

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2024 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Robin Lursky

Lachsfilet mit Erbsencreme und Balsamico-Honig-Chicorée

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

250 g Lachsfilet mit Haut
1 Zitrone, Saft & Scheiben
50 g Butter
1 Zweig Rosmarin
20 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/unterhitze vorheizen.

Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Haut abziehen und auf einem Backblech mit Papier auslegen. Ein weiteres Stück Backpapier darauf legen und mit einem Topf beschweren. Im Ofen kross backen, sodass ein Chip daraus wird.

Kurz vor dem Servieren Lachsfilet von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Rosmarin hinzugeben. Lachsfilet in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Darauf achten, dass er in der Mitte glasig und saftig bleibt. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und Saft über Lachs in der Pfanne geben, andere Hälfte in Scheiben schneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Erbsencreme:

200 g TK-Erbesen
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
100 g Sahne
100 g Butter
30 ml Sojasauce
50 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf ein wenig Butter erhitzen und beides darin glasig andünsten. Erbsen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Sojasauce hinzugeben und kurz weiter köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und restliche Butter hinzugeben bis eine glatte Creme entsteht. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée:

3 Chicorée
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Orange, Saft
100 ml Sahne
20 ml weißer Balsamico
100 ml Sekt
50 g Honig
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen, Strunk entfernen und Blätter in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Orange auspressen und Saft beiseitestellen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Chicorée bei mittlerer Hitze für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er leicht bräunlich wird. Frühlingszwiebeln hinzufügen und für 2-3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Sekt ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend Balsamico, Orangensaft und Honig hinzugeben und etwas einkochen lassen. Sahne mit in die Pfanne geben und Sauce leicht andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen
(Stand September 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61, Reusen (Fallen), Stellnetze-Kiemennetze (außer: Königslachs, Ketalachs)



Waltraud Schumann

Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratkartoffeln:

500 g festkochende Kartoffeln
150 g durchwachsener Speck
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
2 Zweige glatte Petersilie
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Speck würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter und Öl Kartoffeln anbraten. Schalotten, Knoblauch und Speck mit dazugeben. Mehrmals wenden und Kartoffeln von allen Seiten knusprig werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

Für die Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel von der Oberschale à
120 g
2 Eier
50 ml Sahne
25 g Mehl
75 g Semmelbröseln
Butterschmalz, zum Frittieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolie plattklopfen. Eier aufschlagen und mit Sahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei-Sahne-Gemisch und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Schnitzel darin panieren. Reichlich Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb frittieren. Dabei immer wieder Schwenken, sodass das Fett über das Schnitzel schwappet und die Panierung souffliert. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

4 Snackgurken
1 große, feste Tomate
1 Bund Radieschen
1 Zitrone, Saft
2 EL griechischer Joghurt
1 TL Sahne-Meerrettich
1 TL flüssiger Honig
2 Zweige Dill
2 Zweige Schnittlauch
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Snackgurken und Radieschen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und salzen. Entzogenes Wasser abgießen und Gurken ausdrücken. Zitrone auspressen. Aus Joghurt, Öl, Meerrettich und Honig ein Dressing anrühren. Dill und Schnittlauch fein hacken und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Dressing über Gurken und Radieschen geben.

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeeren, aus dem Glas

Preiselbeeren zum Schnitzel reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Hochkogler

Rehrücken mit Brombeersauce, Granatapfel-Labneh, Erdnuss-Kakao-Crumble und karamellisiertem Fenchel

Zutaten für zwei Personen

Für das Granatapfel-Labneh:

160 ml griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 EL Dattelsirup
1 EL Granatapfelsirup
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Joghurt mit Dattel- und Granatapfelsirup vermengen und mit Salz würzen. In ein Passiertuch geben und über einer Schüssel etwa 15-20 Minuten abtropfen lassen.

Für die Brombeersauce:

125 g Brombeeren
100 ml Rotwein
75 ml Portwein
75 ml Rotweinessig
50 g Rohrzucker

Brombeeren mit Rotwein, Portwein, Rotweinessig und Zucker in einen Topf geben, kurz aufkochen bzw. schmelzen lassen und nach einiger Zeit pürieren. Dann einkochen bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für das Wacholdersalz:

2 EL Wacholderbeeren
3 EL grobes Meersalz
1 ½ TL schwarze Pfefferkörner

Wacholderbeeren, Meersalz und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und miteinander vermengen.

Für den Rehrücken:

300 g ausgelöster Rehrücken, mit gleichmäßigem Umfang
4 Knoblauchzehen
80 g Butter
5 Zweige Thymian
5 Zweige Rosmarin
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Fleisch trockentupfen und mit zuvor hergestelltem Wacholdersalz einreiben. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Butter, Thymian, Rosmarin und abgedrückte Knoblauchzehen zugeben und Fleisch mit aromatisierter Butter arrosieren. Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 Minuten garen bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 55°C erreicht hat. Wieder herausnehmen und nochmals in der Pfanne mit Butter arrosieren. Fleisch auf ein kleines Blech umsetzen. Restliche Butter und Kräuter aus der Pfanne darüber geben und unbedeckt 5-6 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden und gleichmäßig mit dem restlichen Wacholdersalz bestreuen.

Für den Erdnuss-Kakao-Crumble:

15 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
12,5 g Kakaobruch
2 Zweige Basilikum
20 g eingelegter Ingwer

Kakaobruch auf einem Blech im vorgeheizten Ofen 5-7 Minuten rösten. Erdnüsse fein hacken und Ingwer fein würfeln. Basilikumblätter in feine, dünne Streifen schneiden. Alles mit dem Kakao vermengen.

Für den karamellisierten Fenchel: Fenchel putzen und in feine Scheiben schneiden. Mit 1 EL Puderzucker bestäuben und in der einer Pfanne mit Butter anrösten. Erneut Zucker darüber streuen und weiter bräunen lassen, bis er gar ist. Zitrone heiß abwaschen und Fenchel mit Abrieb aromatisieren. Pfefferbeeren in einem Mörser zerstoßen und Fenchel damit kurz vor dem Servieren bestreuen.

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zitrone, Abrieb
- 2 EL Butter
- 2 EL Puderzucker
- 1 EL rosa Pfefferbeeren

Für die Garnitur: Brombeeren halbieren. Gericht mit Beeren und Blüten garnieren.

- 8 Brombeeren
- Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Guder

Veganer Flammkuchen mit selbstgemachtem veganen "Ricotta", Kürbis, "Feta" und Feigen

Zutaten für zwei Personen

Für den Flammkuchenteig:

125 g Dinkelmehl, Type 630
 ½ TL Backpulver
 2 TL Olivenöl
 ½ TL Salz

Den Backofen mit Backblech auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermengen, dann Öl und 60 ml Wasser hinzugeben. Erst mit einem Holzlöffel und anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und zu einer Kugel formen.

Für den „Ricotta“:

125 g Cashewkerne
 ½ Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1-2 EL Hefeflocken
 Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne für ca. 10 Minuten in Wasser kochen. Cashewkerne abgießen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Cashewkerne mit Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, Hefeflocken und ca. 40 ml Wasser pürieren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Belag:

125 g Hokkaido-Kürbis
 1 kleine rote Zwiebel
 50 g veganer Feta auf Kokosbasis
 2 EL Kürbiskerne
 1 EL Ahornsirup
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, Hokkaido putzen. Beides in feine Scheiben schneiden. Teig auf einem Backpapier sehr dünn ausrollen, den „Ricotta“ auf dem Teig verteilen. Dünn mit Zwiebel und Kürbis belegen. Feta darüber bröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Ahornsirup beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen und für ca. 10 Minuten in den Backofen geben.

Für die Garnitur:

2 Feigen
 1-2 Zweige Rosmarin

Feigen in Scheiben schneiden. Flammkuchen damit vor dem Servieren belegen. Mit Rosmarin garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jake Nguyen

Bánh Xèo: Knuspriger Pfannkuchen mit Garnelen, Schweinebauch, Chilisauce und Kräutern

Zutaten für zwei Personen

Für die Bánh Xèo:

200 g Reismehl
140 ml Kokosmilch
220 ml Bier
4 Halme Schnittlauch
1 TL gemahlener Kurkuma
½ TL Salz

Aus Reismehl, Kokosmilch, Bier, Kurkuma und Salz einen Teig anrühren. Schnittlauch in feine Röllchen hacken und unterheben.

Für die Füllung:

200 g Schweinebauch
200 g Garnelen, küchenfertig und entdarmt
200 g Mungbohnsprossen
½ Zwiebel
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schweinebauch mit einem Plattierisen dünn klopfen. Dann in feine, dünne Streifen schneiden. Garnelenschwänze putzen und längs halbieren, sodass sie vorne noch zusammenhängen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Mungbohnsprossen waschen und trockentupfen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch, Zwiebeln und Garnelen darin kurz anbraten. Einen großen Schöpflöffel Teig mit in die Pfanne geben, so dass sich alles miteinander verbindet. Pfanne mit einem Deckel verschließen und etwa 30-60 Sekunden braten lassen. Deckel abnehmen, ein paar Mungsprossen auf den Pfannkuchen geben, kurz garen lassen und Pfannkuchen dann zusammenklappen.

Für die Chilisauce:

1 Karotte
1 rote Chilischote
4 Knoblauchzehen
½ Limette, Saft
4 EL Reisessig
2 EL Fischsauce
1 EL Zucker

Zucker, Reisessig und Fischsauce mit 4 EL warmem Wasser verrühren. Chili längs halbieren und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotte schälen und in dünne, kleine Streifen schneiden. Alles mit in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Limettensaft abschmecken und nochmals umrühren.

Für die Kräuter:

4 Zweige Koriander
4 Zweige Minze
4 Zweige Thaibasilikum

Koriander, Minze und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Für die Garnitur:

2 Blätter Kopfsalat
Bananenblatt, zum Servieren

Salatblätter waschen und trockentupfen. Gericht auf Bananenblatt anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Es empfiehlt sich für dieses Gericht **tropische Garnelen** zu verwenden. Die sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie
- 2. Wahl: Honduras, Ecuador, Aquakultur: Teichanlagen, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*)



Jenny Palme

Hähnchen-Curry mit selbstgemachter Currypaste und Limetten-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 5 kleine grüne Chilischoten
- 5 kleine rote Chilischoten
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL Austernsauce
- 1 Bund Koriander
- 1 Stange Zitronengras
- 2 getrocknete Kaffir-Limettenblätter
- 2 EL Korianderpulver
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Salz

Die Schalotten und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chilischoten, Schalotten, Knoblauch, Ingwer, frischen Koriander und Zitronengras grob vorschneiden und mit Limettenblättern, gemahlenem Koriander und 250 ml Wasser in einem Mixer pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den pürierten Chili-Mix anbraten, bis es aromatisch duftet. Dann die Hitze reduzieren und Austernsauce und Salz hinzufügen. So lange bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die gewünschte, pastenartige Konsistenz erreicht ist.

Für das Hähnchen-Curry:

- 400 g Hähnchenbrust, ohne Haut
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Flug-Mango
- 1 große Zwiebel
- 200 ml cremige Kokosmilch
- 150 ml Gemüsefond
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Kokosöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Mango schälen, vom Kern trennen und klein schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Hähnchen darin 5-10 Minuten anbraten. Mit Salz und ein Pfeffer würzen. Nach ein paar Minuten etwa die Hälfte der Currypaste hinzufügen und etwas mitbraten. Je nach Schärfegrad mehr hinzufügen. Danach Paprika unterrühren und kurz mitbraten. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Tomatenmark einrühren. Alles für 5 Minuten leicht weiter köcheln lassen. In den letzten Minuten Mangowürfel unterrühren und mit erwärmen.

Für den Limetten-Reis:

- 120 g Jasminreis
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 200 ml cremige Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Bund Koriander
- 60 g geröstete, gesalzene Cashews

Reis, Kokosmilch und Fond in einen Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Limette und Koriander waschen und trocknen. Limettenschale fein abreiben und Saft auspressen. Koriander hacken. Cashewkerne ebenfalls grob hacken. Alles kurz vor dem Servieren unter den Reis rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.