

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 28. Mai 2018** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Jan-Frederik Kolthoff

Rotes Curry mit Hähnchen und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry: Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch pressen. Chili waschen und mit Kernen in feine Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Chili mit 1 TL Erdnussöl mörsern. Erdnüsse hacken, Lauchzwiebeln abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, trockenschleudern und in Stücke schneiden.

250 g Hähnchenbrust
 1 Pak Choi
 10 g Ingwer
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote, scharf
 1 Bund Lauchzwiebeln
 10 Cherry-Tomaten
 1 Bund Koriander
 1 Limette
 200 g Erdnusskerne
 1 TL Erdnussbutter
 1 Dose Polpa Tomaten
 2 TL Tomatenmark
 200 ml Kokosmilch
 2 EL Sojasoße
 150 ml Gemüsefond
 1 TL Erdnussöl, zum Mörsern
 2 EL Erdnussöl, zum Braten
 2 EL rote Thai-Paste, zum Abschmecken
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen und trocken tupfen, von Sehnen und Fasern befreien und in mundgerechte Streifen schneiden. Erdnussöl in Pfanne erhitzen und Hähnchen dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch ca. 5 Minuten pro Seite anbraten und herausnehmen. Polpa Tomaten ins heiße Bratfett geben und gemörserte Paste sowie Tomatenmark dazugeben, anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Cherry-Tomaten und Fleisch wieder dazugeben und aufkochen lassen. Pak Choi dazu geben. Erdnussbutter unterrühren und 4-5 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln, abzupfen und grob hacken. Das Curry mit Sojasoße und Limettensaft sowie Zucker abschmecken.

Für den Reis: Den Basmati in einem Sieb durchwaschen und abtropfen lassen. In einen Topf geben und die 1 ½ -fache Menge Wasser (also circa 1 ½ Tassen Wasser) dazu geben und salzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze auf mittlere Stufe runter drehen. Den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.

Für die Garnitur: Die Limette heiß abwaschen und vierteln. Koriander abrausen und trockenwedeln. Die Erdnüsse grob hacken. Das Curry garnieren.

1 Limette
 2 Zweige Koriander
 15 g Erdnüsse, gesalzen

Das Rote Curry mit Rindfleisch und Pak Choi auf Tellern anrichten und servieren.



Brygida Kirchmayer

Rinderfilet mit Pariser Butter, grünem Spargel und Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet: Den Ofen auf 120° Celsius vorheizen. Schalotten halbieren, Knoblauchzehe, abziehen und leicht andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Sehnen und Fasern befreien. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und das Filet von allen Seiten 1 Minute scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen Thymian, Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und 1 Minute braten. Filet aus der Pfanne nehmen, in eine ofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch wieder zum Fleisch geben und im Ofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten garen.

Für den Spargel: Spargel waschen. Das letzte Drittel des Spargels abschneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln vom Stängel zupfen. Thymian und Basilikum ebenfalls abbrausen und trockenwedeln. Kirschtomaten waschen und den Stängelansatz ausschneiden. Schalotten abziehen und vierteln. Knoblauch abziehen und der Länge nach halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spargel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, Kirschtomaten dazugeben. Deckel auflegen und 4 Minuten bei kleiner Hitze weiter braten. Ab und zu wenden.

Für das Sellerie-Kartoffelpüree: Den Sellerie schälen, in große Würfel schneiden, in Salzwasser geben und circa 15 Minuten weichkochen lassen. In Sieb abtropfen lassen und in der Moulinette mixen. Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser weichkochen, möglichst heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Beide Püreesorten vermischen. Die Milch erhitzen und mit einem Gummischaber unter das Püree rühren, Butter hinzufügen und mit Salz, Chilipulver und Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Püree heben.

Für die Butter: Die Sardellenfilets fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie, Estragon und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter mit den gehackten Zutaten, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Cognac, 1 TL Worcestershire-Sauce und 1 TL Senf in einer Schüssel glatt rühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 16mm Ø) geben, Rosetten auf ein Backpapier spritzen, im Tiefkühler ca. 20-30 Minuten fest werden lassen. Die Butterrosetten kurz vor dem Servieren herausnehmen.

1 TL scharfes Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Blumen, Schnittlauchhalme
Essbare Blumen, z.B. Kapuzinerkresse und oberen Teil des Stangenselleries auf dem Essen drapieren.
1 Bund Schnittlauch

Das Rinderfilet mit grünem Spargel und Sellerie-Kartoffelpüree auf Tellern
anrichten und servieren.



Dieter Räsener

Entenleber mit Ingwer-Kirsche, lila Kartoffelpüree und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenleber: Die Entenleber waschen, abtupfen und von Sehnen und Fasern befreien. Das Mehl in einen Teller geben und die Leber darin wälzen. Die Butter mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Leber darin braten, bis sie rosa ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

300 g Entenleber
2 EL Mehl
20g Butter
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ingwer-Kirschen: Die Kirschen abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Die Schalotten abziehen, den Ingwer schälen und beides sehr fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Ingwer glasig anschwitzen. Mit Kirschsafte und Gemüsefond ablöschen. Den Rosmarin waschen, trockenwedeln und in den Sud geben. Bei offenem Deckel für 10-15 Minuten auf 2/3 der Menge reduzieren. Den Rosmarin entfernen und den Sud mit dem Stabmixer mixen. Balsamico dazu geben und Kirschmarmelade einrühren. Gegebenenfalls mit Speisestärke andicken. Den Kirschsud vom Herd nehmen, die Kirschen hinzu geben und das ganze bei niedriger Temperatur ca. 1 Minute erwärmen.

100 g Süßkirschen aus dem Glas, mit circa 75 ml Saft und entsteint
1 EL Kirschmarmelade
75 ml Gemüsefond
1 EL schwarzen Balsamico-Essig
10 g Speisestärke
4 Schalotten
1 Zweig Rosmarin
10 g Ingwer
1 EL Olivenöl

Für das lila Kartoffelpüree: Die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen. Das Wasser der Kartoffeln abgießen und Butter zu den Kartoffeln geben. Mit einer Gabel zerstampfen, sodass die Kartoffeln noch etwas stückig bleiben. Milch lauwarm erwärmen und zu den Kartoffeln geben, bis die Konsistenz cremig ist. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

400 g blaufleischige Kartoffeln
50 g Butter
100 ml Milch
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Für den Feldsalat: Feldsalat waschen, die Enden abschneiden und trockenschleudern. Die Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Schalotte, Senf, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Vinaigrette über den Feldsalat geben und gut durchmischen.

200 g Feldsalat
1 Schalotte
20 g mittelscharfer Senf
50 ml neutrales Olivenöl
50 ml weißer Balsamico
10 g Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Entenleber mit den Ingwer-Kirschen und dem lila Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.



Lara Lückfeldt

Asiatishche Lachs-Bowl mit Quinoa, grünem Gemüse und Tahini-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs: Den Ofen auf 130° Celsius vorheizen. Den Lachs waschen, trockentupfen und halbieren. Sojasauce, Sesamöl, etwas Chili aus der Mühle und Honig miteinander verrühren. Lachs mit der Marinade bedecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Lachs für 10 Minuten im Ofen garen lassen.

2 Lachsfilets à 180 g
4 EL Sojasauce
1 EL Honig
2 EL Sesamöl
Chiliflocken, aus der Mühle

Für den Quinoa: Den Quinoa waschen und in einen Topf geben. Mit dem Fond aufsetzen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten lang kochen lassen, bis der Quinoa bissfest ist.

1 Tasse (ca. 150 g) Quinoa
2,5 Tassen (ca. 400 ml) Gemüsefond

Für das Gemüse: Die Gurke waschen und mit dem Spiralschneider zu Gurkennudeln verarbeiten. Brokkoli waschen und in einem Dampfgarer ca. 7 Minuten garen. Edamame waschen und in gesalzenem kochendem Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Mit Salz abschmecken.

1 Kopf Brokkoli
300 g Edamame
½ Salatgurke
Salz, aus der Mühle

Für die Tahini-Sauce: Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren und auspressen. 3 EL Tahini mit der Hälfte des Limettensafts, dem geriebenen Ingwer, Sojasauce, Honig und Sesam in der Moulinette mixen. Mit Salz abschmecken.

3 EL Tahini (Sesammus)
1 Limette, zum Auspressen
2 EL Sojasauce
1 EL Honig
1 EL Sesam
50 g Ingwer, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Die Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten. Nüsse und Granatapfelkerne über die Bowl streuen.

100 g frische Granatapfelkerne
60 g Erdnüsse, ungesalzen und ungeröstet

Asiatishche Lachsbowl mit Quinoa, grünem Gemüse und Tahini-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Gröppel

Karamellisiertes Ibéricofilet mit Lauchgemüse und Speckbrösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch: Den Ofen auf 120 ° Celsius Umluft vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl bei starker Hitze ca. 2 Minuten kräftig anbraten, wenden und noch 1 weitere Minute ringsherum bräunen. Dann auf ein Ofengitter legen, den Kerntemperaturmesser anbringen und ca. 10 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 54 ° Celsius erreicht ist. Majoran waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in den heißen Karamell setzen. Butter und Majoranblättchen zugeben und kurz durchschwenken. Das Fleisch in ca. 3 cm dicken Scheiben aufschneiden.

Für das Lauchgemüse: Den Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen, der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Lauch hinzugeben, mit 2 Prisen Salz würzen. Den Lauch durchrühren und ca. 3 Minuten ohne Farbe anbraten. Mit 50 ml Wasser aufgießen und den Lauch bei schwacher Hitze weitere 3 Minuten garen. Mit Sahne aufgießen und sämig einkochen lassen. Senf einrühren und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Speck-Bröseln: Das Brot in Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden und 2-3 Minuten hell anbraten. In derselben Pfanne die Butter aufschäumen lassen, das Baguette hinzugeben und 2 Minuten goldbraun braten. Die Kümmelsamen und die Korianderkörner im Mörser fein zerreiben und die Brösel damit würzen. Mit Zitronenabrieb und Muskatnuss abschmecken und die Speckwürfel untermischen.

Für die Garnitur: Die Tomaten vorsichtig waschen und am Strunk lassen. Den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Tomaten in der Pfanne kurz in der Butter anschwemmen. Das Gericht mit den Tomaten, dem Rosmarin und den Pfefferkörnern garnieren.

Das karamellierte Schweine- und Rinderfilet mit dem Lauchgemüse und den Speck-Bröseln auf Teller anrichten und servieren.



Ilona Chaudhry

Himmel un Ääd

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf: Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weich kochen. Kartoffeln abkühlen lassen. Milch und Butter dazu geben und die Masse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 große festkochende Kartoffeln
200 ml Milch
70 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Apfelkompott: Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel mit dem Apfelsaft, der Zimtstange, den Nelken und dem Zucker in einem kleinen Topf circa 12 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Zimtstange und Nelken abschöpfen und die Äpfel mit einer Gabel zerdrücken.

5 Äpfel (Sorte Elstar)
2 EL Apfelsaft
1 Zimtstange
2 Nelken
1 EL Zucker

Für die Blutwurst: Die Pelle von der Blutwurst abziehen und die Wurst in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Blutwurstscheiben in Mehl wälzen und in Butterschmalz knusprig anbraten. Die Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. In einem Topf das Öl heiß werden lassen. Die Hälfte der Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Zwiebeln abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die andere Hälfte in etwas Butterschmalz in einer Pfanne braten, einen Tomatenmark dazu geben und mit etwas Weißwein ablöschen. Die Zwiebeln einkochen lassen, anschließend aus der Pfanne holen. Den Apfel waschen, schälen und entkernen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Zucker in die Zwiebelpfanne geben. Wenn der Zucker karamellisiert, Apfelfringe darin kurz schwenken. Aus Apfelfringen und Blutwurstscheiben ein Türmchen bauen.

1 Ring ungeräucherte Blutwurst
2 Gemüsezwiebeln
1 Apfel (Elstar)
1 EL Tomatenmark
25 ml Weißwein
2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz, zum Braten
Pflanzenöl, zum Frittieren
1 TL Paprikapulver
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten.

2 Scheiben Bacon

Himmel un Ääd auf Tellern anrichten und servieren.