

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Januar 2021** ▪  
**Tagesmotto „Wurzelgemüse“ mit Mario Kotaska**



**Michael Zschiesche**

**Petersilienwurzel-Cremesuppe mit Topinambur-Chips  
und Garnelen-Spieß**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

140 g Petersilienwurzeln  
 70 g Knollensellerie  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 30 g Butter  
 150 ml Sahne  
 50 ml trockener Weißwein  
 250 ml Rinderfond  
 1 Bund Petersilie  
 Salz, aus der Mühle

Die Petersilienwurzel und den Sellerie putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und beides in der Butter leicht anschwitzen, nicht bräunen. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Knoblauch abziehen und fein gerieben. Zum Gemüse geben und alles mit Salz würzen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Sahne angießen. Anschließend alles fein und schaumig pürieren. Suppe ggf. erneut abschmecken. 2/3 der Suppe in Suppenschalen geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit dem Rest der Suppe kräftig pürieren. Die leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.

**Für die Topinambur-Chips:**

4 Knollen Topinambur  
 Rapsöl, zum Frittieren

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Fritteuse auf ca. 175 Grad erhitzen und die Topinamburscheiben darin goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Garnelen-Spieß:**

150 g küchenfertige Garnelen, ohne  
 Kopf und Schale  
 2 Knoblauchzehen  
 1 ½ EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Garnelen putzen, ggf. vom Darm befreien, dann waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten, dabei einmal wenden. Pfanne vom Herd nehmen und mit Knoblauch und Salz würzen.



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.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefanie Schmid-Kölbl**

## **Rote Bete im Knuspermantel mit Meerrettich-Joghurt, Pastinakenpüree und Orangen-Feldsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Rote Bete im Knuspermantel:**

3 vorgegarte Knollen Rote Bete  
 1 Zitrone  
 3 Eier  
 2 EL Kürbiskerne  
 2 EL Sonnenblumenkerne  
 2 EL Mandelsplitter  
 2 EL Nussmischung  
 2 EL weißer Sesam  
 3 EL Butterschmalz  
 1 TL Kümmelsamen  
 ½ TL Anissamen  
 50 g Semmelbrösel  
 50 g Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kürbiskerne, Kümmelsamen und Anissamen in einem Mörser leicht zerstoßen. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandelsplitter, Sesam, Kümmelsamen und Anissamen mit Semmelbrösel vermengen. Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eigelb mit zwei Volleiern verrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Aus Mehl, Ei-Gemisch und Semmelbrösel-Mischung eine Panierstraße aufstellen und die Rote-Bete-Scheiben erst in Mehl wenden, dann durch das Eigemisch ziehen und schließlich in den Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die panierten Rote-Bete-Scheiben darin goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Meerrettich-Joghurt:**

1 Stange frischer Meerrettich  
 50 g Sahnemeerrettich  
 1 Zitrone  
 150 g griechischer Joghurt  
 150 g Crème fraîche  
 50 g Apfelmus  
 50 ml Olivenöl  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt, Crème fraîche, Sahnemeerrettich, Apfelmus und Olivenöl glattrühren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt-Mischung mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft pikant abschmecken. Kurz vor dem Servieren frischen Meerrettich schälen, reiben und unter den Joghurt rühren.

### **Für das Pastinakenpüree:**

400 g Pastinaken  
 200 g mehlig kochende Kartoffeln  
 1 EL Butter  
 50 ml Milch  
 100 ml Schlagsahne  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf bedeckt mit Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und im Topf ausdämpfen lassen.

Milch, Sahne und Butter in den Topf zu den Pastinaken und Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab bearbeiten. Mit Salz und Muskat würzen.

### **Für den Orangen-Feldsalat:**

100 g Feldsalat  
 2 Frühlingszwiebeln  
 2 Orangen  
 90 g Walnusskerne  
 3 EL weißer Balsamicoessig

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Zweite Orange halbieren und den Saft auspressen. Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den Orangenstücken unter den Salat mischen.

3 EL Himbeeressig Balsamicoessig, Himbeeressig, Apfelessig, Weinessig, Walnussöl, Honig,  
2 EL Apfelessig Orangensaft und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
3 EL Weinessig Dressing kurz vor dem Servieren mit Salat vermengen.  
2 EL Walnussöl  
3 EL Honig  
1 TL scharfer Senf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und mit einem Herzausstecher  
1 vorgegarte Knolle Rote Bete ausstechen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Rote Bete  
Butterschmalz, zum Braten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zucker bestreuen und leicht  
1 Prise Zucker karamellisieren lassen.  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vincent Wonneberger

## Schwarzwurzel-Kokos-Curry mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

### Für das Curry:

500 g Schwarzwurzel  
2 Stangen Lauch  
1 Zitrone  
30 g Butter  
200 ml Kokosmilch  
50 ml halbtrockener Weißwein  
1 TL flüssiger Honig  
½ Bund Koriander  
½ Bund glatte Petersilie  
2 TL Currypulver  
1 gestr. TL Zucker  
1 EL Pflanzenöl  
Cayennepfeffer, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In 500 ml Wasser geben. Schwarzwurzeln mit Handschuhen putzen, schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sofort in Zitronenwasser legen.

Lauch putzen, gründlich waschen und nur das Weiße in dünne Streifen schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Schwarzwurzel und Lauch darin anschwitzen, Zucker, Honig und Currypulver hinzugeben und gut verrühren. Mit Kokosmilch ablöschen. Ca. 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln gegart sind, aber noch Biss haben. Sollte dabei die Kokosmilch zu sehr einköcheln, etwas Weißwein angießen.

Curry mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die gehackten Kräuter unterheben.

### Für den Reis:

200 g Basmati  
25 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Reis waschen, in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, sodass der Reis bedeckt ist, salzen und Reis zum Kochen bringen. Butter hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefanie Oelker**

## **Lila-Möhren-Risotto mit Möhrengrün-Pesto und Puten-Involtini in cremiger Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Möhren-Risotto:**  
 100 g Risottoreis  
 2 violette Urmöhren  
 1 Möhre  
 1 Schalotte  
 10 g Butter  
 70 g Parmesan  
 400 ml Gemüsefond  
 75 ml trockener Weißwein  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond in einen Topf geben und erwärmen. Urmöhren schälen und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Reis hinzufügen, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen und nach und nach den warmen Fond angießen. Nach ca. 10 Minuten die klein geschnittenen Möhren hinzugeben. Dann Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf etwas Fond angießen. Parmesan reiben. Risotto mit Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhre schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Möhrenstreifen zu einem Röschen aufdrehen und als Garnitur verwenden.

**Für das Pesto:**  
 90 g Möhrengrün  
 1 Knoblauchzehe  
 75 g Pinienkerne  
 1 EL Apfelessig  
 ½ TL Kurkuma  
 2 TL getrockneter Oregano  
 2 TL getrocknetes Basilikum  
 80 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhrengrün waschen und die Stiele entfernen. Knoblauch abziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. In einem hohen Gefäß Möhrengrün, Knoblauch, Pinienkerne, Kurkuma, Oregano, Basilikum und Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Esslöffel Pesto für die Puten-Involtini zurückbehalten.

**Für die Puten-Involtini:**  
 2 Putenschnitzel à 80 g  
 4 Scheiben Parmaschinken  
 50 g Mozzarella  
 1 Schalotte  
 2 EL Sahne  
 150 ml Gemüsefond  
 50 ml trockener Weißwein  
 1 EL Speisestärke  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit einem Fleischklopfer plattieren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Putenfleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann eine Seite mit Pesto bestreichen, mit Parmaschinken und Mozzarella belegen und zu Rouladen aufrollen. Mit Zahnstochern gut verschließen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Involtini darin ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Dann die gehackte Schalotte in die Pfanne geben und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Sahne einrühren und aufkochen lassen. Involtini bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ggf. mit Speisestärke binden. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Januar 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Mario Kotaska**



**Selleriepüree mit Nussbutter und frittierter Petersilienwurzel**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Püree:**  
 ¼ Knolle Sellerie  
 1 Limette  
 100 g Crème fraîche  
 250 ml Geflügelfond  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knollensellerie schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. In Geflügelfond mit einer Prise Salz weichkochen, dann abpassieren, dabei das Kochwasser auffangen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sellerie mit Crème fraîche und Limettenabrieb zu einem cremigen Püree verarbeiten. Sollte das Püree zu fest sein, ggf. etwas Kochwasser oder noch mehr Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Nussbutter:**  
 100 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Butter in einer Sauteuse langsam rösten bis die Molke gebräunt ist. Mit Salz würzen und die entstandene Nussbutter über das Püree geben.

**Für die Petersilienwurzeln:**  
 2 Petersilienwurzeln  
 4 Zweige Blattpetersilie  
 Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Petersilienwurzeln waschen, von der äußeren Schale befreien und anschließend immer weiter schälen. Die so entstandenen Streifen in 160 Grad heißem Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier entfetten und salzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Blattpetersilie ebenfalls im heißen Fett ausbacken, dann entfetten.

**Für die Garnitur:**  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle

Petersilie abrausen, gut trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Petersilienblätter darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erst kurz vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.