

| Die Küchenschlacht - Menü am 17. November 2014 |

„Leibgerichte“ Mario Kotaska



Leibgericht: „Kalbsgulasch mit Spätzle und kleinem Salat“ von Anna Stocsits

Zutaten für zwei Personen

Für das Gulasch:

400 g	Kalbsfilet
100 g	Zwiebel
½	Zitrone
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Mehl
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Rinderfond
60 ml	süße Sahne
60 ml	saure Sahne
	Pfeffer
	Salz

Für die Spätzle:

210 g	Mehl
50 g	Butter
2	Eier
1	Muskatnuss
½ Bund	glatte Petersilie
70 ml	Milch
	Salz

Für den Salat:

1	Kopfsalat
20 ml	Balsamico
30 ml	Quittensaft
30 ml	Olivenöl
1 TL	feiner Dijonsenf
3 TL	Honig
1 TL	Salz

Zubereitung

Für das Gulasch das Fleisch in drei Zentimeter große Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun rösten. Das Fleisch dazugeben und kurz anbraten. Das Tomatenmark ebenfalls dazugeben und kurz mitrösten. Danach das Paprikapulver hinzufügen und das Fleisch mit Rinderfond aufgießen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Suppe anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Nun das Fleisch herausnehmen, Mehl und Sahne in die Sauce einrühren, kurz aufkochen, pürieren und gegebenenfalls durch ein Sieb streichen. Das Fleisch zuletzt wieder in die Sauce geben.



Für die Spätzle 30 Gramm Butter zerlassen, mit Mehl, Eiern und Milch vermengen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Mithilfe eines Spätzlehobels die Spätzle in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel abseihen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und trocknen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Anschließend die Spätzle in einer Pfanne kurz in der restlichen Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen.

Vom Kopfsalat nur das Herz nehmen. Dieses in Stücke teilen oder in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Balsamico, Quittensaft, Olivenöl, Senf, Honig und Salz miteinander verrühren und über den Salat verteilen.

Das Gulasch zusammen mit den Spätzle und dem Salat anrichten.



Leibgericht: „Kalbsleber mit Balsamico-Oregano-Sauce, Kartoffelpüree, Zwiebel- und Apfelingen“ von Hendrik Teutenberg

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

300 g Kalbsleber
2 EL Olivenöl
100 g Mehl
Salz
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Balsamico-Oregano Sauce:

100 ml Rinderfond
2 EL dunkler Balsamico
3 EL Crema di Balsamico
2 Frühlingszwiebeln
20 g Butter
½ Bund Oregano

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
1 Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch
100 ml Milch
50 g Butter
Salz
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Apfel- und Zwiebelringe:

1 Apfel
2 rote Zwiebeln
30 g Butter

Zubereitung

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Leber trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in Mehl wenden. Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weich kochen. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Ringe schneiden. Die roten Zwiebeln abziehen und ebenfalls in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Den Oregano von den Stängeln zupfen und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter grob zerkleinern.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Leberstücke auf einen vorgewärmten Teller legen und im vorgeheizten Backofen warmhalten.



Die gekochten Kartoffeln abseihen und mit Butter und Milch zu einem Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Schnittlauch fein hacken und in das Kartoffelpüree einrühren.

Für die Sauce die Butter in dem verbleibenden Bratfett zerlassen und die Frühlingszwiebel mit Oregano darin andünsten. Balsamico-Essig und Fond hinzugießen, die Sauce zum Kochen bringen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt die Sauce mit Salz, Pfeffer und Crema di Balsamico abschmecken.

30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfel- und Zwiebelringe darin anbraten. Zuletzt die warm gestellte Leber nochmals in der Sauce erwärmen.

Kartoffelpüree, Apfel- und Zwiebelringe, Leber und Sauce auf zwei Tellern anrichten und mit den beiseitegelegten Oreganoblättchen bestreut servieren.



Leibgericht: „Entenbrust mit Sultaninen, Portweinsauce und bunten Tagliatelle“ von Jutta Bartsch

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

2	Entenbrüste à ca. 150 g
1 EL	Sultaninen
1 EL	rosa eingelegte Pfefferkörner
1 TL	Salz
1 TL	weißer Pfeffer
1 TL	Curry
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	getrockneter Thymian
10 g	kalte Butter
100 ml	Geflügelfond
50 ml	trockener Rotwein
2 EL	roter Porto
1 EL	Traubenkernöl
	Pflanzenöl

Für die Nudeln:

200 g	Tagliatelle
1	Karotte
1 kl. Stange	Lauch
1 kl. Staude	Sellerie
1	Zitrone
10 g	Butter
100 ml	Geflügelfond
100 ml	Sahne
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Thymian mit Curry- und Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit der Gewürzmischung einreiben und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit mäßig heißem Öl zugedeckt auf der Hautseite circa sechs Minuten anbraten. Dann die Ente wenden und zugedeckt weitere zwei Minuten fertigbraten. Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Für die Sauce die Pfefferkörner einweichen und dann kurz abspülen. Die Sultaninen ebenfalls in warmem Wasser einweichen lassen. Das überschüssige Bratöl aus der Pfanne abgießen, den Bratensatz mit dem Porto und dem Rotwein vermengen und bei großer Hitze um die Hälfte reduzieren. Anschließend den Geflügelfond dazugeben und weiter aufkochen lassen. Dann die Sultaninen hinzufügen, das Ganze kurz aufkochen und die kalte Butter in kleinen Flocken in die Sauce geben. Zum Schluss die Pfefferkörner dazugeben.

Für die Nudeln die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden, den Lauch und die Sellerie putzen und ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden. Anschließend die Butter in einer Sauteuse aufschäumen, die Gemüsestreifen dazugeben und unter gelegentlichem Wenden circa zwei Minuten lang dünsten. Dann das Ganze mit dem Geflügelfond aufgießen und das Gemüse gar



werden lassen. Den Saft einer Zitrone auspressen, die Sahne zu den Gemüsestreifen geben und mit Cayennepfeffer, weißem Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die Sauteuse vom Herd nehmen. In einem weiteren Topf die Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen, die fertigen Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit den Gemüsestreifen und der Sauce vermischen.

Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten. Dann die Entenbrüste dünn aufschneiden, auf die Nudeln legen und mit der Portosauce und den Basilikumblättern garnieren.



Leibgericht: „Mediterraner Couscous-Salat mit gebratenen Garnelen und Safransauce“ von Erdal Yegin

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

175 g	Couscous
2	Frühlingszwiebeln
2	große Strauchtomaten
1	Salatgurke
1 Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Minze
1 EL	Paprikamark
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Olivenöl
½ TL	Kreuzkümmel
200 ml	Gemüsefond
2 g	Chiliflocken
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für die Scampi:

4	große Garnelen, mit Schale
1	Knoblauchzehe
5 Zweige	Rosmarin
1 EL	Rapsöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für die Safransauce:

1 TL	Safranfäden
1	Ei
1	Zitrone
50 ml	Milch, 3,5 % Fett
50 g	Sahne
20 g	Puderzucker
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Couscous-Salat den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous gießen und diesen zehn Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke und die Tomate schälen und fein würfeln, die Frühlingszwiebel waschen und in Scheiben schneiden. Die Minze und Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Anschließend das Tomatenmark zusammen mit dem Paprikamark und etwas Olivenöl zum Couscous geben und gut durchmengen. Die Frühlingszwiebel sowie die Tomaten- und Gurkenwürfel und die gehackten Kräuter ebenfalls unterheben. Den Couscous-Salat mit Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen und zuletzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



Die Garnelen aus der Schale lösen, entdarmen, abspülen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Dann das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze für circa fünf Minuten von allen Seiten anbraten. Den Knoblauch und einige Rosmarinzweige am Ende kurz mitbraten und die Garnelen mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Anschließend die Garnelen aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce die Milch mit Sahne und Puderzucker glattrühren und ein verquirltes Ei dazugeben. Die Mischung in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, damit das Ei nicht stockt. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Die Safranfäden in die Sauce geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Zum Anrichten die warme Safransauce in die Mitte von zwei Tellern geben und die Garnelen darauf anrichten. Den Couscous um die Garnelen herum verteilen und mit dem Zitronenabrieb garniert servieren.



Leibgericht: „Hähnchen-Curry mit Kräuter-Reis und Avocado-Mango-Salat“ von Isabell Ahmed

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

375 g	Hähnchenbrustfilet
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
½ Bund	Koriander
½ TL	Currypulver
½ TL	Kurkuma
½ TL	Cayennepfeffer
2 EL	Olivenöl
3 EL	Kokosmilch
200 ml	Hühnerfond
100 g	Sahne
100 g	Schmand
1 kl. Stück	Ingwer
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kräuter-Reis:

125 g	Langkornreis
15 g	Butter
½	Zwiebel
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Basilikum
	Salz

Für den Salat:

200 g	Rucola
1	Flugmango
1	Avocado
1	Zitrone
1	Orange
1	Büffelmozzarella (à 250 g)
2 EL	süßer Senf
4 EL	Olivenöl
2	Crema di Balsamico
	Salz

Zubereitung

Zwei Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Einen Esslöffel Ingwer und den Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Die roten Zwiebeln abziehen, fein würfeln, dazugeben und glasig anschwitzen. Anschließend Lorbeer, Currypulver, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und kurz mitanbraten.



Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und ebenfalls dazugeben und kurz braten. Nun Sahne, Schmand, Kokosmilch und Hühnerfond dazugeben und aufkochen. Das Curry salzen, den Deckel schließen und 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Den Langkornreis gründlich waschen und ins kochende Salzwasser geben. Die Zwiebel abziehen und mit in den Topf geben. Den Reis acht bis zwölf Minuten köcheln, danach in ein Sieb geben und mit lauwarmem Wasser überspülen. Danach den Reis abtropfen lassen.

Einige Blätter des Basilikums sowie die Petersilie fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Reis hineingeben und mit gehackter Petersilie und Basilikum durchschwenken.

Für das Dressing die Orange auspressen und den Saft mit Senf, Crema die Balsamico und Olivenöl vermengen. Mit Salz abschmecken.

Die Avocado und die Mango schälen, entkernen und würfeln. Den Büffelmozzarella ebenfalls würfeln. Den Rucola in Kreisform auf einem Teller anrichten. Die Avocado- und Mangowürfel gemeinsam mit dem Mozzarella in der Mitte des Salatbettes mit einem Servierring anrichten. Das Dressing über den Salat geben und das Curry auf einem extra Teller mit dem Salat servieren. Mit gehacktem Koriander garnieren.



Leibgericht: „Zander mit Zucchini-Karotten-Nudeln und Speck“ von Michel Reckhard

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

- 2 Zanderfilets, mit Haut, geschuppt
- 2 Scheiben Bauernspeck, hauchdünn geschnitten
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz
- weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini-Karotten-Nudeln:

- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- ½ EL Pul Biber, geölt
- 150 ml Gemüsefond
- 50 g Sahne

Für die Sauce:

- 1 Stange Lauch
- 1 Zitrone
- 1 Bund Dill
- 1 EL Fenchelsamen
- 150 ml Gemüsefond
- 50 ml Ouzo
- 200 g Sahne
- 50 g Butter
- Salz
- weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Haut des Zanders mit einer Rasierklinge einritzen, die Zitrone auspressen. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen.

Den Lauch längs halbieren und in feine Ringe schneiden, den Dill fein hacken. In einer Pfanne die Fenchelsamen ohne Fett anrösten. Danach die Butter dazugeben, zerlassen und den Lauch darin zwei bis drei Minuten anschwitzen. Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft presse. Dann den Lauch mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und einem Schuss Ouzo ablöschen. Das Ganze zwei Minuten reduzieren lassen, danach 150 Milliliter Brühe und 200 Gramm Sahne zugeben. Ohne Deckel circa zehn Minuten bei niedriger Temperatur köcheln und reduzieren lassen, bis die Sauce etwas sämig wird. Mit Pfeffer, Salz und Dill abschmecken.

Die Zucchini und Karotten schälen und anschließend mit dem Julienne- oder Sparschäler in feine "Spaghetti" schneiden. Diese im Gemüsefond aufkochen und reduzieren, mit einem Schuss Sahne ablöschen und etwas andicken lassen. Eine Messerspitze Pul Biber zugeben und die Nudeln ziehen lassen.



Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets auf der Hautseite hineinlegen und bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten kross braten. Das Öl abschütten, die Filets wenden, ein Stück Butter sowie die Speckscheiben begeben und etwa drei Minuten bei niedriger Temperatur weiterbraten.

Vor dem Anrichten die Zucchini-Karotten-Nudeln kurz schwenken, danach abseihen und auf Tellern als Bett anrichten. Jeweils ein Zanderfilet darauf setzen und mit der Lauch-Dill-Sauce übergießen. Mit Dill garnieren und die Speckscheiben begeben.