

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Januar 2024** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Thomas Vogel

**Gebratene Kräuterseitlinge im Zwiebelsud mit
 Kartoffelstampf und Blattspinat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

400 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 2 Möhren
 1 kleine Zwiebel
 150 g Butter
 250 ml ungesüßte Hafermilch
 1 Prise Zucker
 1 Prise Kurkuma
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und grob stückeln. Alles in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und das Wasser zum Kochen bringen. Nach etwa 15 Minuten das Wasser abgießen, kurz ausdünsten lassen und dann stampfen. Butter und Milch unterrühren und mit Muskatnuss und Kurkuma würzen.

**Für die Kräuterseitlinge mit
 Zwiebelsud:**

4 große Kräuterseitlinge
 ½ Gemüsezwiebel
 200 ml Gemüsefond
 100 ml Weißwein
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Dill
 1 Prise Zucker
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und grob stückeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig andünsten. Dann Kräuterseitlinge auf Schnittfläche scharf anbraten. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Kurz vor dem Servieren klein geschnittenen Dill und Petersilie in den entstandenen Sud rühren.

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat
 1 Zwiebel
 100 ml Gemüsefond
 ½ TL gerebeltes Bohnenkraut
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 Prise Zucker
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Zucker, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Blattspinat waschen, trockenschleudern und in die Pfanne geben. Kurz andünsten, dann mit Gemüsefond ablöschen. Hitze reduzieren und ziehen lassen bis zum Servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Merit Schwalm

Shakshuka mit Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannbrot:

25 g Butter
90 ml Hafermilch
150 g Weizenmehl + Mehl, für die
Arbeitsfläche
2 TL Backpulver
2 TL Salz

Die Butter in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und Salz mischen und abgekühlte Butter sowie Hafermilch dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu dünnen Teigfladen ausrollen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Vor dem Servieren in Streifen schneiden.

Für das Shakshuka:

250 g Kichererbsen, aus der Dose
1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Eier
250 ml passierte Tomaten
200 g gestückelte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 TL Senf
¼ Bund Petersilie
½ TL Senfkörner
2 Lorbeerblätter
1 getrocknete Birds Eye Chili
2 TL Tellicherry-Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
1 TL Ras el-Hanout
1 Prise Piment d'Espelette
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zusammen mit Senfkörnern in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Lorbeerblätter, Senf und Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Kichererbsen abtropfen lassen und dazugeben. Pfeffer und Chili mörsern. Dann alles mit Pfeffer, beiden Paprikasorten, Ras el-Hanout, Piment d'Espelette und Kreuzkümmel würzen. Mit passierten und gestückelten Tomaten ablöschen. Deckel auf die Pfanne geben und köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis kurz vor dem Servieren köcheln lassen. Eier hineingleiten lassen bis sie stocken und wachweich sind. Petersilie fein hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Kunze

Gelbes Curry mit knuspriger Hähnchenbrust und selbstgemachtem Sambal

Zutaten für zwei Personen

Für das gelbe Curry:

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 200 g Zuckerschoten
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette, Saft
- 2 Orangen, Saft
- 200 ml Kokosmilch
- 400 ml Geflügelfond
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL gelbe Currypaste
- 2 Stangen Zitronengras
- 3 Zweige Koriander
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kardamompulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 TL Speisestärke
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Für das Hähnchen:

- 2 Hühnerbrüste mit Haut à 150 g
- 3 EL neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ingwer schälen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Currypaste dazu geben und anrösten lassen. Mit frisch gepresstem Orangensaft (etwa 200 ml) ablöschen, kurz reduzieren lassen und dann mit Geflügelfond und Kokosmilch aufgießen. Zitronengrasstängel einschneiden und mit den Kaffirblättern ins Curry geben und mit köcheln lassen. Vor dem Servieren wieder herausnehmen und dann alles mit einem Pürierstab fein mixen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Zucchini von Enden befreien und würfeln. Zuckerschoten halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf mit siedendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Blanchiertes Gemüse zum Curry geben.

Kurkuma, Koriandersamen, Kardamom, Paprikapulver und Zimt in einer Pfanne anrösten. Dann in einem Mörser fein malen. Mit der Hälfte der Gewürze das Curry abschmecken. Die andere Hälfte nehmen, um das Hähnchen zu marinieren.

Haut der Hühnerbrust abziehen und auf einem Backblech mit Backpapier flach auslegen. Mit einem Topf beschweren und für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben und knusprig ausbacken.

Hühnerbrust mit der Gewürzmischung (s.o.) und etwas Öl marinieren und in einer Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen (80 Grad) für etwa 15 Minuten weitergaren. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Basmati: Basmati mit etwa 300 ml gesalzenem Wasser aufkochen lassen, 10 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen wurde.
100 g Basmati
1 Prise Salz

Für das Sambal: Chilischoten halbieren und würfeln, Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Kleinschneiden. Alles in einem Topf mit Öl anbraten und mit Zucker würzen. Mit Reissessig ablöschen. 150 ml Wasser angießen. Masse dann in einem Multizerkleinerer mixen.
150 g rote Chilischoten
1 gelbe Paprika
2 Knoblauchzehen
2 TL Reissessig
2 TL brauner Zucker
2 EL Rapsöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martina Åhman

Älgköttbullar: Elch-Köttbullar mit Wildsauce, Preiselbeeren, gepickelten Gurken und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die „Älgköttbullar“:

300 g Elchhackfleisch
100 g Schweinehackfleisch
1 gelbe Zwiebel
150 ml Milch
1 TL Sojasauce
1 ½ Scheiben Weißbrot
Butter, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brotscheiben in einer Schüssel mit einem Stabmixer zerkleinern. Milch dazu geben und ziehen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Dann erkalten lassen und mit Brot-Milch-Gemisch, Schweine- und Elch-Hackfleisch zu einer Masse kneten. Mit Zucker, Salz, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten ziehen lassen. Dann Bällchen formen und in einer Pfanne mit reichlich Butter und Öl bei mittlerer Temperatur von allen Seiten braten.

Für die Preiselbeeren:

250 g TK-Preiselbeeren
100 g Zucker

Preiselbeeren und Zucker in einer Schüssel mischen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in siedendem Salzwasser garen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die braune Sauce:

15 g Butter
75 ml Sahne
150 ml brauner Wildfond
1 EL schwarzes Johannisbeergelee
3 Zweige Thymian
½ TL getrockneter grüner Pfeffer
5 Wacholderbeeren
15 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen. Vom Herd nehmen und Mehl einrühren. Zurück auf dem Herd stellen und mit gehacktem grünem Pfeffer, Wacholderbeeren und Thymian würzen. Fond angießen und dann Sahne einrühren. Bei niedriger Temperatur 15 Minuten köcheln lassen, dabei umrühren. Mit Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb abgießen und erneut in den Topf geben und warmhalten.

Für die gepickelte Gurke:

½ Salatgurke
1 EL Essigessenz
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke mit der Mandoline dünn hobeln. Mit Salz in einer Schüssel mischen. Essigessenz, 50 ml Wasser, Zucker, und Pfeffer in einem Topf kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Petersilie hacken und dazugeben und ziehen lassen. Gurke darin einlegen und 20 Minuten ziehen lassen bis zum Servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rick Brockmeyer

Selbstgemachte Tagliatelle und Zucchini-Nudeln mit Avocado-Zitronen-Sauce, karamellisiertem Räuchertofu und Cherrytomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 Eier
300 g Mehl, Type 00
100 g Semola
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Semola, Eier und Olivenöl zu einem Teig kneten. Dann in Frischhaltefolie einpacken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Wasser aufsetzen und stark salzen. Pastateig dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. 2-3 Minuten in stark kochendem Wasser al dente garen. Pasta abgießen und ein Glas Nudelwasser für die Sauce zurückhalten.

Für die Zoodles:

1 Zucchini

Zucchini waschen, Enden entfernen und mit dem Spiralschneider in Zoodles schneiden. Mit der fertigen Pasta im Topf vermengen.

Für den Räuchertofu:

200 g festen Räuchertofu
½ rote Chilischote
2 EL Sojasauce
1 TL Chilipulver
4 EL feiner brauner Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Räuchertofu in mundgerechte Würfel schneiden. In Sojasauce, gehackte Chilis und etwas Öl einlegen. 15 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin goldbraun braten. Braunen Zucker darüber geben und karamellisieren lassen.

Für die Avocado-Zitronen-Sauce:

1 Avocado
2 Schalotten
1 Zitrone, Saft
5 Zweige Basilikum
2 EL Olivenöl
1 TL weißer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Avocado schälen und entsteinen. Schalotte abziehen. Beides zusammen mit Basilikum, Olivenöl und dem Saft der Zitrone in einen Multizerkleinerer geben und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz Nudelwasser unter die Sauce rühren.

Für die Garnitur:

10 Cherrytomaten
½ Zitrone, davon Zesten
30 g Parmesan
2 Zweige Basilikum

Parmesan reiben. Basilikumblätter abziehen. Zitronenzesten abreißen. Alles zusammen in einem Multizerkleinerer geben und kurz aufmixen, sodass der Parmesan die Farbe des Basilikums annimmt. Tomaten halbieren. Beides zur Garnitur der Teller nutzen.

Pasta mit Sauce vermengen und bei leichter Hitze rühren bis alle Nudeln mit Sauce ummantelt sind. Auf Tellern anrichten und garnieren.



Helga Schneebleicher

Salzburger Hochzeitsschnitzel mit Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 160 g
4 Scheiben Kochschinken
2 Eier
Butterschmalz, zum Ausbacken
4 EL Semmelbrösel
4 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel flachklopfen, salzen und pfeffern.

Dann die Füllung zubereiten. Auf einer Seite mit Schinken belegen und mit den Pilzen füllen. Schnitzel zusammenklappen und etwas andrücken. Dann in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Schnitzel darin langsam goldgelb ausbacken.

Für die Füllung:

100 g Champignons
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons hacken und mit kleingewürfelter Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas auskühlen lassen, bevor es in das Schnitzel gefüllt wird.

Für die Petersilienkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln
1 EL Butter
4 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser kochen. Abgießen und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Mit Salz und Muskatnuss würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Garnitur:

1 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Preiselbeeren zum Schnitzel anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.