

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. März 2023 ▪
 ChampionsWeek ▪ "Fokus: Grün" mit Mario Kotaska



Jürrina Führer

Variation von der Gurke mit Fjordforellen-Tatar

Zutaten für zwei Personen

- Für das Gurkengelee:** Die Gurke waschen, durch den Entsafter drücken und 300 ml Gurkensaft abmessen. 100 ml Saft mit dem Agar-Agar in einem Topf unter Rühren für 2 Minuten köcheln. Den restlichen Saft und den Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit auf ein Kunststoffablett gießen und für mindestens 20 Minuten kaltstellen.
- 1 Salatgurke
 - 3 g Agar Agar
 - 50 ml weißer Balsamico
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Gurkensaft:** Gurke und Dill waschen und beides durch den Entsafter drücken. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
- 1 Salatgurke
 - 2 Zweige Dill
 - 5 EL weißer Balsamico
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die gepickelten Gurken:** Dill waschen und trocken schütteln. Gurke waschen und mit dem Kugelausstecher Perlen ausstechen. 100 ml Wasser mit Essig, Zucker und 1 Prise Salz erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dill und Senfsamen hinzugeben und die Gurkenperlen mit dem heißen Sud übergießen. Ziehen lassen.
- ½ Salatgurke
 - 50 ml weißer Balsamico
 - 3 Zweige Dill
 - 20 Senfsamen
 - 100 g Zucker
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Gurken-Nudeln:** Gurke waschen und mit dem Spiralschneider Gurkennudeln herstellen. Etwa 10 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Crème fraîche mit dem feingeschnittenen Dill und 1 Prise Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gurkennudeln mischen.
- 1 Salatgurke
 - 100 g Crème fraîche
 - 1 Zweig Dill
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tatar: Fjordforellenfilet kleinschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill feinhacken. Fisch mit Estragon, den Ölen und Limettenabrieb vermengen.

300 g Fjordforellenfilet, ohne Haut
1 Limette, Abrieb
3 Zweige Dill
4 EL Haselnussöl
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind **Forellen** aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl.

Für die Garnitur: Dill feinhacken. Wasabi auf das Gurkengelee drapieren.

4 Zweige Dill
Wasabipaste, aus der Tube

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Hoebertz

Jakobsmuschel auf Erbsenpüree mit Weißwein-Limetten-Sauce und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

150 g Blattspinat
1 Limette
1 Zwiebel
50 ml Weißwein
50 ml Fischfond
50 ml Sahne
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, kleinhacken, in Öl anrösten und mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Fischfond und Sahne aufgießen und köcheln lassen. Mit Limettensaft und Abrieb und Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Spinat in den Mixer geben.

Für das Kräuter-Öl:

½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Kerbel
½ Bund Dill
50 ml Pflanzenöl

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, mit dem Öl mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbesen, aufgetaut
1 Schalotte
30 g Butter
50 ml Sahne
50 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Erbsen und Schalottenwürfel in Butter anschwitzen und in den Mixer geben. Gemüsefond und Sahne hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Erbsen:

50 g TK-Erbesen, aufgetaut
1 EL Butter
1 TL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Erbsen in Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Jakobsmuschel: Muscheln in Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In der gleichen Pfanne die Spinatblätter kurz schwenken. Mit diesen dann die Jakobsmuschel bedecken.

4 Jakobsmuscheln, küchenfertig
50 g Blattspinat
1 TL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen (mit der Hand gesammelt)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Irland, Großbritannien, Frankreich (mit der Hand gesammelt)

Für die Garnitur: Kresse abschneiden und als Garnitur verwenden.
Etwas grüne Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Isabella Farnleitner

Lauchmaki mit Lauchschof im Wasabi-Buttermilchsud mit Lauchöl, Erbsen-Wasabi-Sand und Edamame

Zutaten für zwei Personen

Für das Lauchöl:

2 gleichstarke Porreestangen
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Die grünen Blätter des Porrees/Lauchs ca. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und im Standmixer mindestens 5 Minuten auf hoher Stufe mixen. Öl auf ca. 60-70 Grad erhitzen und dazugeben. Durch ein feinmaschiges Sieb passieren.

Für den Lauchmaki:

4 schlankere Porreestangen
2 EL Edamame, ohne Schale
1 Noriblatt
(gerne größer als für Sushi)
700 ml Geflügelfond
200 g Butter

Die weißen Teile von den Lauchstangen im Geflügelfond und Butter bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garziehen lassen. Kurz vor Ende Edamame dazugeben und nach ca. einer Minute wieder rausholen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit dem Noriblatt mit Hilfe von Frischhaltefolie zu einem großen festen Maki formen und beiseitestellen. Vor dem Anrichten zu ca. 2-3 cm dicken Scheiben schneiden und die Folie entfernen.

Für den Buttermilchsud:

400 ml Vollmilch
40 ml weißer Essig
1 TL Wasabipaste, aus der Tube
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Vollmilch bei mittlerer Temperatur aufsetzen. Warme Milch mit dem Essig und Wasabi versetzen und ausflocken lassen. Nach ca. 15 Minuten kann die so entstandene Buttermilch mit dem Stabmixer geglättet werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Erbsen-Wasabi-Sand:

1 Tüte getrocknete Wasabi-Erbsen

Eine Handvoll Wasabi-Erbsen im Minihacker zu einem feinen Sand reiben, einige ganze Erbsen zur Deko bereitstellen.

Für den Lauchschof:

2 Wurzeln von Porreestangen
Pflanzenöl, zum Frittieren
Etwas Salz

Wurzeln gut waschen. Den untersten Teil des Lauches abscheiden, sodass alle Wurzeln noch zusammenhängen. In Pflanzenöl kurz golden frittieren. Zum Servieren die Wurzeln abschneiden und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Die Buttermilch und das Lauchöl apart servieren und am Tisch angießen.



Derya Buyantemur

Baklava Sarma mit Pistazien, Maraş-Eis mit Kiwi-Melonen-Fruchtspiegel und türkischer Tee

Zutaten für zwei Personen

Für das Baklava:

- 500 g Weizenmehl, Typ 405
- 500 g Pistazien ungeröstet, ohne Schale
- 1 EL zimmerwarme Butter, für den Teig
- 100 g geschmolzene Butter, zum Bestreichen
- 1 Ei, Größe M
- 200 g Speisestärke
- 125 ml Milch
- 2 EL Apfelessig
- 125 ml Pflanzenöl

Für den Zuckersirup:

- 250 g Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Vanillezucker

Für das Maraş-Eis:

- 1 Liter Ziegenmilch
- 200 g Zucker
- 3-4 TL Salep
- 2 TL Vanillezucker

Für den Kiwi-Melonen-Spiegel:

- 3 grüne Kiwis
- 1 Galiamelone
- 1 Mango
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Speisestärke

Für den Tee:

- 1 TL feiner Filiz Tee
- 4 Würfelzucker

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die zimmerwarme Butter mit dem Ei, Milch, Öl, 60 ml Wasser und Essig erst zusammen verrühren, dann nach und nach Mehl dazu geben und gut und mindestens 10 Minuten verkneten. Teig ruhen lassen. kleine Teigbällchen formen und mit Speisestärke so dünn wie möglich ausrollen. Pistazien feinmahlen. Die fein gemahlene Pistazien auf den ausgerollten Teig verteilen. Diese dann anschließend aufrollen und in eine Backfeste Form legen, mit geschmolzener Butter einpinseln und im Backofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze 20-30 Minuten backen.

300 ml Wasser mit restlichen Zutaten zusammen ca. 15-20 Minuten kochen bis das Sirup anfängt anzudicken. Nachdem der Baklava fertig gebacken ist, den Zuckersirup darüber verteilen.

Alle Zutaten zusammen aufkochen und direkt in der Eismaschine fest werden lassen.

Obst schälen, klein schneiden und mit Zucker und Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Anschließend nochmal durch ein Sieb passieren, sodass auch kleine Kerne zurückgehalten werden.

Falls die Früchte zu wässrig sind und daher der Fruchtspiegel zu dünn ist, die Fruchtmasse kurz mit Speisestärke aufkochen.

Wasser kochen und über den Tee gießen. 15 Minuten ziehen lassen. Gemeinsam mit Würfelzucker anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Vatterott

Spinat-Risotto mit grünem Spargel, Basilikum-Limetten-Schaum und Spinatsalat mit Knoblauch-Sojadressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Risotto-Reis
300 g Blattspinat
2 Schalotten
125 g Butter
60 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein
1000 ml Gemüsefond
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Reis unterrühren, bis alle Körner vom Fett überzogen sind. Mit Wein ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Fond erhitzen und den Reis auffüllen, bis er knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heißen Fond zugießen und immer wieder umrühren. Blattspinat separat pürieren und unter das Risotto vermengen. Parmesan reiben. Butter unter das Risotto rühren, dabei nach und nach Parmesan untermischen. Risotto salzen und pfeffern und mit restlichem Käse servieren.

Für den grünen Spargel:

250 g grüner Spargel
1 rote Zwiebel
1 Zitrone, davon Saft
20 g Butter
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Enden vom grünen Spargel abschneiden. Öl in die Pfanne geben und den Spargel bei mittlerer Hitze anbraten, Zwiebel hinzugeben. Darauf achten, dass der Spargel bissfest bleibt.

Butter hinzufügen, den Spargel mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

Für den Basilikum-Limetten-Schaum:

3 Limetten, davon Abrieb & Saft
150 g Schmand
1 Bund Basilikum
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
½ TL Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten abwaschen und trockenreiben. Danach den Saft der Limette auspressen (ca. 3 EL und etwas Abrieb dazugeben).

Wein und Fond aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Schmand, Basilikum und Limettensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecithin unterrühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für den Spinatsalat:

200 g Babyspinat
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft
4 EL Sojasauce
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter bei niedriger Temperatur in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter braun wird. Knoblauch kurz darin anrösten und anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Zitrone auspressen, den Saft mit Sojasauce zur Butter in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat mit dem Dressing in der Pfanne marinieren und auf dem Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.