheln lassen, dann zur Seite stellen und warmhalten.

Für die Tagliatelle:

200 g Dinkelmehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe mit Mehl, Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig vermengen. Mit ein wenig Wasser die Konsistenz des Teiges wie gewünscht erstellen. Teig ruhen lassen. Mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit Schneidaufsatz zu Tagliatelle verarbeiten.

In leicht siedendem Salzwasser etwa 2-3 Minuten köcheln.

Abseihen und mit etwas Olivenöl benetzen, damit die Tagliatelle nicht verkleben.

Für die Garnitur:

5 g Parmesan
¼ Bund Basilikum
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Basilikum zupfen. Parmesan und Basilikum als Garnitur verwenden, mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Parmesan, Pfeffer und Basilikum garniert servieren.



Hilke Brahms

Selbstgemachte Tortillas mit Garnelen, Weißkohl, Gurken-Avocado-Creme und Mango-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

300 g Taco Massa
100 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz

Die Massa in eine Schüssel geben und langsam 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Salz hinzugeben. Erst mit einem Löffel und dann mit der Hand vermengen, bis ein Teig entsteht. Der Teig darf nicht klebrig sein, aber auch nicht zu trocken. 15 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt stehen lassen, damit die Massa hydrieren kann.

Eine Gusseisenpfanne aufstellen und heiß werden lassen.

Golfballgroße Bälle aus der Massa formen und in der Tacospresse zu Tortillas formen. In die heiße Gusseisenpfanne geben und von der ersten Seite 1 Minute und von der anderen Seite 30 Sekunden braten.

Die Tortillas so schnell wie möglich verzehren, sonst werden sie trocken.

Für die Shrimps:

10 mittelgroße Shrimps, ohne Schale, entdarmt
2 EL scharfe Sriracha-Sauce
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Neutrales Öl, zum Braten
2 TL Salz

Shrimps mit Sriracha-Sauce, Paprikapulver und Salz marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Shrimps samt Marinade in einer heißen Pfanne je Seite etwa eine Minute braten. Wenn sich die Shrimps leicht in der Pfanne krümmen, sind sie fertig.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: September 2022):

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für den Weißkohl:

1/8 Weißkohl
1 EL Reisessig
1 TL milder Senf
2 TL heller Sesam
1 EL neutrales Öl
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Essig, Senf, Sesam, Öl, Zucker und Salz verrühren, dann den Kohl damit massieren, damit er etwas Struktur verliert. Bis zum Servieren in den Kühlschrank geben.

Für die Gurken-Avocado-Creme:

1/2 Gurke
1/2 Avocado
1/2 Limette
1/2 grüne Chilischote
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Gurke und Avocado schälen. Kern der Avocado entfernen. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Chili grob schneiden. Gurke, Avocado, Limettenabrieb und -saft, Chili, Zucker und Salz in einen Mixer geben und zu einer glatte Creme mixen.

Für die Mango-Salsa: Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in gleichgroße, kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und in noch kleinere Stücke schneiden. Vermengen.
½ Mango
¼ Feldgurke
½ Limette
1 rote Chilischote
5 g frischer Koriander
1 Prise Salz

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zur Mango-Gurken-Masse geben und den Saft einer halben Limette darüber träufeln. Alles mit Salz abschmecken. Chilischote klein hacken und zur Salsa geben bzw. Salsa damit abschmecken.

Für die Fertigstellung: Einen Esslöffel der Gurken-Avocado-Creme auf einen Tortilla streichen. Auf der linken Seite das Kraut (nicht zu viel Dressing), in der Mitte die Shrimps und rechts die Mango-Salsa platzieren. Direkt auf die Shrimps etwas Limettenkavier aus der Fingerlimette drücken.
1 Limette
3 Fingerlimetten
2-3 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Taco damit bestreuen. Limette vierteln und je ein Viertel mit auf den Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Edgardt Jeske

Selbstgemachte Tortellini mit Carbonara-Füllung und Parmesan-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortellini:

35 g Hartweizengrieß
315 g Weizenmehl
4 Eier, Gr. L
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

Den Hartweizengrieß mit Mehl und einer Prise Salz vermischen. Von 2 Eiern das Eiweiß vom Eigelb trennen. 2 Eigelb und 2 Eier hinzugeben. Mit einer Gabel vermengen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzugeben. Teig mit Knetmixer oder der Hand zu einem weichen Teig kneten. Teig zu einer Kugel rollen, in Klarsichtfolie wickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Nach ca. 30 Minuten den Teig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Mehl bestäuben und durch die Nudelmaschine geben. Teig langziehen und ca. 6 cm lang mit einem Messer zuschneiden. Teigrand mit einem Pinsel und Wasser bestreichen. Ca. ½ gehäuften TL der Füllung in 3 cm Abstand in die Mitte der Teigbahn platzieren. Teig um die Füllung schließen. Mit einer gezackten Teigrolle eine Seite verschließen. Bereiche zwischen den Füllungen zusammendrücken und mit einem Messer trennen. Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen. Tortellini für ca. 2 Minuten kochen.

Für die Füllung:

65 g Pancetta
125 g Pecorino Romano
4 Eier
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pancetta schneiden und in einer Pfanne braten. Würfel auf ein Küchentuch geben. Fett vom Pancetta in der Pfanne aufbewahren. Eiweiß vom Eigelb trennen. Pecorino reiben. 4 Eigelb mit dem Pecorino vermischen (Eiweiß anderweitig verwenden.) 1 EL Fett aus der Pfanne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser für eine cremige Konsistenz hinzufügen. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
80 g Parmesan
150 ml Sahne
150 ml Weißwein
½ TL Lecithin
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Sahne aufgießen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und reduzieren lassen. Parmesan reiben. Topf vom Herd nehmen, Sauce ab sieben und das Lecithin mit Parmesan einrühren. Mit einem Pürierstab die Sauce schaumig schlagen.

Für die Fertigstellung:

20 g Butter
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Butter erhitzen, 1 EL vom Pancetta Öl hinzugeben. Tortellini darin schwenken und mit Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Schattat

Mariniertes Rinderfilet im Pankomantel mit Süßkartoffel-Erdnuss-Püree und Brechbohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet
1 Limette
2 Eier
30 g Sambal Manis
100 g Pankomehl
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Rinderfilet in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Sambal Manis, Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Eier aufschlagen und verquirlen. Mariniertes Fleisch durch das Ei ziehen und im Pankomehl wälzen. Fleisch im heißen Fett frittieren, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Bei Bedarf im Backofen bis zum Servieren warm halten.

Für das Süßkartoffel-Erdnuss-Püree:

1 Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
40 g Ingwer
1 Limette
1 EL Erdnussbutter
400 ml Geflügelfond
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Chili und Ingwer darin anschwitzen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Süßkartoffel schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel mit in den Topf geben, dann Geflügelfond angießen. Süßkartoffeln weichkochen. Erdnussbutter einrühren. Im Anschluss zu einem feinen Püree mixen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Brechbohnen:

200 g Brechbohnen
1 TL Backpulver
Butter, zum Abschmecken
Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brechbohnen waschen und trockentupfen. In einem Topf mit Wasser und Backpulver kurz blanchieren. Vor dem Servieren ein wenig Butter drübergeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

½ Bund krause Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, hacken und als Garnitur für die Brechbohnen verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.