

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Januar 2021 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Michael Zschesche

Jerusalemers Vorspeisenvariation: Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten & Lammfrikadellen mit Tahini-Sauce und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

125 g Couscous
150 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Zitrone
15 g Sultaninen
25 g geröstete, gesalzene Mandeln
10 g Koriander
10 g Minze
2 TL Ras el-Hanout
½ TL Kreuzkümmelsamen
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit 1 Teelöffel Ras el-Hanout, ½ Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer würzen. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und verrühren. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Tomaten hineingeben. Tomaten 3-4 Minuten braten bis sie Farbe annehmen und aufplatzen. Hin und wieder umrühren. Tomaten mit ausgetretenem Saft auf einen Teller geben und mit einer Prise Salz würzen. Beiseitestellen.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und in die Pfanne geben. Mit restlichem Ras el-Hanout und 1 Prise Salz würzen und unter Rühren 10-12 Minuten braten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind. Vom Herd nehmen, Sultaninen hinzugeben, schwenken und abkühlen lassen.

Abgekühlten Couscous in eine große Schüssel füllen und die Zwiebel-Sultaninen-Mischung unterheben. Kreuzkümmelsamen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser leicht zerstoßen. Mandeln grob hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Couscous mit Kreuzkümmel, Mandeln, Koriander, Minze, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Zitronenabrieb vermengen und mit ¼ Teelöffel Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Couscous mit den Tomaten garnieren.

Für die Lammfrikadellen:

500 g Lammhackfleisch
25 g Rucola
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Pistazienkerne
1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien in einen Mixer geben, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Rucola waschen, trockenschleudern, ebenfalls in den Mixer geben und grob zerkleinern. Zu den Pistazien geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein pürieren. Zu den Pistazien und Rucola in die Schüssel geben. Hackfleisch, 1 Esslöffel Olivenöl, Zimt, Kreuzkümmel, ¾ Teelöffel Salz und 1 ordentliche Prise Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen etwa 20 kleine Frikadellen formen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und sobald das Fett heiß ist, die Frikadellen darin ca. 7 Minuten braten.

Frikadellen nach der Hälfte der Zeit wenden und solange braten bis sie goldbraun gegart sind.

Für die Tahini-Sauce: Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zitrone auspressen. Tahini mit 1 ½ Esslöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Wasser, Knoblauch und ¼ Teelöffel Salz verrühren. Die Konsistenz sollte etwa flüssigem Honig gleichen. Falls nötig noch etwas Tahini oder Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren über die Frikadellen geben.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 3 ½ EL helles Tahini
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Für den Minz-Joghurt: Gurke schälen, raspeln und salzen. Über einem Sieb ausdrücken. Minze abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Knoblauch pressen. Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt, Gurke, Minze, Knoblauch und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken.

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 250 g griechischer Joghurt
- 3 Zweige Minze
- Zucker, zum Abschmecken
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Schmid-Kölbl

Gruß aus der Heimat: Weißwurstsalat mit Radieschen & Backhendl-Praline mit Mango-Senf-sauce & Leberkäs-Knödel-Turm mit Pilzrahm

Zutaten für zwei Personen

Für den Weißwurstsalat:

150 g Weißwurst
200 g Radieschen
3 Gewürzgurken
1 rote Zwiebel
1 EL süßer Senf
1 EL scharfer Senf
6 EL Himbeeressig
3 EL trüber Apfelessig
3 EL Weißweinessig
2 EL Honig
½ Bund Schnittlauch
½ Bund krause Petersilie
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Radieschen putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten in einer Schüssel ruhen lassen.

Weißwurst 5-7 Minuten in heißem Wasser gar ziehen lassen. Dann abgießen und leicht abkühlen lassen. Weißwurst pellen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Süßen Senf, scharfen Senf, Himbeeressig, Apfelessig, Weißweinessig, Honig und Öl gut verrühren, mit Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Petersilie grob hacken. Schnittlauch und Petersilie mit dem Dressing vermischen.

Weißwurst, Radieschen, Zwiebel und Gewürzgurken in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Backhendl-Praline:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g
1 Ei
2 TL Sojasauce
3 EL Sweet Chili Sauce
8 EL Pankomehl
2 EL Paniermehl
4 EL Mehl
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und fein hacken. Fleisch in einer Schüssel mit Sojasauce, Sweet Chili Sauce, Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Kugeln formen.

Ei verquirlen, Mehl und Pankobrösel jeweils auf einen tiefen Teller geben. Hähnchenkugeln erst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und abschließend im Panko-Mix wälzen.

Öl in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen und die Backhendlpralinen darin 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mango-Senf-Sauce:

1 frische reife Mango
1 Orange
50 g naturtrüber Apfelessig
2 EL scharfer Senf
2 EL Honig
1 TL Chili-Öl
1 TL Salz

Orange halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und zerkleinern. Mit einem Stabmixer fein pürieren, dann mit Apfelessig, Senf, Honig, Chili-Öl, Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Leberkäs-Knödel-Turm mit Pilzrahm:

2 Scheiben Leberkäse, ca. 1 cm dick
3 braune Champignons
3 Steinpilze
200 g Knödelbrot

Eine Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten, zur Seite stellen. Milch leicht erwärmen und zur Seite stellen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knödelbrot, Petersilie, Schnittlauch, Eier, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen. Milch und die Zwiebeln dazugeben und zu einer Rolle formen. In einem Topf reichlich Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen.

2 Zwiebeln	Geformte Knödelmasse auf Frischhaltefolie geben, fest einrollen und dabei links und rechts gut verschließen. Dann die Rolle fest in Alufolie eindrehen und im siedend heißen Wasser ca. 20 Min. garen. Knödelrolle aus dem Wasser heben, auswickeln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1 Knoblauchzehe	
2 Eier	
85 g Butter	
100 ml Milch	
2 EL Schmand	Leberkäse mit einer runden Form ausstechen und zur Seite legen.
2 EL Crème fraîche	Champignons und Steinpilze putzen und in kleine Stücke schneiden.
3 EL Gemüsefond	Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Stücke schneiden. Pilze, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Butter anbraten, Schmand und Crème fraîche einrühren und bei Bedarf mit kohlenstoffhaltigen Mineralwasser ablöschen. Pilze mit Gemüsefond, Sojasauce, Balsamicoessig und Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald der Pilzrahm cremig ist, den Leberkäse darin ca. 2 Min. mitkochen.
2 EL dunkler Balsamicoessig	
1 EL flüssiger Honig	
1 Bund krause Petersilie	
1 Bund Schnittlauch	
2 EL Mehl	Dann abwechselnd eine Knödelscheibe und eine Leberkäsescheibe zu einem Turm aufstapeln. Pilzrahm dazwischen und über den Turm geben.
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vincent Wonneberger

Gebratenes Rinderfilet mit Granatapfel-Champignon-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet
1 Zweig Thymian
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Rinderfilet mit Rapsöl, Salz und Pfeffer würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Granatapfel-Champignon-Salat:

100 g Feldsalat
300 g braune Champignons
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Granatapfel
5 EL Walnuskerne
100 g Feta
20 g flüssiger Honig
20 g mittelscharfer Senf
20 ml Balsamico
3 EL Olivenöl
Butter, zum Braten
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Pilze mit Zwiebel und Knoblauch in Butter und etwas Öl anschwitzen, abkühlen lassen.

Feta klein würfeln. Walnüsse grob hacken.

Balsamico, Honig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Oelker

Dreierlei Rübenrösti mit Apfelkompott, Meerrettich-Mayonnaise und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:

1 mittelgroße Möhre
1 mittelgroße Pastinake
1 mittelgroße Petersilienwurzel
2 Eier, Größe M
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkuma
4-5 EL Speisestärke
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhre, Pastinake und Petersilienwurzel putzen und in drei separate Schalen raspeln. Jeweils 1-2 Esslöffel Speisestärke dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die geraspelte Möhre zusätzlich mit Paprikapulver würzen, die Pastinake mit Kurkuma. Eier verquirlen und auf die drei Schalen aufteilen und jeweils gut vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Möhren-Rösti, Pastinaken-Rösti und Petersilienwurzel-Rösti portionieren und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen und servieren.

Für das Apfelkompott:

2 mittelgroße Äpfel
1 Zitrone
1 Zweig Rosmarin
1 Msp. Ceylon-Zimt
1 EL Zucker

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. 50-80 ml Wasser in einen Topf geben und die Apfelstücke mit Zucker aufkochen lassen. Zitronensaft, Zimt und Rosmarin hinzugeben und bei leichter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin entfernen und Kompott mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen.

Für die Meerrettich-Mayonnaise:

2 TL geriebener Meerrettich,
aus dem Glas
1 Zitrone
40 ml Milch
1 TL mittelscharfer Senf
80 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich mit Senf, Salz, Pfeffer, ca. ein Esslöffel Öl und Milch mit einem Stabmixer aufschäumen. Weiter mixen und langsam das restliche Öl zugießen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und die Mayonnaise mit ca. 2 Teelöffel Zitronensaft abschmecken.

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Rapshonig
10 ml Apfelessig
20 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen. Senf, Honig, Apfelessig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat kurz vor dem Servieren mit Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Diana Hiek

Gebratene Jakobsmuscheln und Riesengarnelen mit Weißwein-Sahnesauce und Rote-Bete-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln und Garnelen:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
3 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale
3 Knoblauchzehe
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann etwas mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln für 1 ½ Minuten von jeder Seite anbraten.

Garnelen vom Darm befreien, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Knoblauch in eine Pfanne geben und Garnelen von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte
50 g kalte Butter
200 ml Sahne
150 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Weißwein, Schalotte, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf etwa 75 ml reduzieren. Mit Sahne aufgießen und erneut etwas einköcheln lassen. Sud durch ein feines Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in kleinen Stücken einmontieren und ggf. mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Rote-Bete-Creme:

2 vorgegarte Knollen Rote Bete
1 Zwiebel
2 EL Butter
100 ml Sahne
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Rote Bete würfeln und zu den Zwiebeln geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne angießen, kurz köcheln lassen, dann alles in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.