

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. November 2021 ▪  
Leibgericht mit Mario Kotaska



Hannah Bechhofer

### Garnelen-Pasta mit Zitronenschaum

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Pasta:

3 Eier  
150 g Mehl, Type 00  
½ EL sehr gutes Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Dann Eigelbe, Salz und Mehl miteinander in der Küchenmaschine vermengen. Abschließend das Öl unterrühren und so lange vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in eine Schüssel geben, abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen und mit einer Nudelmaschine auf die gewünschte Dicke ausrollen und anschließend in die bevorzugte Form schneiden. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zu Kochen bringen und die entstandenen Nudeln für 3-4 Minuten im kochendem Wasser kochen.

#### Für die Sauce:

4 geschälte, entdarmte Garnelen  
2 Knoblauchzehen  
1 frische Chilischote  
1 Zitrone  
150 g Rucola  
200 ml trockener Weißwein  
2 EL Tomatenmark aus getrockneten  
Tomaten  
Olivenöl, zum Braten  
Meersalz, zum Abschmecken  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und beides in sehr feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und leicht dünsten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch keine Farbe annimmt, da er sonst bitter wird. Tomatenmark und Salz und Pfeffer hinzugeben und verrühren. Garnelen in die Pfanne geben und kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, die Garnelen aus der Pfanne nehmen und für 10 Minuten köcheln lassen. Die Zitrone heiß waschen und etwa Schale abreiben. Rucola abbrausen, trockenwedeln und in grobe Stücke zupfen und 2/3 zusammen mit den Nudeln zur Sauce geben und mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Rest Rucola aufbewahren.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten.

#### Für den Zitronenschaum:

4 Zitronen  
2 g Sojalecithin

Zitronen halbieren, auspressen und 180 ml des Saftes auffangen. Den Zitronensaft abseihen und mit 60 ml Wasser und Sojalecithin verrühren. Die entstandene Flüssigkeit in einer flachen Schale mit einem Stabmixer aufschlagen. Dabei darauf achten, dass möglichst viel Luft unter die Flüssigkeit gemixt wird. Etwas Saft vom Zitronenschaum unter die Nudeln heben. Den Schaum max. 5 Minuten vor dem Servieren zubereiten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Horn

## Schweinefilet mit Bratkartoffeln, Bohnen im Speckmantel und Zwiebelsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweinefilets waschen, trockentupfen, die Silberhaut mit einem Messer entfernen und in gleichgroße Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Pfanne von allen Seiten in etwas Olivenöl scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren.

### Für die Bratkartoffeln:

4 mehlig kochende Kartoffeln  
 100 g durchwachsener Speck  
 1 Zwiebel  
 1 TL getrockneten Oregano  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in das Wasser geben. Kartoffeln 3-4 Minuten kochen. Speck fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Kartoffeln abgießen und zusammen mit Oregano, Zwiebel und Speck in der Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Bohnen:

10 Scheiben Bacon  
 200 g grüne Bohnen  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Enden der Bohnen entfernen. Anschließend die Bohnen waschen und für ca. 5-8 Minuten kochen lassen. Sobald die Bohnen bissfest gekocht sind, diese in einem Sieb abschütten. Danach die Bohnen in den Speck einwickeln. Nun die Bohnen im Speckmantel in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben und von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel  
 200 ml Sahne  
 100 ml Gemüsefond  
 50 ml Weißwein  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl leicht anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen und mit Gemüsefond abgießen. Anschließend die Sahne dazugeben und alles einkochen lassen. Sobald die Sahne reduziert ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ursula Ritter

## Lachsforelle in Wermut-Sahnesauce mit Blattspinat und Reis

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets mit Haut, à 200 g  
2 EL Butterschmalz  
2 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilets waschen und trockentupfen. In einer heißen Pfanne mit etwas Butter und Butterschmalz die Filets je auf der Hautseite für 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, herausnehmen und im Ofen bin zum Servieren warmhalten.



Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind **Forellen** aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

### Für die Sauce:

3 EL Wermut  
200 ml Fischfond  
250 g Kochsahne  
2 EL Speisestärke  
1 Prise Zucker

Fischfond in einem Topf erwärmen und mit Wermut, Sahne und Zucker abschmecken. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken.

### Für den Reis:

60 g Wildreis  
60 g Langkornreis  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und salzen. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

### Für den Spinat:

500 g Blattspinat  
Muskatnuss, zum Reiben  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Blattspinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Spinat in eine heiße Pfanne mit Deckel geben und bei mittlerer Temperatur circa 5 Minuten in Öl leicht dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Oliver Seger

## Rehrücken mit Ofenkartoffeln, Bohnen und Rotweinsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

250 g Rehrücken  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Rosmarin  
Butter, zum Braten  
Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und parieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne etwas Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und von allen Seiten scharf anbraten. Dann (je nach Dicke des Fleisches) das Fleisch herausnehmen und bei 80-110 Grad in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht ist. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Knoblauch abziehen, halbieren, zur Butter geben und diese aromatisieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Vor dem Anrichten das Fleisch nochmal in die heiße Pfanne mit Butter geben und durch Rosmarin und Knoblauch schwenken.

### Für die Kartoffeln:

5 kleine Drillingskartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln putzen, auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Beides zu den Kartoffeln auf das Backblech geben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.

### Für die Sauce:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL kalte Butter  
2 EL Tomatenmark  
100 ml Rotwein  
100 ml Wildfond  
2 Zweige Rosmarin  
Mehl, zum Andicken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. In die Pfanne geben in der zuvor das Fleisch gebraten wurde und anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Wildfond dazugeben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, dazugeben und reduzieren lassen. Gelegentlich umrühren. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bindung etwas kalte Butter dazugeben und je nach Bedarf noch mit einer Mehlschwitze andicken.

### Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Bohnen in eine heiße Pfanne mit Butter geben und ca. 7 Minuten regelmäßig wenden. Darauf achten, dass die Bohnen knackig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Jahn

## Falafel-Teller mit Hummus, Sesamsauce und Taboulé

Zutaten für zwei Personen

### Für die Falafel:

400 g Kichererbsen, aus der Dose  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig glatte Petersilie  
2 Zweige Koriander  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
½ TL Kardamom  
½ TL Cayennepfeffer  
1 TL Backpulver  
2 EL Mehl  
4-5 EL Sonnenblumenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und ½ klein schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken wedeln, hacken und 1 Esslöffel Petersilie und 2 Esslöffel Koriander auffangen. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander in einer Küchenmaschine grob zerkleinern und vermischen. Pfeffer, Koriander, Backpulver, Kreuzkümmel, Kardamom und Mehl zur Masse geben und mit den Händen durchkneten. In Walnussgroße Bällchen formen. Falafel-Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 15 Minuten im Backofen backen. Anschließend in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun anbraten.

### Für den Hummus:

250 g Kichererbsen, aus der Dose  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
135 g helles Tahini  
Eiswasser  
½ TL Backnatron  
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und 2 Esslöffel Saft auffangen. Knoblauch abziehen und andrücken. Kichererbsen abgießen, waschen und in der Küchenmaschine pürieren. Bei laufendem Motor Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Backnatron und Salz zufügen. Anschließend noch etwas eiskaltes Wasser zufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Bis zum Servieren im Kühlschrank stellen.

### Für das Taboulé:

30 g Bulgur  
2 große, reife aber feste Tomaten  
1 Granatapfel  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
2 Bund glatte Petersilie  
1 Bund frische Minze  
2 TL gemahlener Piment  
1 TL Baharat-Gewürzmischung  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser erhitzen. Bulgur im heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und in eine Schüssel füllen. Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Tomaten zum Bulgur geben. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, so fein wie möglich schneiden und ebenfalls zum Bulgur geben. Zitrone halbieren, auspressen und 3 Esslöffel Saft auffangen. Zitronensaft, Piment und Baharat hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Granatapfel halbieren und die Kerne aus dem Granatapfel lösen, unter das Taboulé mischen.

### Für die Sauce:

1-2 EL Tahini  
1 Zitrone  
Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und ½ des Saftes auffangen. Tahini und Zitronensaft miteinander verrühren und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Hummus in die Mitte eines tiefen Tellers geben und mit Olivenöl und  
1 EL Kichererbsen Kichererbsen toppen. Taboulé und 4-6 Falafel-Bällchen um den Hummus  
2 EL Olivenöl herum drapieren. Sesamsauce über die Falafel.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





Peter Geiger

## Schnitzel mit Champignon-Schinken-Rahm und gerösteten Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Schweinefilets, á 200 g  
150 g Butterschmalz  
100 g Paniermehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets waschen, trockentupfen und klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Paniermehl wenden. Fleisch in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz geben und knusprig backen. Herausnehmen und warmhalten.

### Für den Pilz-Schinken-Rahm:

150 g Schinkenspeck  
250 g braune Champignons  
1 große Zwiebel  
200 g Sahne  
250 ml Gemüsefond  
1 EL Tomatenmark  
150 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen, verlesen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Schinken kleinschneiden und zusammen mit den Pilzen, der Zwiebel, Sahne und Salz und Pfeffer einkochen. Mit Fond aufgießen. Tomatenmark hinzugeben. Aus Mehl und etwas Wasser eine Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze hinzugeben und die Sauce eindicken lassen.

### Für die Kartoffeln:

5 mittlere, festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
100 g Butterschmalz  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken  
2 TL Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in je vier Teile schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln samt Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und für 15 Minuten garen.

### Für die Garnierung:

4 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.