

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juli 2023** ▪
Vorspeisen mit Mario Kotaska



Lara-Madeleine Kapschak-Weigel

**Räucherforellen-Tatar mit Wildkräutersalat,
karamellisierten Orangenfilets und Wacholder-Kümmel-
Schmand**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Räucherforelle, im Ganzen
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Orange, davon Saft
 Neutrales Speiseöl, zum Beträufeln

Die Forelle aufschneiden, Fleisch auslösen und dabei von den Gräten befreien. Anschließend das Fischfleisch sehr fein hacken. Orange und Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Fisch mit dem frischen Saft von Zitrone und Orange abschmecken. Etwas Speiseöl auf das Fischtatar geben, beiseite stellen und durchziehen lassen.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Juni 2023):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)
- 1. Wahl: ASC und BIO (Aquakultur)

Für den Wildkräutersalat:

1 Wildkräutersalat-Mischung
 1 Zitrone, davon Saft
 2-3 EL Honig
 1 EL Senf
 2 EL Walnussessig
 2 EL Apfelessig
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat zupfen und waschen, ggf. schleudern oder alternativ gut abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen.

Olivenöl mit Walnussessig, Apfelessig, etwas Zitronensaft, Senf und Honig vermengen. Entweder sehr gut mit dem Schneebesen aufschlagen oder den Pürierstab zum Mixen verwenden. Falls der Honig sich nicht ganz löst, mit 1-2 Teelöffeln heißem Wasser nachhelfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Salat vermischen und durchziehen lassen.

Für die Orangenfilets:

½ Orange
 3-4 EL Zucker
 1 Schuss Wacholderschnaps

Zucker in einer beschichteten Pfanne langsam schmelzen. Orange filetieren und von den weißen Fäden befreien. Bei geringer Hitze die Orangenfilets im Zucker von beiden Seiten karamellisieren. Sobald die zweite Seite so gut wie karamellisiert ist, Pfanne heißer stellen und die karamellisierten Filets mit einem guten Schuss Wacholderschnaps ablöschen. Flüssigkeit reduzieren lassen und bis zum Anrichten warmhalten.

Für den Schmand:

100 g Schmand
 150 g Crème fraîche
 12-15 getrocknete Wacholderbeeren
 1 TL getrocknete Kümmelsamen
 4 cl Wacholderschnaps
 Meersalz, zum Abschmecken

Schmand und Crème fraîche glattrühren. Wacholderbeeren in einem Mörser nicht ganz fein zerstoßen, sodass sie später zu einer schönen Textur des Schmands beitragen. Kümmelsamen anrösten. Schmand mit Gewürzen und Schnaps glattrühren. Mit dem Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Einige essbare Blüten
 1 Beet Kresse

Kresse zupfen und mit den Blüten über den Salat geben.
 Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Senff

Rucolasalat mit Honig-Senf-Dressing, gegrillter Zucchini, Cherrytomaten, Walnüssen und paniertem Feta

Zutaten für zwei Personen

Für den Feta:

200 g Feta (Schafsmilch)
1 Ei
3 EL Milch
50 g Mehl
40 g Paniermehl
1 TL Rauchpaprikapulver
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Feta mit Küchenpapier trocken tupfen, in sechs gleich große Stücke schneiden und im Mehl bedecken. Das Ei mit Milch, Rauchpaprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Feta zunächst nochmal in Mehl wenden, durch Eimischung ziehen und im Paniermehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Feta darin goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

1 Bund Rucola
200 g Cherrytomaten
1 mittelgroße Zucchini
4 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Thymian und Cherrytomaten in Olivenöl anbraten. Zucchini vom Ende befreien und in schmale Streifen schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten, bis sich ein Grillmuster entwickelt und zwischendurch wenden.

Für das Dressing:

2 EL süßer Senf
2 EL Honig
2 EL Himbeeressig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Honig und Himbeeressig in ein hohes Gefäß geben und anschließend mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

40 g Walnüsse

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

Salat auf Teller anrichten, Feta darauf geben und alles mit Dressing beträufeln. Mit Walnüssen garniert servieren.



Thomas Einberger

Kartoffel-Karotten-Cremesuppe mit Croûtons und Speck

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g mehligkochende Kartoffeln
300 g Karotten
2 Zwiebeln
1 EL Butter
200 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Karotten und Kartoffeln darin weichkochen. Zwiebeln mit Butter in einem Topf anschwitzen, Gemüse dazu geben und mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen bis die Kartoffeln und Karotten gar sind. Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig durch ein Sieb streichen und mit Sahne abschmecken.

Für das Topping:

4 Scheiben Bacon
3 Scheiben Toastbrot
½ Bund Frühlingszwiebeln
50 g Butter

Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und in kleine Stücke bröseln.

Toast in kleine Würfel schneiden und in etwas aufgeschäumter Butter langsam zu Croûtons rausbraten. Croûtons auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabi Linker

Zander auf Radieschen-Carpaccio mit Kräuteröl und glasierten Radieschen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 mittelgroßes Zanderfilet, à 180 g, mit Haut
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander mit klarem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl auf der Hautseite braten, bis Zander gar ist. Zander am Ende für zwei Personen halbieren.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

Für das Carpaccio:

½ Bund Radieschen
2 TL frischer Meerrettich
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
2 EL Balsamico Bianco
1 TL flüssiger Honig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und ¼ reiben. Meerrettich reiben. Eine Marinade aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig, Zitronensaft, Knoblauch und Meerrettich herstellen.

Radieschen in die Marinade geben und 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Radieschen-Scheiben als Spiegel auf dem Teller anrichten. 1 Esslöffel der Marinade darüber träufeln.

Für das Öl:

200 ml kaltgepresstes Sonnenblumenöl
50 g glatte Petersilie
25 g Schnittlauch
15 g Kerbel

Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und mittelfein hacken. Kräuter unter Zugabe des Öls mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß Kräuter mixen. 20 Minuten ruhen lassen. Durch ein feines Teesieb laufen lassen, bis ein klares, grünes Kräuteröl entstanden ist.

Für die Radieschen:

8 kleine Radieschen mit Grün
2 EL Zucker

Radieschen waschen, 2 cm des Grüns und der Wurzel stehen lassen. Zucker mit 50 ml Wasser in einem Topf erhitzen und Radieschen im Zuckerwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich schwenken, bis die Radieschen gar sind und sich das Zuckerwasser an die Radieschen gebunden hat.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Kresse zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.