

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. April 2025** ▪  
**Leibgericht mit Mario Kotaska**



Kevin Trinder

**Gebratenes Kabeljaufilet mit Beurre blanc,  
Wirsinggemüse, Wirsing-Chip und Pastinakenpüree**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kabeljaufilet:**

2 Kabeljaufilets mit Haut à 150 g  
 Butter, zum Braten  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in eine kalte Pfanne auf die Hautseite legen und in Öl und etwas Butter erhitzen. Kabeljaufilet in der Pfanne wenden, sobald die Haut knusprig ist und Herdplatte ausstellen. Mit der restlichen Hitze den Fisch glasig ziehen lassen.

**Für das Wirsinggemüse:**

100 g Speck am Stück  
 ½ Kopf Wirsing  
 1 Zwiebel  
 200 ml Sahne  
 2 EL feine Haferflocken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck in feine Würfel schneiden. Äußere Blätter vom Wirsing abzupfen, Strunk entfernen. Blätter für den Chip zur Seite legen. Den restlichen Kohl vierteln, danach in Streifen schneiden. Speck in einen Topf geben und sobald das Fett ausgelassen ist, Zwiebel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Wirsing und Sahne hinzugeben und ca. 10 Minuten mit Deckel schmoren und rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Haferflocken binden, um eine schlotzige Konsistenz zu erreichen.

**Für den Wirsing-Chip:**

Wirsingkohl-Blätter, von oben  
 Öl, zum Bestreichen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die abgezupften Blätter des Wirsings von fleckigen Stellen befreien und mit Öl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

**Für das Pastinakenpüree:**

4 Pastinaken  
 300 ml Milch  
 1 EL Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen, in kleine Scheiben schneiden, in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Köcheln bringen. Weiche Pastinaken abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Handmixer zu einem Püree verarbeiten.

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
 1 Knoblauch  
 1 Zitrone, Saft  
 250 g Butter  
 120 ml trockener Weißwein  
 3 Zweige frischer Thymian  
 1 Lorbeer  
 1 TL Senfsaat  
 1 TL Fenchelsaat  
 Salz, aus der Mühle

Butter in kleine Würfel schneiden und im Kühlschrank aufbewahren. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und gemeinsam mit Schalotte, Weißwein, Lorbeer, Senfsaat, Thymian und Fenchelsaat einkochen und auf ca. 50 ml reduzieren lassen. Sud durch ein Sieb passieren und anschließend die warme Reduktion mit der kalten Butter stetig auffüllen. Mit dem Stabmixer währenddessen schaumig schlagen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand April 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen, Grundscheppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang



Elisabeth Freese

## Maishendlbrust mit Eiswein-Risotto

Zutaten für zwei Personen

### Für das Risotto:

60 g Risotto  
 1 Schalotte  
 10-20 g Parmesan  
 1 EL Butter  
 Schlagsahne, zum Abschmecken  
 50 ml Eiswein  
 200 ml Hühnerfond  
 ½ Vanilleschote  
 Ras el-Hanout, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Hühnerfond in einen Topf geben und erwärmen.

Schalotte abziehen, hacken und in Butter anschwitzen. Reis zugeben, kurz andünsten und mit Eiswein aufgießen. 100 ml warmen Hühnerfond dazugeben und bei nicht allzu großer Hitze unter wiederholtem Umrühren 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Ras el-Hanout würzen, zudem Vanilleschote zugeben. Alles bei schwacher Hitze und unter langsamem Zugießen des restlichen Fonds weitere 8-10 Minuten al dente dünsten. Vanilleschote wieder entfernen. Parmesan reiben und 1 Teelöffel Käse sowie Butter binden. Bei Bedarf noch etwas Sahne schlagen und für die Cremigkeit hinzugeben.

### Für das Maishendl:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut  
 6 Shiitake  
 1 rote Chilischote  
 1 EL kalte Butter  
 50 ml Hühnerfond  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 Salbeiblätter  
 Erdnussöl, zum Würzen  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Haut der Hühnerbrüste leicht lösen und je ein Salbeiblatt zwischen Haut und Fleisch geben, danach glattstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl zuerst auf der Hautseite anbraten. Umdrehen und Shiitake, Chili und Rosmarin zugeben. Fleisch 3-4 Minuten so fertig braten, dass sie innen noch zart und saftig sind.

Pilze herausnehmen, mit etwas Erdnussöl beträufeln und gemeinsam mit dem Fleisch im Backofen warmstellen. Bratenrückstand mit Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Etwas eiskalte Butter einrühren und die Sauce damit binden.

### Für die Garnitur:

3 kernlose, grüne Trauben  
 Butter, zum Braten  
 1 TL Pinienkerne  
 1 Prise Zucker

Pinienkerne rösten. In einer kleinen Pfanne etwas Butter schmelzen und die Trauben mit einer Prise Zucker kurz andünsten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Luckas

## Picanha mit Chimichurri-Dip und Süßkartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

### Für das Picanha:

400 g Tafelspitz mit Fettdeckel  
Butterschmalz, zum Anbraten  
1 TL grobes Meersalz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfanne auf starke Hitze vorheizen und Butterschmalz in die Pfanne geben.

Fettdeckel des Fleisches auf eine Stärke von 2-3 mm herunterschneiden und kreuzweise einschneiden. Die Fettseite mit Salz großzügig einreiben. Darauf achten, dass das Salz auch in die Einschnitte kommt. Picanha in Streifen von ca. 4-5 cm Breite schneiden.

Picanha von allen Seiten in der heißen Pfanne ca. 2 Minuten scharf anbraten. Hierbei die Fettseite als letztes anbraten. Die Fettseite so lange anbraten, bis das Fett knusprig ist. Anschließend Picanha in den Backofen geben.

Vor dem Servieren aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen. Zum Servieren in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.

### Für den Chimichurri-Dip:

1 Knoblauchzehe  
100 ml griechischer Joghurt  
2 EL Rotweinessig  
¼ Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Oregano  
½ EL Chiliflocken  
1 EL Zwiebelgranulat  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Oregano sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und in einer Rührschüssel über die gehackte Petersilie-Oregano-Mischung pressen. Zwiebelgranulat, Chiliflocken, Rotweinessig und Olivenöl dazugeben und alles verrühren. Anschließend Joghurt dazugeben und ebenfalls verrühren. Im letzten Schritt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Süßkartoffelstampf:

300 g Süßkartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Frucht  
40 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und plattdrücken. Zitronenscheiben und Knoblauch in einen Dampfaufsatz legen und darauf die Süßkartoffelscheiben platzieren. Den Dampfaufsatz auf den Topf mit kochendem Wasser geben und alles für ca. 12-15 Minuten dämpfen.

Die weichen Süßkartoffeln aus dem Dampfaufsatz nehmen und in eine Schüssel geben. Butter hinzufügen und alles, z.B. mit einer Gabel, zu einem Stampf verarbeiten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie kleinzupfen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luisa Martin

## Mit weißen Bohnen gefüllte Ravioli mit Petersilien-Pesto und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß  
150 g Dinkelmehl, Type 630  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz

Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in eine Schüssel geben und vermengen. Kurz zu einem glatten Teig kneten und für ca. 20 Minuten kühl stellen.

### Für die Füllung:

400 g kleine weiße Bohnen im Glas  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
Chiliflocken, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen, bis sie glasig werden. Nun den Knoblauch hinzugeben und auch kurz mit anschwitzen. Es sollten keine Röstaromen entstehen. Bohnen abtropfen lassen, aber nicht abspülen. Bohnen in die Pfanne geben und mit Zitronenzeste, -saft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Bohnen, sobald sie weich sind, vom Herd nehmen und in ein separates Gefäß geben. Hier mit einer Gabel oder einem Stampfer zu einer Masse zerdrücken.

Den Teig in kleinen Portionen dünn ausrollen und mit einem großen Glas oder einer Ausstechform in Kreisen ausstechen. Einen gehäuften Esslöffel der Füllung in die Mitte des ausgestochenen Teiges legen. Nun die obere Kreishälfte mit etwas Wasser bestreichen, den Kreis zusammenklappen und zusammendrücken. Ravioli für 4 Minuten in siedendem Wasser kochen. Kurz vor dem Anrichten noch einmal kurz anbraten.

### Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie  
3 EL Hefeflocken  
4 EL Sonnenblumenkerne  
150 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Petersilie grob hacken und beides mit Hefeflocken und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Rote-Bete-Salat:

1 frische Rote Bete  
3 EL Apfelessig  
1 EL dunkles Balsamicoessig  
1 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und in dünne, mundgerechte Stücke schneiden. Sesamöl mit Olivenöl, Apfelessig und Balsamico vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing früh an den Salat geben, damit die Rote Bete darin ziehen kann.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Marcus Golibersuch**

## **Rinderfilet mit Portwein-Sherry-Sauce, Bohnen im Speckmantel und Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet  
Rapsöl, zum Braten

Den Backofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet in einer heißen Pfanne in Rapsöl von jeder Seite scharf für ca. 2 Minuten anbraten. Rinderfilet aus der Pfanne nehmen für 8-10 Minuten im Backofen nachziehen lassen.

### **Für die Sauce:**

1 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
Butter, zum Braten  
100 ml Sahne  
1 EL Tomatenmark  
350 ml Wildfond  
200 ml Portwein  
200 ml Sherry  
3 Zweige Rosmarin  
1 TL gerebelter Majoran  
2 EL Weizenmehl, Type 405  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und grob schneiden. Danach in Butter glasig braten.

Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls anrösten. Knoblauch abziehen und ganz kurz mitanrösten. Mit Portwein ablöschen und kurz aufkochen, dann den Sherry dazu geben. Wenn der Alkohol verkocht ist, den Wildfond, Rosmarin und Majoran hinzugeben. Die Sauce ca. 25 Minuten bei voller Hitze reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz abkühlen lassen und Sahne und Mehl hinzugeben. Danach 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen.

### **Für die Bohnen im Speckmantel:**

200 g frische Stangenbohnen  
4 Scheiben Bacon  
Öl, zum Braten

Bohnen putzen und für 8-9 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, danach in Eiswasser abschrecken. Bohnen im Anschluss in Portionen aufteilen und jeweils in eine Scheibe Bacon einrollen. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

### **Für die Kartoffeln:**

400 g Kartoffeln, festkochend  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen. In Salzwasser für ca. 25 Minuten kochen, danach abgießen.

### **Für die Garnitur:**

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie kleinhacken und das Gericht damit garnieren.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Gabriele Jöhnck**

## **Saure Suppe mit Hackbällchen und Salzkartoffeln und grüner Salat mit Sahnedressing**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die saure Suppe:**

500 g gemischtes Hackfleisch  
2 kleine Zwiebeln  
1 Ei  
250 ml Sahne  
4 EL Kräuteressig  
6 Lorbeerblätter  
2 EL gerebelter Majoran  
100 g Semmelbrösel  
2 EL Speisestärke  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Liter gesalzenes Wasser mit Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Zwiebeln abziehen und pürieren. Aus Hackfleisch, Zwiebeln, Semmelbröseln und Ei einen Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hackbällchen formen, in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Sahne, Kräuteressig und Majoran würzen. Speisestärke mit Wasser verrühren und die Suppe so etwas andicken.

### **Für die Salzkartoffeln:**

4 festkochende Kartoffeln  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser für 15 Minuten kochen.

### **Für den Salat:**

½ Kopfsalat  
1 Zitrone, Saft  
250 ml Sahne  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Salat putzen und kleinschneiden.

Sahne mit Zitronensaft vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe, Hackbällchen und Kartoffeln in einen tiefen Teller geben. Salat in einer kleinen Schüssel separat portionieren und servieren.