

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2022** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Pia Sauber

**Zart gebratenes Kaninchen mit Raucharoma,
 Parmesancreme, Reiberdatschi und Wintersalat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kaninchen:

- 1 große fleischige Kaninchenhinterkeule
- 5 EL Schwarztee
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kaninchenkeule auslösen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Im Olivenöl bei geringer Hitze ohne viel Farbe ganz langsam garen. Mit Pfeffer würzen.

Schwarztee in einen Topf geben. Einen Dämpfeinsatz einsetzen und den Topf mit einem Deckel schließlich. Die Temperatur erhöhen, sodass der Tee anfängt zu verbrennen bzw. zu räuchern. Ist genug Rauch entstanden, das Fleisch für 2-3 Minuten in den Dämpfeinsatz legen und räuchern. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Parmesancreme:

- 100 g Parmesan
- 250 g saure Sahne
- 1 Zitrone
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. 6 Esslöffel Parmesan mit saurer Sahne, Senf, Weißweinessig, Salz und Pfeffer im Mixer cremig aufschlagen und durch ein Sieb passieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Creme mit Zitronenabrieb- und -saft abschmecken.

Aus restlichem geriebenen Parmesan einen Cracker in einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für die Reiberdatschi:

- 4 festkochende Kartoffeln
- 2 Wachteleier
- Gesalzene Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Wachteleier unterrühren. In gesalzener Butter kross ausbraten. Auf Küchenkreppe abtropfen lassen.

Für den Wintersalat:

- 1 Radicchio
- 1 Chicorée
- 10 Cocktailtomaten
- ½ Granatapfel
- 2 EL Rote Rettich Sprossen
- 1 Schalotte
- 4 Wachteleier
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Himbeeressig
- 2 EL alter Balsamicoessig
- Flüssiger Honig, zum Abschmecken
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radicchio und Chicorée putzen. Tomaten abbrausen und Strunk entfernen. Wachteleier 4 Minuten kochen, abschrecken und pellen, dann halbieren. Schalotte abziehen und fein schneiden. Schalotte, Senf, Himbeeressig, Balsamicoessig, Honig, Zucker und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio, Chicorée und Tomaten kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren. Salat mit und Wachteleiern dekorieren. Granatapfelkerne herauslösen. Salat mit Granatapfelkernen und Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felix Oltrogge

Rettich-Kartoffelsuppe mit Rinderfiletstreifen und Pilz-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g schwarzer Rettich
200 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Sahne
100 ml trockener Riesling
500 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel mit in den Topf geben und kurz mit anbraten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Rettich schälen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsefond und den Rettich in den Topf geben und ca. 10 Minuten weiter kochen.

Im Anschluss die Suppe pürieren und mit der Sahne nochmals einige Minuten köcheln lassen. Die gesamte Suppe abseihen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

80 g Rinderfilet

Rinderfilet in ca. 2-3 cm breite und feine Streifen schneiden. 1-2 Minuten vor dem Anrichten in die Suppe geben.

Für das Topping:

50 g kleine braune Champignons
50 g weißer Rettich
Butter, zum Braten
10 Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und in zerlassener Butter langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen, sodass der Geschmack der Pilze nicht verloren geht. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Röllchen schneiden.

Rettich schälen und in feine, ca. 3 cm lange Stifte schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jennifer Schönrock

Bunter Blumenkohlsalat mit Erdnuss-Dressing und gebratenen Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohlsalat:

400 g Blumenkohl
1 Avocado
120-140 g Salatgurke
150-180 g Rotkohl
1 Mango
1 Granatapfel
1 Zitrone
½ Bund Thai-Koriander
Salz, aus der Mühle

Den Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und 400 g Blumenkohl in einem Mixer auf Reisgröße zerkleinern. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Blumenkohl mit 3 Esslöffel Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz vermischen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch von Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, entkernen und würfeln. Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Rotkohl waschen und fein hobeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Mango, Gurke, Avocado, Rotkohl, Granatapfelkerne und Koriander zum Blumenkohl in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Für das Dressing:

1 Zitrone
1-2 EL Erdnussmus
2 EL Fischsauce
2 EL Reisessig
2 EL Sojasauce
Chiliflocken, zum Abschmecken

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Erdnussmus mit Fischsauce und Reisessig verrühren und mit Sojasauce, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken. Je nach Konsistenz Dressing beliebig mit Wasser verdünnen.

Dressing mit Blumenkohlsalat vermengen.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen
1 Knoblauchzehe
1 TL gemahlener Kurkuma
Neutrales Öl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch und Kurkuma mit Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in dieses Öl legen und ziehen lassen. Dann die Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig braten. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand (Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Garnitur:

60 g Cashewnüsse
2 Zweige Thai-Koriander
Chiliflocken, zum Bestreuen

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und leicht salzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Blumenkohlsalat mit Cashewnüssen, Koriander und Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gesche Deutsch

Filoteigtaschen mit zweierlei Füllung, Kräuter-Dip und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Feta-Spinat-Füllung:

100 g Blattspinat
50 g Feta
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Pinienkerne
Muskatnuss, zum Reiben
½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen, kurz blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und beides in Öl anbraten. Feta klein hacken und mit Spinat, Schalotte und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Feigen-Walnuss-Füllung:

2 Feigen
40 g Walnüsse
10 ml Samos-Wein
1 EL getrockneter Rosmarin
½ EL Olivenöl

Feigen klein schneiden. Walnüsse fein hacken und mit Samos-Wein, Rosmarin und Olivenöl vermengen.

Für die Fertigstellung:

150 g Filoteig
2-3 EL Butter

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Filoteigblätter auslegen und mit den jeweiligen Füllungen bestreichen. Dann die Teigblätter zu Dreiecken formen. Teigländer mit flüssiger Butter bestreichen und auf diese Weise „zu kleben“. Filoteigtaschen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Für den Kräuter-Dip:

150 g Quark, 20% Fett
50 g Joghurt, 3,8% Fett
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano
1 Zitrone
½ TL granulierter Knoblauch
Neutrales Öl, zum Mixen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie, Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und jeweils ein Zweige hacken. Restliche Kräuter mit Öl fein mixen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Quark, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit 1 Esslöffel Zitronensaft, granuliertem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Öl über den Dip träufeln.

Für den Salat: Feldsalat waschen, zupfen und in einer kleinen Schale platzieren.
50 g Feldsalat Joghurt, Balsamicoessig, Agavendicksaft, Kräuter de Provence,
1-2 EL Walnüsse Knoblauch und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer
1 EL Joghurt, 3,8% Fett abschmecken. Walnüsse in einem Multizerkleinerer grob zerkleinern.
1 EL Balsamicoessig Unter das Dressing heben, dann den Salat mit dem Dressing marinieren.
½ TL Agavendicksaft
½ TL Kräuter de Provence
½ TL granulierter Knoblauch
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Steinbek

Lauwarmer Belugalinsensalat mit Mango, Avocado, gebratenen Jakobsmuscheln und Sektsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Belugalinsen
 1 Mango
 1 Avocado
 1 Zwiebel
 300 ml Gemüsefond
 1 TL Dijon-Senf
 1 EL Kräuternessig
 4 EL Olivenöl
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Belugalinsen im Gemüsefond ca. 25 Minuten kochen lassen. Abseihen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebeln, Senf, Kräuternessig, Olivenöl, Chilipulver, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz pürieren.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. $\frac{3}{4}$ der Mango und $\frac{3}{4}$ der Avocado zu den anderen Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis eine püreeartige Konsistenz entsteht. Restliche Mango und restliche Avocado in feine Würfel schneiden, etwas Mango und Avocado als Garnitur zurückbehalten, den Rest nach dem Mixen unter das Püree heben. Nun $\frac{3}{4}$ der Sauce über die warmen Linsen geben, vermengen und ziehen lassen. Restliche Sauce als Garnitur verwenden.

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln
 Butter, zum Braten

Jakobsmuschel von beiden Seiten nur ganz kurz in heißer Butter sautieren.



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 Sektsauce:

125 ml trockener Sekt
 1 Schalotte
 50 g kalte Butter und Butter, zum Braten
 Speisestärke, zum Binden
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalte Butter in Würfel schneiden und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Sekt zugießen, aufkochen und ca. 1 Minute einköcheln. Pürieren und durch ein Sieb zurück in einen Topf passieren. Bei schwacher Hitze kalte Butter einrühren, ggf. mit Speisestärke abbinden.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Jakobsmuscheln nur kurz in der Sektsauce erwärmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.