

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Januar 2019** ▪  
**Leibgericht mit Mario Kotaska**



**Karin Kraml**

**Moules à la citronnelle et Frites belges**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Moules à la citronnelle:**

- 500 g frische Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Limette (Saft)
- 1 Knolle Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 3 EL Fischesauce
- 500 ml Kokosmilch
- 200 ml Hühnerfond
- Erdnussöl, zum Braten
- 1 EL Zucker

**Für die Frites belges:**

- 5 mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kg Rindernierenfett
- Salz, aus der Mühle

Die Miesmuscheln waschen und geöffnete aussortieren. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitronengras feinschneiden. Ingwer schälen und raspeln. Kaffir-Limettenblätter feinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebeln in Erdnussöl anschwitzen, etwas Zucker darüber geben und mit Fischesauce ablöschen. Zitronengras und Ingwer dazugeben und mit Kokosmilch aufgießen. Nun die Frühlingszwiebel, Kaffir-Limettenblätter und Chili dazugeben. Einen weiteren Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Muscheln 5 Minuten darin kochen. Den Sud 10 Minuten leicht köcheln lassen und ggf. etwas Hühnerfond dazugeben. Drei Minuten vor Ende der Zeit die Muscheln hinzugeben. Mit Limettensaft und Koriander abschmecken.

Kartoffeln waschen, trockentupfen, schälen und in dicke Stifte schneiden. Fritteuse auf 150 Grad vorheizen. Kartoffel-Stifte nochmals abwaschen und trocknen. In zwei Durchgängen frittieren. Erst 5-7 Minuten, abtropfen und ruhen lassen. Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und solange die Kartoffeln darin frittieren, bis sie Gold-gelb sind. Mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Markus Schulte-Lünzum**

## **Gelbe Currypfanne mit Hähnchen-Spieß, Basmati und Erdnuss-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Currypfanne:**

2 Karotten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Rote Paprika  
200 g Zuckerschoten  
200 g Pak Choi  
2 TL gelbe Currypulver  
4 Zweige Koriander  
1 EL Honig  
200 ml Sahne  
100 g Erdnussmus  
200 ml Gemüsefond  
Erdnussöl, zum Braten  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch pressen.

Karotten waschen, schälen, in Streifen schneiden und in Erdnussöl andünsten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Paprika und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und Paprika in Würfel schneiden. Paprika und Zuckerschoten mitbraten und mit Knoblauch, Erdnussmus und etwas gelber Currypaste vermischen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Chili, Salz, Pfeffer, Honig und Koriander abschmecken.

Pak Choi waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Zum Schluss Pak Choi unterheben.

### **Für den Hähnchen-Spieß:**

2 Hähnchenbrüste à 100 g  
200 g Erdnussmus  
100 g Mehl  
½ Bund Schnittlauch  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und aufspießen. In Mehl wenden, in Erdnussmus tauchen, nochmals in Mehl wenden und in einem Topf mit heißem Fett frittieren.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Die Spieße damit bestreuen.

### **Für den Reis:**

150 g Basmati  
2 TL Currypulver  
Salz, aus der Mühle

Reis mit der doppelten Menge an Salzwasser gar kochen. Mit Curry würzen.

### **Für den Erdnuss-Crunch:**

100 g geröstet und gesalzen Erdnüsse  
2 EL Honig

Erdnüsse in einer Pfanne mit Honig karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Birte Kirfel**

## **Hühnerfrikassee mit Blumenkohl-Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Hühnerfrikassee:**

1 Hähnchenbrustfilet à 300 g  
 1 Hühnerflügel  
 150 g Karotten  
 150 g TK Erbsen  
 150 g braune Champignons  
 ½ Zitrone  
 500 ml Hühnerfond  
 50 ml Weißwein  
 2 EL Butter  
 2 EL Mehl  
 1 TL Currypulver  
 1 Muskatnuss  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet und den Hühnerflügel waschen, trockentupfen und in einem Topf mit Hühnerfond kochen. Karotten waschen, schälen, kleinschneiden und mit dazugeben.

Champignons putzen und vierteln.

Nach der Kochzeit den Fond abgießen, aber auffangen.

Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen und Mehl dazugeben. Fond dazugeben.

Mit Curry und Muskat würzen. Hähnchen in Würfel schneiden und in die Sauce geben. Champignons und Erbsen ebenfalls dazugeben und aufkochen. Mit Zitronensaft, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Blumenkohl-Reis:**

200 g Blumenkohl  
 300 g Butter  
 ½ TL Muskat  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen, trockentupfen und in Röschen brechen. In einem Standmixer zerkleinern und in der Pfanne mit Butter rösten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Garnitur:**

4 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Wolfgang Klöss**

## **Rostbraten mit karamellisierten Zwiebeln und schwäbischem Kartoffelsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Rostbraten:**

1 Roastbeef à 200 g  
1 Knolle Knoblauch  
1 Zweig Rosmarin  
3 EL Butter  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. 55 Grad Kerntemperatur.

Fleisch in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauch andrücken und mitbraten. Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Kurz vorm Servieren in einer Pfanne mit Butter schwenken.

### **Für die karamellisierten Zwiebeln:**

4 Schalotten  
2 EL Honig  
Balsamicoessig  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Sonnenblumenöl, zum Dünsten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. In Öl andünsten und Honig, Balsamicoessig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Zum Servieren auf dem Fleisch anrichten.

### **Für den Kartoffelsalat:**

4 festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund glatte Petersilie  
1 TL Senf  
Weißweinessig  
200 ml Rinderfond  
200 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Abgießen, schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Kräuter, Senf, Essig, Rinderfond, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und über die Kartoffeln geben. Durchziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

2 Schnittlauch

Schnittlauch in Röllchen schneiden und über dem Kartoffelsalat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Melanie Vittur**

## **Südtiroler Käsenocken mit Blattsalat und Kresse**

**Zutaten für zwei Personen**

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>Für die Nocken:</b><br/> 150 g Knödelbrot (in Würfeln)<br/> 1 Porree (ca.40 g)<br/> 1 EL Butter<br/> 2 EL Mehl<br/> 40 g Graukäse<br/> 40 g Gorgonzola<br/> 30 g Quark (hoher Fettanteil)<br/> 2 Eier<br/> 350 ml Milch<br/> ½ Bund Schnittlauch<br/> ½ Bund glatte Petersilie<br/> Salz, aus der Mühle</p> <p><b>Für den Blattsalat:</b><br/> 1 Salatmix<br/> 1 Kästchen Kresse<br/> 6 Kirschtomaten<br/> 1 EL Honig<br/> 1 TL Senf<br/> Weißer Balsamicoessig<br/> 200 ml Olivenöl<br/> Salz, aus der Mühle<br/> Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> <p><b>Für die Garnitur:</b><br/> 2 Essbare Blüten<br/> 50 g Parmesan<br/> 3 EL Butter</p> | <p>Den Porree kleinschneiden und in Butter dünsten. Mit dem Knödelbrot vermischen. Mehl, Käse und Quark untermengen.<br/> Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.<br/> Milch, Eier, Petersilie und Schnittlauch separat verrühren, der Masse begeben und gut vermengen.<br/> Die Masse etwa 15 Minuten ziehen lassen und anschließend die Nocken formen.<br/> Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Nocken darin halb zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.</p> <p>Salate und Kresse waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und in Viertel schneiden. Honig, Senf, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Salat damit abschmecken. Tomaten darüber verteilen.</p> <p>Butter in einer Pfanne schmelzen und Parmesan reiben. Den Salat auf einem Teller anrichten, Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen auf den Teller geben und mit dem geriebenen Parmesan und geschmolzener Butter verfeinern und mit essbaren Blüten garnieren.</p> |
|---|---|

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Joe Walsh**

## **Fish 'n Chips with Mushy peas**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fish & Chips:**

400 g Kabeljaufilet (ohne Haut)  
425 g mehligkochende Kartoffeln  
2 Eier  
225 g Mehl  
2 TL Backpulver  
150 ml helles kaltes Pils  
50 ml Mineralwasser  
2 Liter Frittieröl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Frittieröl in der Fritteuse auf 120 Grad erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 8 Minuten vor frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Frittieröl in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen.

Fisch waschen, trockentupfen, schräg in 4 gleichgroße Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten einreiben.

Mehl mit Eiern und Backpulver mischen. Bier und Mineralwasser dazugeben und mit dem Schneebesen glatt unterrühren. Fisch darin wenden und ausbacken. Ca. 4 Minuten rundum goldbraun frittieren.

Chips bei 175 Grad 3-4 Minuten fertig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

### **Für die Mushy peas:**

125 g TK Erbsen  
3 Schalotten  
3 Zweige Minze  
75 g Crème fraîche  
½ Zitrone (3 TL Saft)  
100 g Butter  
125 ml Gemüsefond  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, kleinhacken und in Butter glasig dünsten.

Tiefkühlerbsen und Gemüsefond dazugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Grob mit dem Pürierstab pürieren.

Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Crème fraîche zu den Erbsen geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Mit Minze abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

50 ml Malzessig

Das Malzessig zum Gericht servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.