

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 28. November 2018 ▪  
Ehemaligen-Woche ▪ "Kindheitserinnerung" mit Mario Kotaska



Sebastian Rheinwald

## Spaghetti bolognese

Zutaten für zwei Personen

**Für die Bolognese:**  
500 g Rinderhackfleisch  
1 Stange Sellerie  
1 Karotte  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Kirschtomaten  
200 ml passierte Tomaten  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 kleiner Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt  
½ kleine rote Chilischote  
175 ml Rotwein  
10 g dunkle Schokolade  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotte und den Stangensellerie schälen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen. Karotte, Sellerie und Zwiebel sehr fein hacken. Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden und salzen. Mit der Rückseite des Messers zu einer feinen Knoblauchpaste zerdrücken. Olivenöl in Topf erhitzen. Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Rinderhack hinzu fügen und gleichmäßig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Überschüssiges Fett abschöpfen. Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Passierte und gehackte Tomaten aus der Dose hinzu fügen und etwas köcheln lassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und zusammen mit dem Lorbeerblatt in die Bolognese geben. Sauce mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Zusammen mit der Schokolade in Bolognese rühren. Kräuter aus der Sauce entnehmen.  
Kirschtomaten waschen und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Kurz vor dem Servieren unter Bolognese heben.

**Für die Nudeln:**  
300 g Weizenmehl  
2 Eier  
15 ml Olivenöl  
1 Prise Salz

Mehl und Salz in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Eier verquirlen und zum Mehl geben. 100 ml Wasser und Öl einarbeiten. Teig fünf Minuten kneten. In Frischhaltefolie einschlagen und zehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit Nudelholz dünn ausrollen. Mit einem großen Messer in feine Spaghetti schneiden. Kurz antrocknen lassen.

Gesalzenes Wasser in großem Topf zum Kochen bringen. Nudeln kurz kochen, anschließend abschöpfen und gut abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**  
4 Zweige Basilikum  
50 g Parmesan

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Parmesan reiben. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Lea Schuster**

## **Bunter Couscous-Topf mit Knoblauchbrot, Avocado und Crème fraîche**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Couscous-Topf:**

100 g Couscous  
1 kleine Zwiebel  
½ rote Paprika  
1 Zitrone, zum Auspressen  
125 g Dosenmais  
125 g Kidneybohnen aus der Dose  
125 ml gehackte Tomaten  
250 ml Gemüsefond  
½ EL flüssiger Honig  
½ TL Paprikapulver  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Zwiebeln in einem Topf in etwas Öl glasig andünsten. Paprika dazu geben und ebenfalls andünsten. Mais und Kidneybohnen abgießen und abbrausen. Zusammen mit gehackten Tomaten in den Topf geben. Zitrone auspressen. Gemüsefond angießen und mit Pfeffer, Paprikapulver, Honig und einem Viertel des Zitronensafts würzen. Fünf Minuten einkochen. Couscous einstreuen, gut umrühren und Topf von der Hitze nehmen. Kurz ziehen lassen und dann anrichten.

### **Für das Knoblauchbrot:**

50 g Ciabatta  
2 EL Knoblauchöl

Ciabatta in Scheiben schneiden und in Pfanne mit etwas Knoblauchöl anrösten.

### **Für die Garnitur:**

1 Avocado  
100 g Crème fraîche

Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. In Würfel schneiden und zusammen mit der Crème fraîche auf dem Couscous anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jonas Waldhüter

**Variation von der Wachtel: Wachtelbrust auf  
Zwiebelconfit und sautierten Morcheln & Wachtelbeine  
mit Rosmarin & Wachtelei auf Parmaschinken**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Wachteln:**

2 Wachteln  
2 Wachteleier  
50 g Parmaschinken  
4 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brustfilets der Wachteln auslösen und die Keulen abtrennen. Oberschenkelknochen vorsichtig auslösen und heraus nehmen. Knochenenden säubern und freilegen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwei Zweige fein hacken. Fleisch rund um den Unterschenkel formen und je zwei Keulen auf einen Rosmarinzweig stecken. Wachtelbrust und Beine mit Rosmarin bestreuen, salzen und mit etwas Olivenöl marinieren.

Keulen in Olivenöl anbraten und im Backofen bei 140 Grad Umluft warmstellen. Brust auf der Hautseite knusprig anbraten, kurz umdrehen und zu den Keulen in den Ofen geben. Temperatur gegebenenfalls etwas reduzieren.

Wachteleier vorsichtig öffnen und einzeln in Tassen geben. In einer Pfanne mit etwas Fett kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei auf Parmaschinken anrichten.

**Für das Zwiebelconfit:**

2 Zwiebeln  
10 ml Portwein  
10 ml schwarzer Balsamico  
3 TL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In etwas Olivenöl anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Langsam weiter schmoren und Portwein und Balsamico dazu geben. Reduzieren lassen. Bei niedriger Temperatur einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die sautierten Morcheln:**

4 EL getrocknete Morcheln  
150 ml Portwein  
1 Schalotte  
2 Zweige Blattpetersilie  
1 TL gesalzene Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Morcheln am Vortag in Portwein einlegen. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Morcheln aus dem Sud holen und in etwas gesalzener Butter zusammen mit der Schalotte anbraten. Mit dem Portwein der Morcheln ablöschen und reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über die Morcheln streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Trixi Haupt**

## **Tomaten-Risotto, Riesengarnelen mit Petersilienpesto und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

200 g Risotto  
40 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
70 g Frühlingszwiebeln  
½ Zitrone, zum Auspressen  
125 ml trockener Weißwein  
60 g Parmesan  
1 Liter Gemüsefond  
35 g Butter  
1 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Jungzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In Butter und Olivenöl in einer Pfanne glasig rösten. Risotto hinzugeben und etwas weiter rösten. Mit Weißwein ablöschen. Immer wieder etwas Gemüsefond zum Risotto hinzugeben und umrühren. Tomaten in Stücke schneiden und hinzugeben. Parmesan reiben. Zitrone auspressen. Sobald der Reis die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat, Pfanne vom Herd nehmen und Risotto mit Butter und Parmesan anrühren. Mit Zitronensaft verfeinern, abschmecken und servieren.

### **Für die Garnelen mit Pesto:**

4 küchenfertige Süßwassergarnelen in der Schale  
1 Bund Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
½ Zitrone, zum Auspressen  
60 ml Olivenöl

Süßwassergarnelen entlang der Schale einschneiden und aufklappen. Garnelen in einer Pfanne in etwas Olivenöl zuerst auf der Fleischseite und dann auf der Schale kurz anbraten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zitrone auspressen. Petersilie mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in Stabmixer pürieren. Petersilienpesto auf den Garnelen verteilen und servieren.

### **Für den Salat:**

120 g Wildkräutersalat  
150 g Cherrytomaten  
40 ml Granatapfel-Balsamessig  
2 Zweige Petersilie  
2 Zweige Zitronenmelisse  
2 Zweige Minze  
60 g Pinienkerne  
2 EL prickelndes Mineralwasser  
25 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Pfeffer, aus der Mühle

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und putzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Salat und Kräuter mit Tomaten vermengen. Granatapfel-Balsamessig, Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.