

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2025** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Stefanie Menger

Hähnchen mit Erdnuss-Sauce, gedämpften Gemüse und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:
240 g Hähnchenbrustfilet
2 EL dunkle Sojasauce
¼ TL Chilipulver

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Chilipulver mit der Sojasauce vermengen und die Fleischwürfel darin marinieren und zur Seite stellen.

Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe
160 ml Kokosmilch
75 ml Gemüsefond
4 TL Erdnusscreme
4 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Petersilie fein hacken.

Knoblauch pressen und mit etwas Wasser in einer Pfanne andünsten, die Erdnusscreme einrühren und mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Danach die marinierte Hähnchenbrust untermischen und alles zugedeckt garen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss Petersilie zugeben.

Für den Reis:
80 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Reis waschen. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen und den Reis darin garkochen.

Für das Gemüse:
100 g Brokkoli
100 g Möhren
100 g Blumenkohl

Röschen vom Brokkoli abtrennen. Möhren schälen und längs schneiden. Blumenkohl klein schneiden. Einen Topf mit Wasser und Dampfgareinsatz aufsetzen und das Gemüse hineingeben. Gemüse bissfest garen.

Das Gericht auf Tellern verteilen und servieren.



Joshua Vogel

Blumenkohl-Curry mit Basmati, Gemüse-Pakoras und Zwiebel-Koriander-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

- ½ Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer
- 200 g Kokosjoghurt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Bockshornklee
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kokosjoghurt mit Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Bockshornklee und Salz verrühren.

Blumenkohl mit der Joghurt-Gewürzmischung gut vermengen und für 20 Minuten im Backofen garen.

Für das Curry:

- 4 Rispentomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl
- 4 grüne Kardamomkapseln
- 1 schwarze Kardamomkapsel
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlene Fenchelsaaten
- 1 TL getrocknete Bockshornblättern
- Chilipulver, zum Würzen
- 1 TL Garam Marsala
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben.

In einem Topf bei mittlerer Hitze Rapsöl, Zwiebel, Kardamom, Kreuzkümmel und das Lorbeerblatt erhitzen und einige Minuten anbraten. Gemahlene Gewürze, Knoblauch und Ingwer dazugeben und weiter anbraten.

Tomaten fein pürieren, dazugeben und einkochen lassen.

10-15 Minuten köcheln lassen und den Blumenkohl aus dem Backofen dazugeben und mit Kokosmilch, Bockshornblättern, Salz und Garam Marsala abschmecken.

Für den Reis:

- 1 Tasse Basmati
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL vegane Butter
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Reis hinzugeben und für 1-2 Minuten mitbraten, danach mit 2 Tassen Wasser ablöschen, salzen und zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen.

Für die Pakoras: Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

1 Blumenkohl

150 g Babyspinat

1 Kartoffel

1 Zwiebel

100-150 g Kichererbsen-Mehl

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

Neutrales Öl, zum Frittieren

Salz aus der Mühle

Kartoffeln schälen. Blumenkohl und Kartoffel klein würfeln. Spinat schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und Wasser hinzugeben, bis ein klebrig-flüssiger Teig entsteht.

In der Fritteuse für 4-5 Minuten frittieren und gut abtropfen lassen.

Für den Zwiebel-Koriander Salat:

1 rote Zwiebel

1 Zitrone, Saft

½ Bund frischer Koriander

1 TL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmelsamen

Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen.

Zwiebel abziehen und in Ringe hobeln. Koriander hacken und zu den Zwiebeln geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Erber

Kalbsmedaillons mit Champignon-Rahmsauce, Kartoffelpüree und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsmedaillons:

2 Kalbsfilets à 300 g
250 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne
2 EL Crème fraîche
Butterschmalz, zum Anbraten
150 ml Kalbsfond
Trockener Weißwein, zum Ablöschen
Olivenöl, zum Anbraten
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet in Medaillons schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten. Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Nach kurzer Zeit Medaillons aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl goldgelb andünsten. Daraufhin mit Weißwein ablöschen. Champignons schneiden, hinzugeben und ca. 6 Minuten dünsten. Mit Kalbsfond aufgießen und Sahne und Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und ebenfalls hinzufügen.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
2 Speckstreifen
60 ml Vollmilch
60 g Butter
1 Zweig Rosmarin
Muskatnuss, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen.

Milch und Butter in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Rosmarin hinzugeben und nach kurzer Zeit wieder herausnehmen.

Kartoffeln stampfen und die Milch-Butter Mischung hinzugeben. Zu einem fluffigen Püree aufschlagen und nochmal abschmecken.

Speckstreifen in einer Pfanne knusprig anbraten und über das Kartoffelpüree geben.

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
2 EL edelsüßes Paprikapulver
Mehl, zum Bestäuben
Butter, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Anbraten

Zwiebeln abziehen, fein schneiden und mit Mehl bestäuben.

Paprikapulver hinzugeben und die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl und Butter frittieren.

Für den Blattsalat:

150 g gemischter Blattsalat
10 Cocktailtomaten
1 Beet Kresse
3 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Tomaten halbieren. Kresse abzapfen.

Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat geben. Mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Siegfried Görnitz

Rinderleber mit Kartoffelstampf, Apfelringen und gedünsteten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

2 dünne Scheiben Rinderleber à 300 g
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Für die Apfelringe:

1 Apfel, Sorte Boskoop od. Braeburn
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Anbraten

Für die Zwiebeln:

3 Zwiebeln
Neutrales Öl, zum Anbraten

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Leber von beiden Seiten scharf anbraten. Pfeffern und wenig salzen und anschließend nochmal weitere 3 bis 4 Minuten braten. Ggf. im Backofen warmhalten.

Kartoffeln schälen, kalt waschen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Kartoffeln abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen, mit einem Stampfer zerdrücken. Butter hinzugeben. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Kerngehäuse vom Apfel entfernen. Zitronensaft auspressen. Apfel schälen, in mitteldicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelscheiben in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.