

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. September 2023 ▪
Vorspeisen mit Mario Kotaska



Michelle Tirschler

Serranoschinken-Sellerie-Tatar mit Portweifeigen und geröstetem Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
200 g Serranoschinken
70 g Schalotten
70 g Staudensellerie mit Grün
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
1,5 Bund glatte Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf
70 ml Olivenöl
¼ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Salz

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In kochendem Wasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Sobald der Dampf nicht mehr scharf zwiebelig riecht, sind die Schalotten perfekt. Danach Schalotten in eine Schüssel geben und Olivenöl und Senf hinzufügen. Eine Hälfte der Zitronenschale abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen. Beides dazugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren.

Serranoschinken und innere Stangen vom Staudensellerie in kleine Stücke bzw. Würfelchen schneiden. Das Grün des Staudensellerie unbedingt mitverwenden, weil es einen besonders feinen Geschmack hat. Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit Schinken und Sellerie vermischen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den marinierten Schalotten vermischen. Tatar etwas durchziehen lassen und dann nochmals abschmecken.

Für die Portweifeigen:
3 frische Feigen
200 ml Portwein
1 TL Puderzucker

Puderzucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Feigen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in den Karamell legen. Etwas durchschwenken, danach mit dem Portwein ablöschen. Diesen zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen lassen und die Portweifeigen bereitstellen.

Für das geröstete Ciabatta:
3 Scheiben Ciabatta
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Ciabatta in der Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und das Brot damit einreiben. Mit Öl beträufeln und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Horst

Falafel mit Baba Ghanoush

Zutaten für zwei Personen

Für das Baba Ghanoush:

- 2 große Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft
- 3 Zweige Minze
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 EL Tahin
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Auberginen waschen und halbieren. Schnittseite mit etwas Olivenöl bestreichen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen etwa 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist und herausgekratzt werden kann.

Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken bis eine homogene Masse entsteht. Zitrone auspressen, Knoblauch abziehen und hacken. Minze und Petersilie fein hacken. Einen kleinen Teil zur Garnitur beiseitelegen. Auberginenmasse mit Kräutern, Zitronensaft, Knoblauch, Tahin, Salz und Olivenöl abschmecken. Zum Anrichten mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

Für die Falafel:

- 300 g Kichererbsen aus der Dose
- ½ grüne Paprika
- 1,5 Zwiebeln
- 1,5 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund glatte Petersilie
- Granatapfelkerne, zum Garnieren
- 4 EL Mehl
- 75 g heller Sesam
- ½ EL Koriandersamen
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Chilipulver
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen und gründlich abtrocknen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles zusammen mit Mehl, einem Eigelb, Kichererbsen und Zimt in einen Multizerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse mixen. Blätter von Koriander und Petersilie abzupfen. Grob hacken und in den Multizerkleinerer geben. Zusätzlich Koriandersamen, Kreuzkümmel, die Hälfte des Sesams, Chilipulver und Salz hinzufügen. Erneut aufmixen bis ein kompakter Teig entsteht. Teig zu kleinen Bällchen formen und in restlichem Sesam wälzen, bis sie ummantelt sind.

Bällchen in der Fritteuse in heißem Öl von allen Seiten goldbraun frittieren. Auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Mit Granatapfelkernen zum Schluss garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Irene Knobe

Garnelen-Gemüse-Ragout mit Pfannenbrot und Knoblauch-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Garnelen-Ragout:

6 küchenfertige Riesengarnelen
 ½ Fenchelknolle
 ½ Zucchini
 125 g Kirschtomaten
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 125 ml Gemüsefond
 1 EL passierte Tomaten
 1 Zweig Petersilie
 1 TL Ahornsirup
 1 TL Sojasauce
 1 EL Olivenöl
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen gründlich waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken, in die Pfanne geben und glasig anbraten. Fenchel und Zucchini in Streifen schneiden, dazugeben und für etwa 5 Minuten anbraten. Kirschtomaten enthäuten, halbieren, hinzufügen und kurz für weitere 2-3 Minuten mitbraten. Gemüsefond, Sojasauce, Ahornsirup und passierten Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und bei mittlerer Hitze etwas einreduzieren lassen. Die Garnelen dazugeben. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und den Abrieb und Saft zufügen. Petersilie hacken und darüber streuen.

Für das Pfannenbrot:

90 ml Buttermilch
 125 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Salz
 Olivenöl, zum Anbraten
 Mehl, für die Arbeitsfläche

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen.

Buttermilch nach und nach hinzufügen und alles in der Küchenmaschine kneten, bis ein Teig entsteht. Danach den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kneten, bis er glatt und elastisch wird. Danach zu einer Kugel formen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Eine große Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Teig in 3 bis 4 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer flachen Scheibe formen. Die Scheiben sollten ungefähr 1 cm dick sein. Die Teigstücke vorsichtig in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils etwa 2-3 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Pfannenbrote mit einem Küchentuch auf Teller geben, abdecken und warm halten.

Für den Dip:

100 g Frischkäse
 50 g Schmand
 1 große Knoblauchzehe
 3 getrocknete Tomaten in Öl
 3 Zweige Petersilie
 5 Halme Schnittlauch
 ½ EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer Schüssel Frischkäse und Schmand gut miteinander vermischen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken und beides zur Creme hinzufügen.

Olivenöl hinzufügen, um den Dip cremiger zu machen. Gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch hacken und einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2023):

- 1. Wahl: Südostasien, Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen
- 1. Wahl: Thailand, Aquakultur: Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*)
- 1 Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))



Matthias Hambach

Ravioli mit zweierlei Füllung und Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

Für die Leberwurst-Apfel-Füllung:

100 g Leberwurst
 ½ Apfel
 1 Schalotte
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Apfel und die Schalotte schälen bzw. abziehen und fein würfeln. Schalotte in Öl glasig anschwitzen, Leberwurst und Apfel mit in die Pfanne geben. Alles zusammen braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ricotta-Spinat-Füllung:

100 g Ricotta
 50 g Blattspinat
 1 Schalotte
 50 g Parmesan
 30 ml Weißwein
 1 EL getrockneter Oregano
 Muskatnuss, zum Reiben
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, abtropfen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Wein ablöschen. Ricotta unterrühren und geriebenen Parmesan dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano abschmecken.

Für den Ravioliteig:

200 g Semola
 2 Eier
 Salz, aus der Mühle

Semola mit 1-2 EL Wasser, Salz und Eigelben zu einem geschmeidigen Teig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend dünn ausrollen und mit den Füllungen in kleinen Abständen belegen. Teig zuklappen und zu Ravioli ausstechen. An den Rändern festdrücken und in erhitztem Wasser kurz kochen.

Für die Sauce:

100 g Butter
 6 Salbeiblätter
 ½ Zitrone, davon Saft & Zesten
 50 g Parmesan

Butter in einer Pfanne schmelzen und grob gehackte Salbeiblätter zugeben. Fertige Ravioli dazugeben und in der Salbeibutter schwenken. Etwas ausgepressten Zitronensaft und ein wenig abgerissene Zesten dazugeben. Parmesan darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reinhold Holtz

Gebratener Wolfsbarsch mit Fenchelgemüse und Linsencreme

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Wolfsbarschfilet mit Haut
1 Limette, davon Abrieb
100 g doppelgriffiges Mehl
50 ml Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von einem Topf, der in die Pfanne passt, den Boden mit Alufolie abdecken. Wolfsbarsch auf Gräten überprüfen, waschen und gut abtrocknen, danach mehlieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch auf der Haut anbraten. 1 Minute später den Topf mit Alufolie zum Beschweren auf den Fisch stellen und ca. 20 Sekunden weiterbraten. Dann den Topf herunternehmen und die Hitze reduzieren. Wolfsbarsch zu einem Drittel garen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und nur kurz 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne von der Kochplatte schieben und den Fisch vor dem Servieren leicht pfeffern und etwas Limettenabrieb darüber geben.

Für das Gemüse:

3 Fenchelknollen mit Grün
2 Frühlingszwiebeln
1 Orange, davon Saft
1 Limette, davon Saft
100 ml Pastis
50 ml Wermut
2 EL Pinienkerne
50 g Butter
1 EL Olivenöl
1 EL rosa Pfefferbeeren
2 EL Fenchelsamen
1 TL Sternanisamen
1 TL Puderzucker
Chiliflocken, aus der Mühle
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen.

Fenchelstrunk entfernen. Fenchel in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Fenchelsamen und Sternanis mörsern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel bei mittlerer Hitze anbraten. Puderzucker drüberstreuen, wenden und karamellisieren.

Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen, Sternanis, Fleur de Sel und Pfeffer hinzugeben. Pastis, Wermut, Limettensaft und Orangensaft in sehr kleinen Dosierungen hinzugeben, damit der Fenchel nicht schwimmt. Rosa Pfeffer, Frühlingszwiebel und Butter hinzufügen. Fenchel ca. 10-15 Minuten dünsten.

Inzwischen in einer zweiten Pfanne ohne Öl die Pinienkerne anrösten. Salzen und abschmecken. Pinienkerne zum Fenchel hinzugeben. Vor dem Servieren Chiliflocken und übrige Fenchelsamen drüberstreuen. Mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Für die Linsencreme:

150 g rote Linsen
¼ Sellerieknolle
½ Knoblauchzehe
1 Orange, davon Saft
1 Limette, davon Saft
50 g Parmesan
50 g Butter
400 ml Gemüsefond
2 EL mildes Currypulver
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL gemahlener Koriander
Kurkuma, zum Würzen
Chilipulver, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
Fleur de Sel, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Herdplatte auf eine niedrige Stufe stellen. Linsen auf Verunreinigungen prüfen.

In einem Topf Gemüsefond mit 100 ml Wasser und Kurkuma zum Kochen bringen. Sellerie schälen und eine etwa 2 cm dicke Selleriescheibe in den Topf hineinraspeln. Linsen hinzugeben. Knoblauch abziehen und dazugeben. Linsen ca. 8 Minuten garen. Etwas von der Flüssigkeit abgießen und für später aufbewahren.

Linsen mit etwas Chili, Currypulver, Kardamom, Koriander und Muskat würzen. Butterflocken hinzugeben. Parmesan reiben und portionsweise hinzufügen. Mit dem Stabmixer alles sehr fein pürieren. Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Linsen mit Orangensaft, Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Creme evtl. mit der aufbewahrten Flüssigkeit ergänzen, damit eine cremeartige Konsistenz entsteht. Mit dem Kugelschneebesen umrühren.

Für die Garnitur:

Gartenkresse, zum Garnieren
Granatapfelkerne, zum Garnieren
Weißer Sesam, zum Bestreuen

Kresse, Granatapfelkerne und Sesam zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand August 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen