

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



Jasmin Vogel

Gebratener Lachs mit Gnocchi, Spargel-Tomaten-Gemüse und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die den Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut
 1 Zitrone, Saft
 100 g Butter
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Estragon
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze den Lachs zunächst auf der Hautseite vier Minuten braten. Thymian, Estragon und 1 EL der Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Dann den Fisch immer wieder mit der flüssigen Butter aus der Pfanne übergießen.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen bis sie anfängt zu schäumen. Lachs mit der Hautseite nach oben in den Topf legen und garziehen lassen. Nochmals würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Gnocchi:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei, Gr. S
 ½ EL Butter
 40 g Reismehl + Reismehl für die
 Arbeitsfläche
 40 g Stärke
 ½ TL Kurkumapulver
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Für ca. 20 Minuten weich kochen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und etwas auskühlen lassen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Reismehl, Kartoffel, Kurkumapulver, Muskat, Salz und Pfeffer zu den gepressten Kartoffeln geben und gut verkneten. Falls der Teig zu sehr klebt, noch etwas Mehl zugeben. Die Mehlgabe ist abhängig von der Kartoffelsorte und Größe des Eis.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 2 cm dicken Teigrolle formen und diese in jeweils 3 cm breite Stücke teilen. Jedes Stück über die Spitzen einer Gabel rollen und dabei leicht flach drücken.

Salzwasser aufkochen und die Gnocchi portionsweise etwa 2 Minuten garen, bis diese an der Wasseroberfläche schwimmen. Die fertigen Gnocchi mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Anschließend noch einmal in Butter schwenken und mit Paprikapulver würzen.

Für das Gemüse:

½ Bund grüner Spargel
 100 g bunte Kirschtomaten
 1 Stange Frühlingslauch
 1-2 Knoblauchzehen
 ½ rote Chilischote
 ½ Orange, Saft & Abrieb
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 1 EL Apfelessig
 1 EL Balsamicocreame
 2 Zweige Estragon
 1 EL Puderzucker
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den unteren Teil des Spargels mit einem Sparschäler schälen und das hölzerne Ende abschneiden. Quer in Stücke schneiden.

Zuerst die Spargelenden in Olivenöl anbraten. Apfelessig und Balsamicocreame hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die restlichen Spargelstücke hinzugeben. Orange und Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und jeweils den Saft auspressen. Etwas Orangen- und Zitronensaft zum Spargel geben. Knoblauch abziehen, Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch, Chili und Estragon schneiden und mit zum Spargel in die Pfanne geben. Kurz bei mittlerer Hitze mitbraten.

Zum Ende die Kirschtomaten mit Puderzucker in die Pfanne hinzugeben und es etwas karamellieren lassen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vor dem Servieren Orangenabrieb, Zitronenabrieb und kleingeschnittenen Frühlingslauch dazugeben.

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone, Saft

40 g Parmesan

40 g Pinienkerne

½ Bund Basilikum

50 ml Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitronensaft auspressen. Parmesan reiben.

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Dirk Köhler

Zanderfilet mit Paprikacreme, Kohlrabi, Süßkartoffelchips und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 200 g, mit Haut
Butter, zum Braten
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Zanderfilets salzen und in Olivenöl mit Rosmarin zunächst auf der Hautseite, anschließend auf der Fleischseite ca. 6 Minuten glasig braten. Kurz vor dem Anrichten etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets mit der flüssigen Butter arrosieren.

Für die Paprikacreme:

1 gelbe Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 EL Crème fraîche
Weißwein, zum Ablöschen
100 ml Gemüsefond
1 Prise Cayennepfeffer
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ansatz der Paprikacreme mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles fein pürieren und schließlich Crème fraîche unterrühren

Für den Kohlrabi:

1 kleiner Kohlrabi
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden, in heißem gesalzenem Wasser weich, aber noch etwas bissfest kochen. Abgießen und mit etwas Butter verfeinern. Mit einem Küchenbrenner etwas abflammen und Röstaromen geben.

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 mittlere Süßkartoffel
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler einige Streifen hobeln. In ca. 160 Grad heißes Fett geben und kross frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Süßkartoffelchips salzen.

Für die Croûtons:

½ Baguette
Butter, zum Braten

Baguette in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun anrösten.

Für die Garnitur:

Brunnenkresse
Violetter Basilikum

Gericht mit Brunnenkresse und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

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



Maren Höfle

Frikadellen mit Senf-Dip, Parmesan-Kartoffelstampf und Blattspinat mit Mandeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 g Rinderhackfleisch
 100 g gemischtes Hackfleisch
 1 altbackenes Brötchen vom Vortag
 1 Zwiebel
 1 Ei
 Butter, zum Braten
 Butterschmalz, zum Braten
 2 EL Dijonsenf
 1 Bund krause Petersilie
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Hackfleisch mit Mehl, Ei, Gewürzen und Petersilie vermengen. Brötchen aus dem Wasser nehmen, auswringen und unter die Fleischmasse heben. Gedünstete Zwiebeln zum Teig geben und ebenfalls untermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Für Senf-Dip:

2 EL Dijonsenf
 2 TL Crème fraîche
 3 kleine Gewürzgurken
 Salz, aus der Mühle

Gewürzgurken fein würfeln. Senf, Crème fraîche und Gewürzgurken miteinander vermengen. Nach Geschmack mit Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 100 g Parmesan
 100 ml Milch
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen. Parmesan reiben. Kartoffeln abgießen und anschließend stampfen. Mit Parmesan, Milch, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die den Blattspinat:

200 g frischer Blattspinat
 1 Zwiebel
 2 EL gehobelte Mandeln
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Spinat waschen, trockenschleudern und ebenfalls in die Pfanne geben. Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mandeln in einer weiteren Pfanne ohne Fett rösten und den Spinat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Hollburg

Rehbock mit Rotweinreduktion und Spargel-Kartoffel-Ragout mit Morcheln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g parierter Rehrücken
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Braten
 6 Zweige Rosmarin
 6 Zweige Thymian
 1 Lorbeerblatt
 4 Wacholderbeeren
 1 Pimentkorn
 1 Nelke
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Backöfen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Rehrücken ggf. auslösen und von Haut und Sehnen befreien. Lorbeer, Wacholder, Piment und Nelke in einem Mörser anstoßen. Knoblauch andrücken. Olivenöl in eine Pfanne geben und Knoblauch, zwei Zweige Rosmarin, zwei Zweige Thymian und ein Stück Butter darin erhitzen. Rehrücken ringsherum salzen und anbraten.

Gemörserte Gewürze und restliche Kräuter zusammen mit dem Fleisch in eine Auflaufform und 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Rehrücken bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen, dann aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann erst anschneiden.

Für die Sauce:

2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 100 g kalte Butter
 2 EL Tomatenmark
 150 ml halbtrockenen Rotwein
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in die Pfanne vom Rehrücken geben, Schalotten hinzugeben und anbraten. Tomatenmark dazugeben, anrösten und mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ggf. mit restlichem Gemüse des Ragouts verfeinern.

Für das Ragout:

200 g frische Morcheln, alternativ getrocknete Morcheln
 9 Stangen grüner Spargel
 5 Stangen weißer Spargel
 2 festkochende Kartoffeln
 1 Schalotte
 100 g Butter
 200 ml Weißwein
 50 ml Gemüsefond
 4 cl Cognac
 1 Bund Kerbel
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Töpfe mit Wasser aufstellen und salzen

Morcheln, Spargel und Kartoffeln gründlich waschen. Den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Enden vom grünen Spargel abschneiden und beide Sorten in Rauten schneiden. Die grünen Spargelköpfe halbieren und beiseitestellen. Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Grünen und weißen Spargel sowie die Kartoffeln bis zur gewünschten Bissfestigkeit blanchieren. Grüne Spargelspitzen in einer Pfanne kurz anbraten.

Morcheln schneiden und mit Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und langsam einreduzieren lassen. Spargel und Kartoffeln hinzugeben, Sahne angießen und mit Cognac ablöschen. Mit Gemüsefond die Konsistenz des Ragouts bestimmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel hacken und vor dem Servieren zum Ragout geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Pfau

Kartoffelgulasch mit gebratenen Würstchen und gemischter Salat mit Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für das Gulasch:

200 g österreichische Rauchwurst
 400 g große festkochende Kartoffeln
 250 g große mehligkochende Kartoffeln
 2 Stangen Staudensellerie
 3 rote Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Tafelessig
 1 EL Tomatenmark
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 EL Kümmelsaat
 1 Prise getrockneter Majoran
 Zucker, zum Abschmecken
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Würstchen:

2 Wiener Würstchen
 Pflanzenöl, zum Braten

Für den Salat:

½ Kopf Endiviensalat
 1 roten Chicorée
 ½ Bund Staudensellerie mit Blatt
 ¼ Bund Schnittlauch
 3 EL weißer Balsamico
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Croûtons:

2 Scheiben Weißbrot
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

4 süßsaure Essiggurken
 Staudensellerie-Blätter

Die Rauchwurst gleichmäßig würfeln. Festkochende Kartoffeln schälen und gleichmäßig würfeln. Mehligkochende Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Sellerie waschen und gleichmäßig würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin anschwitzen. Leicht zuckern und mit Essig ablöschen. Kartoffeln hinzugeben. Anschließend Gewürze hinzugeben, salzen, und pfeffern. Rauchwurst hinzugeben und alles vermengen. Mit ca. 200 ml Wasser auffüllen und solange köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Würstchen einschneiden und auffächern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würstchen darin kurz anbraten.

Salat und Chicorée waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Sellerie waschen, trockentupfen und fein schneiden. Blätter abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Öl und Essig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brot würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne rösten. Kurz vor dem Servieren salzen.

Essiggurken einschneiden, auffächern und als Garnitur verwenden, ebenso Blätter des Staudenselleriees.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Glaner

Hähnchen mit Cornflakes-Panierung, tomatisiertem Gemüse, Curry-Maisküchle, Radicchio-Salat und Kräuter-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Sticks:

2 ausgelöste Hähnchenkeulen
300 g Cornflakes, ungesüßt
1 Ei
1 EL Mehl
Knoblauchpulver, zum Würzen
Paprikapulver, zum Würzen
Garam Masala, zum Würzen
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch in kleine, längliche Stücke schneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das gewürzte Fleisch kurz ringsherum braten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Cornflakes zerstoßen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Cornflakes aufstellen. Die angebratenen Hähnchenstücke zunächst in Mehl, dann in Ei und abschließend in den Cornflakes wenden. Nochmals in Öl ausbraten bis sie knusprig sind.

Für die Maisküchle:

400 g Dosenmais
2 Knoblauchzehen
1 Ei
2 TL mildes Currypulver
2 TL Mehl
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mais, Knoblauch, Ei, Currypulver und Mehl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe eines Esslöffels die Maisküchlein formen und in das heiße Fett gleiten lassen. Anschließend goldbraun ausbacken und dabei einmal wenden.

Für das Gemüse:

1 Zucchini
½ Aubergine
1 rote Spitzpaprika
1 Möhre
4 große Rispentomaten
150 g Staudensellerie
1 kleiner Rettich
6 EL passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Sahne
1 EL Tomatenmark
4 cl trockener Rotwein
2 EL Wermut
½ Bund Liebstöckel
Gemahlener Kreuzkümmel, zum Würzen
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Garam Masala, zum Würzen
Mildes Currypulver, zum Würzen
Kräuter der Provence, zum Würzen
4 EL natives Olivenöl

Zwiebel abziehen und grob würfeln. Restliches Gemüse waschen, nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse hinzugeben und anbraten. Passierte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen. Das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Dann 2/3 der Sauce abnehmen und pürieren. Liebstöckel waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Pürierte Sauce wieder in die Pfanne geben und vermengen. Sauce mit Wermut und Sahne verfeinern.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

½ Kopf Radicchio
10 grüne Weintrauben
3 Frühlingszwiebeln
1 Limette, Saft
2 EL Tomatenöl
1-2 TL Balsamicocreme
½ TL Koriandersamen
Salz, aus der Mühle

Radicchio waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Trauben waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Tomatenöl mit Saft einer Limette und Balsamicocreme vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weintrauben, Frühlingszwiebeln und Radicchio vermengen und mit dem Dressing marinieren. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Salat geben.

Für den Kräuter-Joghurt:

1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
6 EL griechischer Joghurt
1 EL Crème fraîche
2 TL mittelscharfer Senf
½ Bund Minze
½ Bund Melisse
2 Safranfäden
1 EL ungeschälte, ganze Hanfsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt, Senf und Crème fraîche miteinander vermengen. Knoblauch abziehen und mit Salz zerdrücken. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Kräuter, Safran, Knoblauch und Joghurt-Crème fraîche-Mischung verrühren und mit Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und damit den Joghurt toppen.

Für die Garnitur:

1 kleines Beet grüne Shiso-Kresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.