

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Mai 2018** ▪
Hauptgang & Dessert mit Mario Kotaska



Jan-Frederik Kolthoff

Gebratenes Lammfilet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt

Zutaten für zwei Personen

- Für das Lamm:** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets abspülen, trockentupfen, gegebenenfalls von Sehnen und Fasern befreien, salzen und pfeffern. Im heißen Öl rundherum 3-4 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und beiseite stellen.
- 2 Lammfilets à 180 g (küchenfertig)
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Gemüse:** Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen. Spitzpaprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Anschließend Schoten in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und unter Rühren 1 Minute braten. Tomaten in die Pfanne geben und weitere 30 Sekunden braten. Grünen Pfeffer mit etwas Lake in die Pfanne geben. Gemüsefond dazu gießen und alles bei starker Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfilets mit dem angesammelten Bratensaft in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Alles nochmals 1-2 Minuten erhitzen.
- 2 grüne Spitzpaprika (à 100)
 - 2 rote Spitzpaprika
 - 12 Kirschtomaten
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 175 ml Gemüsefond
 - 2 TL eingelegter grüner Pfeffer
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Minzjoghurt:** Die halbe Zitrone auspressen. Nach Belieben 1-3 TL Zitronensaft mit Joghurt, Salz und Pfeffer glattrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und auf den Joghurt streuen.
- 150 g Joghurt (0,3 % Fett)
 - 1 Zitrone
 - 2 Zweige Minze
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Die Minze abbrausen, trockenwedeln und auf das Fleisch drapieren.
- 2 Zweige Minze

Das Lammfilet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.



Jan-Frederik Kolthoff

Mascarpone-Creme mit Himbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für die Mascarpone-Creme: Die Sahne mit Vanillezucker mit dem Handrührgerät steif schlagen. Zitrone auspressen. Den Saft der Zitrone mit Mascarpone, Joghurt und Zucker vermengen, geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

- 250 g Mascarpone
- 150 g Naturjoghurt
- 250 g Schlagsahne
- 1 Zitrone, zum Auspressen
- 90 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker

Für die Himbeeren: Die Himbeeren vorsichtig waschen und trockentupfen. Auf der Mascarpone-Creme verteilen.

- 200 g Himbeeren

Für die Garnitur: Pumpernickel in kleine Brösel zerreiben und gemeinsam mit den Schokoladenraspeln über das Dessert geben.

- 2 EL Schokoladenraspeln, zartbitter
- 2 Scheiben Pumpernickel

Die Mascarpone-Creme mit den Himbeeren in Schälchen anrichten und servieren.



Lara Lückfeldt

Black-Bean-Burger mit Tomatensalsa und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für das Patty: Leinsamen mit 3 EL Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. 2/3 der 250 g schwarze Bohnen, gekocht Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste, Thymian und 150 g Champignons Kreuzkümmel in der Moulinette fein pürieren. Champignons putzen und 1 kleine rote Zwiebel fein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen und Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 6 Minuten braten. Mit ½ TL Salz 40 g Walnüsse abschmecken. Zwiebel abziehen, reiben und Flüssigkeit heraus drücken. 70 g Haferflocken Das Wasser der Leinsamen abgießen. Gebratene Champignons, 3 EL Leinsamen geriebene Zwiebel, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüssen zur 1 TL Misopaste Pattymasse geben und mit der Moulinette kurz hacken und vermengen. Mit 1 TL Thymian, getrocknet 1 TL Kreuzkümmel Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse vier Pattys formen und bis 100 g Gruyère, in Scheiben zum Braten beiseitelegen. Öl in eine heiße Pfanne geben und Pattys bei 1 EL Olivenöl, zum Braten hoher Hitze ca. 5 Minuten pro Seite anbraten. Nach dem Wenden eine 4 EL Olivenöl, zum Braten Scheibe Gruyère auf das Patty legen und schmelzen lassen. Salz, aus der Mühle

Für die Tomatensalsa: Tomaten waschen, den Strunk entfernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in 3 Rispentomaten feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen. Tomate, Koriander, 1 Bund frischer Koriander Zwiebel, die Hälfte des Limettensafts, Olivenöl und Chiliflocken 1 kleine rote Zwiebel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Limette 1 EL Olivenöl Chiliflocken, aus der Mühle Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Guacamole: Die Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Die 1 Avocado Zwiebel abziehen und fein hacken. Limette auspressen. Die Avocado mit 1 kleine rote Zwiebel der Gabel zerdrücken und mit der Hälfte des Zitronensafts und den 1 Limette Zwiebeln vermengen, mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken. Chiliflocken, aus der Mühle Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Toppings: Den Babyspinat waschen und trockenschleudern und auf den Burger 250 g Babyspinat geben.

Für das Bun: Die Vollkorn-Buns aufschneiden und in einer Pfanne ohne Fett kurz 2 fertige Vollkorn-Burger-Buns anrösten.

Den Black-Bean-Burger mit Tomatensalsa und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.



Lara Lückfeldt

Vegane Schokomousse

Zutaten für zwei Personen

Für die Mousse: Die Datteln für ca. 8 Minuten in köchelndem Wasser ziehen lassen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und Schale entfernen. Datteln, Banane, Avocado zusammen mit 6 weiche Medjool Datteln Kakaopulver, Mandelmilch und einer Prise Salz in die Moulinette geben und gut mixen. In Gläschen abfüllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank geben.

1 Banane
1 große Avocado
40 g Kakaopulver
75 ml Mandelmilch
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Pistazien grob hacken und die Mousse garnieren.
20 g Pistazien, geröstet und ungesalzen

Die Schokomousse anrichten, garnieren und servieren.



Ilona Chaudhry

Hähnchencurry mit würzigem Basmati und Minzjoghurt

Zutaten für zwei Personen

- Für das Curry:** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und entkernen, anschließend ebenfalls fein hacken. In einem Bräter das Ghee erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Chilischote und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimtrinde und Kardamomkapseln in einem Mörser mahlen, in den Bräter geben und kurz mit schmoren lassen. Mit Dosentomaten angießen und weiter schmoren lassen. Fleisch waschen und putzen, die Brust in grobe Würfel schneiden, die Keule im Ganzen lassen und zu dem Tomatensud in den Bräter geben. Wenn nötig, mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Garam Masala und Koriander unter das Curry rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Hähnchenbrust à 150 g (ohne Haut)
 - 4 kleine Hähnchenoberkeulen (ohne Haut)
 - ½ Dosen Tomaten, gehackt
 - ½ Dose Kokosmilch
 - 1 große Zwiebel
 - 20 g Ingwer
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Chilischote
 - 1 EL Kreuzkümmel
 - 1 EL Kurkuma
 - 1 Stück Zimtrinde
 - 2 schwarze Kardamomkapseln
 - 1 EL Garam Masala
 - ½ Bund Koriander
 - 2 EL Ghee
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Reis:** Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Das Ghee in einem hohen Topf erhitzen und Zwiebel dazu geben und gut bräunen lassen. Zimtrinde, Kreuzkümmel, Lorbeer, Nelken Kardamomkapseln und Garam Masala hinzugeben und kurz anbräunen. Eine Tasse Reis waschen und zu den Gewürzen geben, gut umrühren. Mit 1 ½ Tassen (derselben Größe) gesalzenem Wasser aufgießen, Erbsen dazu geben und alles einmal aufkochen lassen. Um den Deckel ein feuchtes Küchentuch schlagen und fest auf den Topf setzen. Den Herd ausschalten und den Topf mit geschlossenem Deckel auf der heißen Platte 20 Minuten stehen lassen.
- 1 Tasse (ca. 120 g) Basmati
 - 50 g Tiefkühlerbsen
 - 1 große Zwiebel
 - 1 Stück Zimtrinde
 - 1 EL Kreuzkümmel
 - 1 Lorbeerblatt
 - 4 Nelken
 - 2 kleine grüne Kardamomkapseln
 - 1 TL Garam Masala
 - 1 EL Ghee
 - Salz, aus der Mühle
- Für den Minzjoghurt:** Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zitrone aufschneiden und den Saft der halben Zitrone heraus pressen. Den griechischen Joghurt mit der Minze, dem Zitronensaft und dem Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt in einem kleinen Glas abfüllen.
- 250 g griechischer Joghurt
 - 1 Bund Minze
 - 1 Zitrone, zum Auspressen
 - 1 TL hellen Honig
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchencurry mit gewürztem Basmati und Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.



Ilona Chaudhry

Käse-Sahne-Törtchen mit Mango

Zutaten für zwei Personen

Für den Boden: Die Amarettinis in der Moulinette zerkleinern. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und über die Amarettinibrösel geben. Gut vermischen und auf dem Teller in einen Servierring festdrücken. Boden kalt stellen.

Für die Käse-Sahne-Creme: Die Zitrone heiß waschen und mit dem Zestenreißer wenige Zesten abreißen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Mascarpone, 250 g Mascarpone, 250 ml Sahne, Amaretto und 2 EL Sahne in der Küchenmaschine aufrühren. Ca. 1 EL 100 g Frischkäse Zitronensaft und ein paar Zesten dazu geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark heraus kratzen. In einem hohen Gefäß die restliche Sahne mit dem Vanillemark, Zucker und Sahnesteif mit 40 g Zucker der Küchenmaschine steif schlagen. Geschlagene Sahne und Frischkäse unter die Mascarpone heben. Käse-Sahne-Creme im Serviering auf dem Amarettiniboden verteilen.

Für die Garnitur: Die Mango schälen und entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. 1 reife Mango Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Mangowürfel rühren. Mango im Serviering auf der Käse-Sahne-Creme verteilen.

Das Käse-Sahne-Törtchen auf Tellern anrichten, mit der Mango garnieren und servieren.