

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2022** ▪  
**Tagesmotto „Federvieh“ mit Mario Kotaska**



**Alissa Scheunemann**

**Wachteln auf orientalische Art mit Safran-Couscous und feinen Karotten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Wachteln:**

4 Wachtelbrüste und Wachtelkeulen  
 1 Orange  
 5 Schalotten  
 1 rote Chili  
 25 g Korinthen/Rosinen  
 30 g blanchierte Mandelkerne  
 Butter, zum Braten  
 250 ml Geflügelfond  
 2 EL dunkler Balsamicoessig  
 2 TL Honig  
 2 Sternanis  
 1 Zimtstange  
 1 Lorbeerblatt  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orange waschen und Schale abreiben, sodass ein Teelöffel Abrieb entsteht. Saft auspressen. Chili waschen, halbieren und nur eine Hälfte in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Wachtel abwaschen und trockentupfen. In einer hohen Pfanne Butter und Öl erhitzen, die Wachtelteile darin rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitelegen. Mandeln in der gleichen Pfanne goldbraun rösten und beiseitelegen. Schalotten und Korinthen ebenso in der Pfanne anbraten und mit Balsamico, Orangensaft und Honig ablöschen. Orangenschale, Chili, Sternanis, Zimt, Lorbeerblatt, Geflügelfond und Wachtelkeulen dazugeben. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Wachtelbrüste und die Mandeln zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Couscous:**

125 g Couscous  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Butter  
 150 ml Gemüsefond  
 0,1 g Safranfäden  
 2 TL Koriandersamen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safran in einer kleinen Schüssel in 2 EL lauwarmem Wasser einweichen. Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter glasig dünsten. Gemüsefond hinzufügen und aufkochen. Couscous und Safran (inklusive Wasser) einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten quellen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Mit der restlichen Butter zusammen unter den Couscous rühren.

**Für die Karotten:**

125 g kleine Bundmöhren  
 2 TL Zucker  
 50 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten mit Grün waschen und Grün bis auf 4 cm abschneiden. Karotten schälen. Ca. die Hälfte der Butter, Zucker sowie 1 Prise Salz mit 100 ml Wasser in einer hohen Pfanne aufkochen. Möhren dazugeben und zugedeckt 5-8 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Anschließend den Rest der Butter in der Pfanne zerlassen und die Möhren kurz vor dem Servieren darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Granatapfel

Granatapfel halbieren und durch Klopfen die Kerne heraus schlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Breuer

## Mit Basilikum-Pesto und Mozzarella gefüllte Maispouarden-Involtini mit Schmortomaten und Basmati

Zutaten für zwei Personen

### Für die Maispouarden-Involtini:

- 2 Brüste von der Maispouarde à 140 g
- 12 Minitomaten am Strauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Kugel Mozzarella
- 30 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Öl, Pinienkernen und Knoblauch im Multizerkleinerer pürieren. Parmesan fein reiben. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan unterrühren. Maispouarden-Brüste kurz abspülen, trocken tupfen, von Silberhaut und Sehne befreien und mit dem Schmetterlingsschnitt flach schneiden. Bei Bedarf mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Plattierisen dünner klopfen. Brust innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pesto bestreichen. Jeweils eine Hälfte des Mozzarellas auf die Brüste legen, zusammenklappen und mit Holzspießen fest verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Oregano mit in die Pfanne legen, sowie die gewaschenen Strauchtomaten an der Rispe. Die Pfanne für ca. 10-12 Minuten in den Ofen schieben und dort ziehen lassen. Danach aus dem Ofen holen und bis zum Servieren ruhen lassen.

### Für die eingelegten Zwiebeln:

- 1 rote Zwiebel
- 10 ml Reissessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit je einer Prise Salz und Zucker würzen und mit dem Reissessig 30 Minuten marinieren.

### Für die Schmortomaten:

- 400 g kleine rote Cherrytomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 3 getrocknete Limettenblätter
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

300 g der Cherrytomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch mit den Tomaten anschwitzen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, mit den Limettenblättern und einer Prise Salz in den Topf geben. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Limettenblätter entfernen. Masse pürieren und durch ein Passiersieb geben. Zusammen mit den anderen Cherrytomaten in einer Pfanne aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und nach Belieben Olivenöl unterrühren.

### Für den Basmati:

- 100g Basmatireis
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Basmati gründlich waschen und in 250 ml gesalzenem und gezuckertem Wasser 10–15 Minuten garen.

### Für die Garnitur:

- 1 Bund Frühlingslauch
- 3 Zweige Basilikum

Frühlingslauch putzen und in kleine Röllchen schneiden. Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, dekorieren und servieren.



**Jeannine Heetmeyer**

## **Entenbrust mit Orangensauce, Zuckerschoten-Julienne und Selleriepüree**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Entenbrust:**

2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
Orangenpfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite kreuzförmig einschneiden. Entenbrustfilets beidseitig salzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Entenbrüste mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Haut schön knusprig ist. Danach wenden und 2 min auf der Fleischseite anbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im Ofen ca. 10 Minuten rosa garen. Den Bratensaft nicht wegschütten. Danach in Alufolie gerollt ruhen lassen. Zum Servieren in feine Tranchen schneiden und mit Orangenpfeffer würzen.

### **Für die Orangen-Sauce:**

3 Orangen  
30 g kalte Butter  
200 ml dunkler Geflügelfond  
100 ml Orangenlikör  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen waschen. Von einer Orange die Schale mit einem Zestenreißer in Streifen ablösen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Die zwei anderen Orangen mit einem scharfen Messer schälen und die einzelnen Orangenfilets herauslösen. Bratensaft von der Entenbrust in der Pfanne nochmals erhitzen und mit Orangenlikör ablöschen. Orangensaft und die Orangenzesten hinzugeben und diese weichköcheln lassen. Geflügelfond zugeben und etwas einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren und zurück in die Pfanne geben. Sauce mit der kalten Butter aufmontieren und Orangenfilets in der Sauce erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### **Für das Selleriepüree:**

½ Knollensellerie, ca. 750 g  
1 Knoblauchzehe  
30 g Walnusskerne  
60 g Butter  
2 EL Sahne  
3 Zweige Thymian  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einen Topf mit wenig Wasser geben, aufkochen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und hacken. Sellerie abgießen und im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren, dabei nach und nach 40 g der Butter in Stückchen dazugeben. Sahne unterziehen und das Püree mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen, den Knoblauch darin andünsten. Thymian und Walnüsse dazugeben und kurz mitdünsten. Kurz vor dem Servieren über dem Püree verteilen.

### **Für die Zuckerschoten-Julienne:**

250 g Zuckerschoten  
1 Prise Zucker  
1 TL Butter  
Salz, aus der Mühle

Zuckerschoten in kochendem, gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Zuckerschoten schräg in ca. 2 mm breite Julienne schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen und leicht braun werden lassen, dann die Zuckerschoten-Julienne hinzufügen und kurz durchschwenken. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.