

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Dezember 2021** ▪
Tagesmotto „Rezepte-Wichteln“ mit Mario Kotaska



Jörn-Udo Kortmann kocht das Gericht von Susanne Rau

**Cappuccino von Curry und Zitronengras mit gebratener
Jakobsmuschel und Brotfladen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Cappuccino:

- 1 Lauchstange
- 2 ½ Zitronengrasstangen
- ½ Granny Smith Apfel
- 125 g Ananas
- ¼ Banane
- 10-20 g kalte Butter + Butter zum Braten
- 200 ml Sahne
- 200 ml Kokosmilch
- 250 ml Geflügelfond
- 30 ml Weißwein
- 25 ml franz. Wermut
- 1 TL-Spitze grüne Currypaste
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL Madras-Currypulver
- 1 TL Lecithin
- Salz, aus der Mühle

Den weißen Teil des Lauchs abschneiden, putzen und kleinschneiden. Grünen Teil des Lauchs anderweitig verwerten. Zitronengras abbrausen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und Lauch und Zitronengras darin schwenken. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und ca. 3 Minuten einreduzieren lassen. Mit Geflügelfond auffüllen, 5 Minuten köcheln lassen, dann Sahne, Kokosmilch und Currypulver hineingeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Apfel entkernen. Ananas schälen, Strunk entfernen und grob schneiden. Banane schälen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. ½ Apfel, Ananas, ¼ Banane und Petersilie in einem Mixer sehr fein pürieren, dann in die Suppe geben. Suppe nochmals etwa 5 Minuten sieden lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. In die noch heiße Suppe die kalte Butter einmischen. Nun darf die Suppe nicht mehr kochen.

Mit wenig Currypaste und Salz würzig abschmecken. Suppe warmhalten. Kurz vor dem Anrichten Lecithin zugeben, nochmals schaumig aufmixen und in Cappuccino-Gläser abfüllen.

Für die Jakobsmuscheln:

- 4 Jakobsmuscheln, ohne Rogen
- 1 TL Currypulver
- 5 TL Salz
- Rapsöl, zum Braten

Salz und Currypulver gut vermengen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit Currysatz würzen. In Rapsöl ca. 45 Sekunden pro Seite scharf und heiß saftig braten. Jakobsmuscheln auf Holzspieße stecken, diese in oder auf Tassen verteilen.



Empfehlenswert sind laut WWF **Jakobsmuscheln**, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik, FAO 27: Irland, Großbritannien und Frankreich stammen, sollten lediglich die zweite Wahl sein.

Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61: Japan) stammen und mit Grundscherbrettnetzen gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für den Brotfladen:

- 100 g Weizenmehl
- 1 TL schwarzer Sesam
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL Salz

Mehl, 60 ml Wasser, Sesam, Olivenöl und Salz gut miteinander verkneten. In Frischhaltefolie ruhen lassen.

Anschließend zu dünnen Fladen ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annika Hermenau kocht das Gericht von David Jäger

Gefüllte Forelle mit Bratkartoffeln, Kräuter-Mayonnaise und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle:

- 2 ganze, ausgenommene Forellen
- 2 Zitronen
- Butterschmalz, zum Braten
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Dill
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitronen in Scheiben schneiden. Rosmarin, Thymian, Dill und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Forellen mit Kräutern und Zitronenscheiben füllen und in einer großen Pfanne in Butterschmalz 5-10 Minuten von beiden Seiten braten. Sie ist dann fertig, wenn die Rückenflosse leicht herausziehbar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Laut der WWF sind **Bachforellen oder Seeforellen**, die aus österreichischen Aquakulturen (Teichanlagen, Durchflussanlagen) stammen, eine gute Wahl und sollten auf dem Teller landen.

Für die Bratkartoffeln:

- 5 festkochende Kartoffeln
- 200 g durchwachsender Speck am Stück
- 2-3 Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Eiswasser

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Speck in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. In einer Pfanne Speck anbraten und auslassen. Sobald er gebräunt ist, den Speck herausnehmen und in dem Fett die Zwiebeln anbraten. Auch diese herausnehmen und in demselben Fett und etwas Butterschmalz die Kartoffeln anbraten, bis eine schöne Bräunung entsteht. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Petersilie, Speck und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und gut durchschwenken. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise:

- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 1 TL Senf
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Stängel glatte Petersilie
- 1 Stängel Dill
- 200 g Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Rosmarin, Thymian, Dill und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Kräuter fein hacken. In einem hohen Gefäß Eier, Öl, Senf und Zitronensaft mit einem Stabmixer langsam zu einer Emulsion hochziehen. Wenn eine cremige Mayonnaise entstanden ist Kräuter untermixen. Mit Salz abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Die Konsistenz einer Mayonnaise wird durch die Ölmenge gesteuert. Je mehr Öl verwendet wird, desto fester wird die Mayonnaise.

Eine „echte“ Mayonnaise hat bis zu 80% Fett.

Für den Salat: Kirschtomaten halbieren. Salat waschen, verlesen und klein schneiden.
200 g Buttersalat Zwiebel abziehen und in feine Halbringe schneiden. Beide
10-15 Kirschtomaten Paprikaschoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und
1 rote Paprikaschote in Würfel schneiden. Gurke schälen, vom Kerngehäuse befreien und in
1 gelbe Paprikaschote Trapeze schneiden. Salat, Tomaten, Zwiebel, Paprika und Gurke
½ Gurke vermengen.
1 Zwiebel

Für das Dressing: Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schmand, Honig, Senf,
1 EL Schmand Balsamico und Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen und gehackten
2 TL flüssiger Honig Dill unterrühren. Salat damit anmachen.
1 TL mittelscharfer Senf
5 TL weißer Balsamicoessig
2 Zweige Dill
5-10 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Jäger kocht das Gericht von Jörn-Udo Kortmann

Rote-Bete-Risotto mit Lebkuchen, zweierlei Fenchel und Bacon-Splitter

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis
 ½ Zartbitter-Elise, ohne Oblate
 220 g Rote Bete, aus dem Glas
 2 kleinere rote Zwiebeln
 50 g Butter
 50 g Parmesan
 500 ml Gemüsefond
 500 ml Rote-Bete-Saft
 20-50 ml trockener, weißer Wermut
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond und Rote-Bete-Saft in einem mittleren Topf vermischen und erhitzen. Einmal aufkochen lassen, dann beiseitestellen oder auf der noch warmen Herdplatte stehen lassen.

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Butter in einem größeren Topf zerlassen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen, dann den Risotto-Reis hinzugeben, mit anrösten und gut salzen. Sobald der Reis glasig ist, alles mit Wermut ablöschen, umrühren und roten Gemüsefond mit einer Schöpfkelle hinzufügen, ggf. Hitze reduzieren unditerrühren. Immer, wenn der Reis die letzte Portion Fond aufgesogen hat, mit der Schöpfkelle warmen Fond nachgießen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Reis gar ist, aber noch leichten Biss hat.

Topf mit fertigem Reis nach ca. 20-25 Minuten vom Herd nehmen und vorsichtig die Butter unterrühren.

Parmesan reiben. Rote Bete und Lebkuchen kleinschneiden. Rote Bete und Lebkuchen zum Risotto geben, mit Parmesan abschmecken und das Risotto zugedeckt ruhen lassen.

Kochen Sie Ihr Risotto 18 Minuten, wenn Sie es al dente mögen.



Für den Fenchelsalat:

½ Fenchelknolle
 ½ Orange
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, die Stiele abtrennen und beiseitelegen. Orange halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Fenchelknolle über einen breiteren Hobel reiben und roh mit dem Saft der Orange, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den gerösteten Fenchel:

1 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelstiele (s.o.) in kleine Würfel schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und in kleiner Auflaufform im Ofen knusprig rösten. Wenn die Fenchelstielwürfel schon fast verbrannt sind, aus dem Ofen nehmen.

Für die Bacon-Splitter:

4 Scheiben Frühstücksbacon

Bacon auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech nebeneinander auslegen und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten knusprig garen. Dann aus dem Ofen, mit Küchenpapier abtupfen und beiseitelegen, nach kurzer Zeit grob kleinhacken.

Alles zusammen in einem tiefen Teller anrichten: Zuerst das Risotto, dann die gerösteten Fenchelstiele und die Bacon-Splitter und als Topping den marinierten Fenchel. Vor dem Servieren pfeffern.



Christian Hill kocht das Gericht von Annika Hermenau

Rinderfilet mit Kaffee-Rub, Orangenbutter, Rahmwirsing und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet
1 Orange
½ TL schwarze Pfefferkörner
½ EL Kaffeebohnen
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Orange unter heißem Wasser abspülen und von ca. einem Viertel der Frucht die Schale abreiben. Pfefferkörner, Kaffeebohnen und Orangenabrieb in einem Mörser grob zerreiben. Das Fleisch gut trocken tupfen, die Gewürzmischung auf dem Fleisch verteilen und leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend mit einem Thermometer bei 120 Grad im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von maximal 55 Grad weiter garen. Fleisch rausnehmen, kurz ruhen lassen und salzen. Ggf. in Tranchen aufschneiden.



**PROFI
TIPP**

Immer dann, wenn das Fleisch mit einer Gewürzmischung ummantelt ist, sollten Sie es nicht zu heiß anbraten, denn getrocknete Gewürze, oder in diesem Fall auch der Kaffee, können leicht verbrennen.

Für die Orangenbutter:

1 Orange
60 g zimmerwarme Butter
1 Msp. Lebkuchengewürz
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Orange unter heißem Wasser abspülen und von ca. einem Viertel der Frucht die Schale abreiben. Butter, Orangenabrieb, Lebkuchengewürz und Paprikapulver verrühren. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Rahmwirsing:

400 g Wirsingkohl
½ Zwiebel
1 EL Butter
100 g Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Wirsing putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Wirsing darin andünsten und ca. 5 Minuten braten. Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne etwas sämig einköcheln lassen.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
2 kleine getrocknete Chilischoten
45 g Butter
100 ml Milch
1 Lorbeerblatt
½ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Kartoffeln schälen, vierteln und unter Zugabe von einem Lorbeerblatt, den Chilischoten und der Knoblauchzehe in Salzwasser garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einige Petersilienstiele abtrennen und diese hinzufügen. Kartoffeln abgießen und Petersilienstiele, Lorbeerblatt, Chilischoten und Knoblauch entfernen. Kartoffeln in einer vorgewärmten Schüssel zerstampfen. Milch in einem Topf erhitzen. Heiße Milch und kalte Butterflocken zu den Kartoffeln geben und mit einem Kochlöffel unterheben. Mit Salz und Muskatnuss würzen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Rau kocht das Gericht von Christian Hill

Maronencremesuppe mit karamellisierten Feigen und Schinken-Käse-Schnecken

Zutaten für zwei Personen

Für die Maronencremesuppe:

200 g vorgegarte Maronen
(Esskastanien)
75 g Petersilienwurzel
50 g Lauch, weißer Teil
1 Schalotte
1 Zitrone
1 EL Butter
50 g Schlagsahne
600 ml Geflügelfond
40 ml Weißwein
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Maronen ggf. grob schneiden. Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen, darin die Schalotte goldgelb andünsten. Lauch und Petersilienwurzel dazugeben und 2 Minuten mitdünsten, anschließend mit Wein ablöschen. Wein etwa 1 Minute einkochen lassen, dann den Fond, die Maronen und 2 Zweige Thymian unterrühren. Zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Vom übrigen Thymian Blättchen abzupfen und grob hacken. Sahne leicht steif schlagen.

Thymianzweige aus der Suppe entfernen, dann die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwa 1 ½ Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

Für die karamellisierten Feigen:

1 reife Feige
1-2 EL Ahornsirup
1-2 EL Cognac
1 EL weißer Zucker

Feige in Würfel schneiden, mit Zucker bestreuen und mit Ahornsirup und Cognac beträufeln. In einer heißen Pfanne anbraten und karamellisieren.

Für die Schinken-Käse-Schnecken:

1 Packung Blätterteig, ca. 275 g
6 Scheiben gekochter Schinken
100 g Bergkäse, in Scheiben
1 Ei

Backblech mit Backpapier auslegen. Käse und Schinken in Streifen schneiden.

Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen, mit Käse- und Schinkenstreifen belegen und von der langen Seite her aufrollen. In kleine Stücke schneiden.

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb und 2 Esslöffel Wasser verquirlen. Teigschnecken damit einstreichen. Im heißen Backofen 15 Minuten goldbraun backen.



**PROFI
TIPP**

Blätterteig wird immer sehr heiß gebacken, am besten bei über 200 Grad Celsius.

Für die Garnitur:

1 Zweig krause Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Suppe auf Tellern anrichten. Angeschlagene Sahne einrühren, mit Thymian und Petersilie bestreuen und mit Feigen garnieren. Schnecken separat servieren.