

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. September 2023 ▪
Leibgerichte mit Mario Kotaska



Michelle Tirschler

Maultaschen mit Hackfleisch-Kapern-Füllung und Kapern-Sahnesauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig: Das Mehl mit Salz vermischen und auf die Arbeitsfläche sieben. Ei und Olivenöl mit 1 EL Wasser glattrühren und mit dem Mehl rasch zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt etwas rasten lassen.

125 g Mehl
 1 Ei
 ½ EL Olivenöl
 ½ TL Salz
 Mit der Nudelmaschine Teigbahnen bis Stufe 6 herstellen und den Teig auf die Arbeitsfläche bereitlegen.

Für die Füllung: Milch in eine Schale geben, die Brötchen grob in Würfel schneiden und in der Milch aufweichen.

150 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
 ½ altbackenes Brötchen
 1 Schalotte
 2 Eier
 60 ml Milch
 500 ml Rinderfond
 1 Sardellenfilet in Öl eingelegt
 5 EL Kapern
 1 EL Senf
 2 Lorbeerblätter
 1 TL Wachholderbeeren
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Schalotten abziehen, fein würfeln und in eine Schale geben. Nun die Brötchen ausdrücken, so dass die Milch herausläuft und mit in die Schale zu den Zwiebeln geben, alles miteinander vermengen. Kalbshackfleisch, gemischtes Hackfleisch und ein ganzes Ei mit in die Schüssel geben. Kapern abtropfen lassen, hacken und dazugeben. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und gut vermengen. Sardellenfilet fein hacken und ebenfalls untermischen. Nun einen Streifen der Füllung auf die gesamte Teigbahn aufbringen. Die Ränder mit einem übrigen verquirltem Ei bestreichen und die Teigbahn von der Längsseite her aufrollen. Mit Hilfe eines Kochlöffels ca. 8 cm breite Segmente eindrücken, durchschneiden und nochmals mit den Fingern fest zusammendrücken.

Danach Rinderfond und 500 ml Wasser zusammen mit Lorbeerblättern und Wachholderbeeren in einen großen Topf geben und aufkochen.

Als nächstes die Maultaschen mit einem Löffel vorsichtig und einzeln in den Topf geben und dann alles für etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur gar ziehen.

Für die Sauce: Butter in einem Topf erhitzen und mit einem Schneebesen das Mehl untermischen, bis alles leicht aufwallt. Dann etwa 400 ml von der Brühe aus dem Topf mit den Maultaschen portionsweise dazugeben und dabei gut umrühren. Als Letztes die Sahne untermischen und kurz aufkochen lassen. Wenn sie nicht dick genug wird, vorsichtig Mehl untermischen. Gehackte Kapern untermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

70 ml Sahne
 2 EL Butter
 50 g Kapern
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Kapernäpfel und Blüten garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
 Kapernäpfel, zum Garnieren
 Blaue Blüten, zum Garnieren



Alexander Horst

Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln, Speck und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Pannfisch:

2 Seelachsfilet à 150 g mit Haut
1 Zitrone, davon Saft
150 ml Sahne
100 g Crème fraîche
70-100 ml Riesling
2 EL Dijonsenf
2 EL grobkörniger Senf
3 EL Mehl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seelachsfilets abtupfen und von der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Sobald er goldbraun ist, Fisch aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren und beide Senfsorten in die Fischpfanne geben und anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seelachs in die Sauce legen und ziehen lassen, bis er innen noch glasig ist. Zitronenhälfte auspressen und Senfsauce damit abschmecken.

Für die Bratkartoffeln mit Speck:

300 g Drillinge
100 g Speck
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge gut waschen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser für 10 Minuten garen. Nach dem Abgießen und Ausdampfen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln mit Knoblauch in die Pfanne geben und braten bis sie goldbraun und knusprig sind. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden. Beides zusammen zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Sieb abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Vor dem Servieren über die Kartoffeln streuen.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Dill
1 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, schälen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Wasser ziehen lassen. Anschließend Essig, Zucker und Pfeffer hinzugeben. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dill unter den Salat rühren. Petersilie als Garnitur über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Seelachs** (Köhler) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2023):

- 1. Wahl: P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2) Ringwaden
- 1. Wahl: P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Island (5.a) Stellnetze-Kiemennetze, Grundangleinen



Irene Knobe

Fregola sarda mit Saltimbocca alla romana und Rucola-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola Sarda:

125 g Fregola sarda
2 Tomaten
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
1 Orange, davon Saft
100 g Parmesan
2 EL Butter
500 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein
Glatte Petersilie, zum Garnieren
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl und 1 EL Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hinzufügen und anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Fregola in den Topf geben und für etwa 2-3 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Weißwein in den Topf gießen und köcheln lassen, bis der Großteil des Weins verdampft ist. Orangensaft auspressen. Nach und nach mit den Fond hinzufügen und regelmäßig umrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis nach etwa 15-20 Minuten die Fregola al dente sind.

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. 1-2 Minuten in Olivenöl anbraten. Angebratene Frühlingszwiebeln zusammen mit den gewürfelten und enthäuteten Tomaten in den Topf geben. Alles gut vermischen und die Fregola für weitere 2-3 Minuten kochen. Geriebenen Parmesan und 1 EL Butter in den Topf geben. Alles gut umrühren, bis der Käse geschmolzen ist und die Fregola eine cremige Konsistenz haben. Bei Bedarf etwas mehr Gemüsefond hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Petersilie hacken und darüber streuen.

Für die Saltimbocca alla romana:

250 g Kalbsfilet
4 Scheiben Parmaschinken
8 Salbeiblätter
½ Zitrone, davon Abrieb
2 EL Butter
60 ml trockener Weißwein
60 ml Hühnerfond
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet leicht auf etwa 5 mm Stärke klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken auf jedes Kalbsfilet legen und mit einem Salbeiblatt belegen. Mit Zahnstocher fixieren, damit die Zutaten zusammenhalten.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Olivenöl und 1 EL Butter darin schmelzen lassen. Saltimbocca vorsichtig in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils etwa 2-3 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Mit Weißwein den Bratensatz in der Pfanne lösen und einige Sekunden lang köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft. Fond hinzufügen und die Hitze reduzieren. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und eine leicht sämige Sauce entsteht. Die Butter hinzugeben und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zahnstocher aus den Schnitzeln entfernen und mit der Sauce anrichten.

Für den Rucola-Fenchel-Salat:

100 g Rucola	Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. In eine große Salatschüssel geben. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und den
1 Fenchelknolle	Fenchel in feine Scheiben schneiden. Zu dem Rucola in die Schüssel
1 Orange	geben. Orange schälen, filetieren und zum Salat geben. Zwiebel
1 rote Zwiebel	abziehen und in dünne Ringe schneiden. Diese ebenfalls zum Salat
3 Zweige Petersilie	geben.
30 g Pinienkerne	Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie goldbraun
1 EL Honig	sind.
1 EL Dijonsenf	Olivenöl, Honig, Dijon-Senf und weißen Balsamico in einer kleinen
2 EL weißer Balsamico	Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 EL Olivenöl	Petersilie hacken und zum Dressing hinzufügen, gut vermischen.
Salz, aus der Mühle	Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen, bis
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	der Salat gut durchzogen ist. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Hambach

Onglet de bœuf mit Chimichurri, Polenta und Krautsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Onglet:

2 Stück Onglet, à 150 g
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Salzflakes, zum Garnieren

Das Onglet mit etwas Salz von allen Seiten würzen und sofort diagonal zum „Grillrost“ in die heiße Grillpfanne geben.

Etwa 1,5 Minuten grillen und diagonal drehen, dass ein schönes Grillmuster entsteht. Nach weiteren 1,5 Minuten drehen und für die andere Seite wiederholen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf etwa 54 Grad Kerntemperatur garen.

Zum Schluss noch mit geschältem Knoblauch, Rosmarin und Butter in der Pfanne arrosieren. Fleisch noch etwas ruhen lassen. Mit Salt flakes garnieren.

Für den Krautsalat:

¼ Weißkohl
¼ Rotkohl
2 Karotten
½ Zitrone, davon Saft & Abrieb
40 g Joghurt
2-3 EL Crème fraîche
2-3 EL Weißweinessig
3-4 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohl in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, kräftig salzen, ordentlich durchkneten und ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln, zum Kohl geben und durchmengen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Joghurt, Crème fraîche, Essig, Zucker und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüse vermischen. Anschließend nochmal kaltstellen und etwas ziehen lassen.

Für die Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie
½ Zitrone, davon Saft & Schale
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
Grobes Salz, zum Würzen
Grober Pfeffer, zum Würzen
Getrockneter Thymian, zum Würzen
Getrockneter Oregano
3-4 EL Olivenöl

Petersilie grob hacken, Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili halbieren und entkernen. Petersilie, Schalotte, Knoblauch und Chili im Mörser zerstoßen.

Zitronensaft dazugeben und mit Olivenöl aufgießen bis eine dicke Masse entsteht.

Pfeffer, Salz, Thymian und Oregano zufügen und mit Zitronenzesten und Saft abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Polenta:

500 ml Wasser kochen und salzen. Milch dazugeben und die Hitze reduzieren. Grieß nach und nach einrühren. Köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren gehobelter Parmesan, Butter und Paprikapulver zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Lara Herziger

Putenschnitzel mit Senf-Sahnesauce und Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Putenschnitzel:

2 Putenschnitzel, à 120 g
3 Eier
200 ml Milch
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
200 g Butterschmalz
Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern mit Milch und Semmelbrösel aufstellen und nacheinander darin wälzen. In einer Pfanne in Butterschmalz goldbraun braten.

Für den Kartoffelsalat:

400 g mehligkochende Kartoffeln
1 Lauchzwiebel
2 Gewürzgurken
½ Zitrone, davon Saft
1 Ei
2 EL saure Sahne
20 g Butter
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Essig
2 Zweige Petersilie
100 ml Pflanzenöl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser kochen.

Ei in einen hohen Becher geben, mit dem Stabmixer mixen und mit 1 EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mittelscharfen Senf, einen Spritzer ausgepressten Zitronensaft, Butter und Pflanzenöl ebenfalls dazugeben und zu einer Mayonnaise mixen.

Lauchzwiebel kleinhacken, Gewürzgurken und 2 EL Petersilie fein hacken. Mit 1 EL Essig, Olivenöl, saure Sahne und hergestellter Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffelwürfeln vermengen und den Kartoffelsalat kühl stellen.

Für die Sauce:

250 ml Geflügelfond
120 ml Sahne
4 EL Butter
1 EL Senf
2 EL Mehl
1 Zweig Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und goldbraun anschwitzen. Fond langsam hinzufügen und zum Kochen bringen. Sahne, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Sauce eindicken lassen. Petersilie hacken und hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reinhold Holtz

Lammrücken mit Paprikapüree und mediterranen Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammlachse, à 140 g
 2 frische Knoblauchzehen
 1 Zitrone, davon Schale
 100 g Butter
 1 TL getrockneter Oregano
 1 TL getrockneter Thymian
 5 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch von Sehnen befreien. Waschen und gut abtrocknen.

Knoblauchzehe halbieren und Fleisch mit einer Knoblauchzehe einreiben, dann leicht pfeffern.

Emaillierte Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Lamm auf einer Seite salzen. Auf dieser Seite ca. 50 Sekunden anbraten, dann wenden. Zweite Seite salzen und pfeffern und ca. 40 Sekunden anbraten.

Eine Knoblauchzehe halbieren und hinzufügen. Butter, Thymian, Oregano, Rosmarinnadeln und einen Streifen Zitronenschale dazugeben. 2-3 Minuten lang das Lamm mit einem Löffel mit der aromatisierten Butter übergießen.

Fleischthermometer in das Lamm stecken und das Fleisch auf 54 Grad Kerntemperatur garen. Danach aufschneiden. Fleisch mit Bratflüssigkeit nappieren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

4 rote, vollreife Spitzpaprika
 2 mehligkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
 50 ml süße Sahne
 2 EL Tomatenmark
 2 EL mildes Paprikamark
 250 ml Gemüsefond
 5 Zweige Minze
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL edelsüßes Paprikapulver
 2 TL Kräuter der Provence
 2 EL gerebelter Oregano
 1 EL gerebelter Thymian
 1 EL Chiliflocken
 1 TL Piment d'Espelette
 2 EL Rote-Bete-Pulver
 1 EL Puderzucker
 50 ml Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, abtrocknen, Kerne und Scheidewände entfernen und in etwa 2x2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Auf dem Herd in einem breiten Topf etwas Olivenöl geben. Puderzucker und Zwiebel dazugeben, Zwiebel karamellisieren und andünsten. Dann Paprikastücke und Kartoffel dazugeben. Topf in den 160 Grad heißen Backofen geben und ca. 20 Minuten weichdünsten. Anschließend fein pürieren.

Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver, Kräuter der Provence, Oregano, Thymian, Chiliflocken, Piment d'Espelette und 5 Blätter Minze dazugeben. 2 EL Sahne hinzufügen.

Sollte das Püree keine schöne rote Farbe haben, etwas Rote-Bete-Pulver zufügen und erneut pürieren. Sollte das Püree zu fest sein, mit etwas Gemüsefond nacharbeiten. Püree mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Petersilie kleingehackt zum Schluss dazugeben.

Für die Kartoffeln:

6 festkochende Kartoffeln
5 getrocknete Tomaten
5 schwarze Kalamata-Oliven in Salzlake
ohne Stein
2 Frühlingszwiebel
3 EL Butterschmalz
100 ml Gemüsefond
5 Zweige Thymian
5 Fäden Safran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser mit 100 ml Gemüsefond zum Kochen bringen. 5 Safranfäden in kaltem Wasser auflösen.

Kartoffeln schälen und möglichst in gleichmäßige Würfel von 1,5x1,5 cm schneiden. Safran zu den Kartoffeln hinzugeben und salzen. Kartoffeln in der erhitzten Flüssigkeit ca. 10 Minuten ankochen. Abgießen und die Kartoffeln gut abtrocknen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei kleiner Hitze langsam anbraten. Nicht zu oft wenden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Oliven kleinschneiden. Nach 10 Minuten die Tomaten und Oliven hinzugeben. Nach weiteren 3 Minuten die Frühlingszwiebeln und den Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.