

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Juli 2020** ▪
Warenkorb „Putenbrust, Gelbe Linsen, Spinat“ mit Mario Kotaska



Marie Klimczok

Putenspieß mit Honig-Senf-Marinade, Majoran-Linsen, Spinat-Käse-Taler, Aprikosen-Ingwer-Chutney und Spinat-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Putenspieß:

300 g Putenfleisch
 1 Zitrone
 1 TL Butter
 2 EL Honig
 1 EL Senf
 1 EL Olivenöl
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und gleichmäßige Streifen schneiden. Holzspieße mit Rapsöl einpinseln und die Fleischstreifen aufspießen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Zitronenabrieb, den Saft einer halben Zitrone, Honig, Senf und ein Olivenöl vermengen. Mit Pfeffer würzen. Fleischspieße mit der Marinade einstreichen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Spieße mit Salz würzen und für ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze in Rapsöl und Butter braten, dabei regelmäßig drehen.

Für die Majoran-Linsen:

100 g gelbe Linsen
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 4 EL Butter
 60 ml Weißwein
 250 ml Gemüsefond
 20 ml Weißweinessig
 ½ Bund Majoran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Schalotten bei geringer Hitze in 2 Esslöffel Butter glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben, eine Minute mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein reduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Diese hacken. Fond und Essig angießen, dann Linsen und Majoran hinzugeben. Alles für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und restlicher Butter abschmecken.

Für das Chutney:

250 g frische, reife Aprikosen
 2 Schalotten
 15 g Ingwer
 50 ml Weißwein
 6 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aprikosen halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen. Schalotte abziehen. Ingwer und Schalotten fein würfeln. Aprikosen mit Ingwer, Schalotten, Weißwein und Zucker einkochen. Chutney mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spinat-Käse-Taler: Spinat putzen, waschen, trockenschleudern und mit heißem Wasser übergießen. Spinat gut abtropfen lassen, das restliche Wasser ausdrücken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Spinat mit Knoblauch, Parmesan, Ei, Milch und Mehl vermengen. Sind die Taler zu feucht, dann ein wenig mehr Mehl hinzugeben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Taler in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

- 250 g Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 40 ml Milch
- 50 g Parmesan
- 4 EL Mehl
- 2 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Spinat-Pesto Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Spinat, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- 100 g Spinat
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan
- 6-8 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Frank Reetz

Puten-Roulade mit Spinat-Schafskäse-Füllung in Schmand-Sauce und Linsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Puten-Rouladen:

2 Putenbrustfilets
150 g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
40 g Schafskäse
3 EL Schmand
250 ml Geflügelfond
Speisestärke, zum Binden
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Grob hacken. Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Spinat vermengen. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Angeschwitzte Zwiebeln und Schafskäse zum Spinat geben und alles gut miteinander vermengen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Füllung mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Putenbrust waschen, trockentupfen und dünn zu einer Roulade schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinat-Schafskäse-Füllung gleichmäßig auf den zwei Fleischscheiben verteilen, dann eng aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten. Geflügelfond angießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15-20 Minuten fertigkochen. Rouladen aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Sud durch ein Sieb passieren, dann Schmand einrühren und die Sauce cremig einkochen. Ggf. mit etwas Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Rouladen in die Sauce legen und mit der Sauce nappieren.

Für das Linsenpüree:

250 g gelbe Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
125 g Schmand
30 g Butter
250 ml Gemüsefond
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen in Gemüsefond ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Knoblauch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Butter in einen Topf geben und auslassen. Zwiebel und Zitronenabrieb darin anschwitzen. Anschließend die gekochten Linsen mit Schmand, Petersilien-Knoblauch-Mischung, angeschwitzter Zwiebel-Zitronen-Mischung und Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Juliane Schmitz

Kleine Putenfrikadellen mit lauwarmem Spinat und Linsencreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenfrikadellen:

300 g Putenfleisch
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
150 g Schmand
2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian
Chili, aus der Mühle
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl andünsten.

Putenfleisch waschen, trockentupfen, grob zerkleinern und mithilfe eines Fleischwolf zu Hackfleisch verarbeiten.

Das hergestellte Hackfleisch, gedünstete Schalotte und Knoblauch und den Schmand in einer Schüssel vermengen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hackfleischmasse mit Zitronenabrieb, Thymian, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl ausbraten.

Für den Spinat:

300 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl andünsten. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Mit in die Pfanne zur Schalotte und Knoblauch geben und darin schwenken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Linsencreme:

100 g gelbe Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, zum Reiben
Chilli, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen im Gemüsefond zusammen mit dem Lorbeerblatt ca. 10 bis 15 Minuten kochen. Lorbeerblatt entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl farblos andünsten. Mit den Linsen vermengen, dann alles in einen Mixer geben und fein pürieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Linsencreme mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Radieschen

Radieschen putzen, in feine Scheiben schneiden und im Eiswasser eine halbe Stunde knackig werden lassen. Anschließend zur Deko verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9 Juli 2020** ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Putenbrust im Majoranmantel mit Aprikosen-Linsen-Schmand und Spinat-Radieschensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenbrust im

Majoranmantel:

400 g Putenbrust
 2 Eier
 100 ml Milch
 50 g Parmesan
 ½ Bund Majoran
 50 g Mehl
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Majoran abbrausen und trockenwedeln. Milch, Eier und Mehl vermengen, dann Majoran hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einem pikanten Pfannkuchenteig verarbeiten. Parmesan reiben, unter den Teig heben und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen, in Medaillons schneiden und leicht mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch durch den Teig ziehen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Aprikosen-Linsen-Schmand:

100 g gelbe Linsen
 1 Zwiebel
 4 Aprikosen
 1 Zitrone
 1 Orange
 50 g Schmand
 150 ml Gemüsefond
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aprikosen waschen, trockentupfen, halbieren und den Kern entfernen. Dann in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Linsen hinzugeben, ebenfalls kurz anschwitzen, dann Aprikosen hinzugeben und alles mit Gemüsefond aufgießen. Einköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Linsencreme mit Zitronensaft, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Schmand einrühren.

Für den Spinat-Radieschensalat:

200 g Spinat
 4 Radieschen
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 Weißweinessig, zum Abschmecken
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden und in Öl andünsten. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Mit in die Pfanne zur Schalotte und Knoblauch geben und darin schwenken. Alles mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Weißweinessig würzen.

Radieschen putzen, in dünne Scheiben hobeln und zur Dekoration verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.