

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2022** ▪  
**Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Mario Kotaska**



**Pia Sauber**

**Rindfleisch „Szechuan Style“ mit Jasminreis und  
 „zerschlagenem“ Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rindfleisch:**  
 200 g Rinderfilet  
 1 EL Shaoxing-Wein  
 1 EL Sojasauce  
 5 EL Erdnussöl  
 1 EL Maisstärke  
 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

Die Maisstärke mit 1 Esslöffel Erdnussöl, Shaoxing-Wein und Sojasauce mischen. Rindfleisch in Streifen schneiden und mit der Maisstärke-Mischung gut vermengen.

Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Heiß werden lassen, bis ein wenig weißer Rauch aufsteigt. Das Fleisch zugeben und kräftig anbraten. Mit 5-Gewürze-Pulver abschmecken. Nach 2-3 Minuten herausnehmen und beiseitestellen.

**Für die Sauce:**  
 1-2 mittelgroße Karotten  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 5 cm Ingwer  
 1 TL scharfe Bohnenpaste  
 100 ml Shaoxing-Wein  
 50 ml Rinderfond  
 2 EL helle Sojasauce  
 1 EL dunkle Sojasauce  
 1 TL Szechuanpfeffer  
 1/2 Bund Koriander  
 1 TL Zucker  
 1 Prise Salz

Bohnenpaste mit Zucker und einer Prise Salz vermischen, bereithalten. Karotten schälen und in feine Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Ingwer kleinschneiden. Knoblauch abziehen. Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen.

Ingwer und Knoblauch mit dem gestoßenen Szechuanpfeffer in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebarten wurde. Kurz anbraten. Karotte und Zwiebel zugeben, mit Shaoxing-Wein und Rinderfond ablöschen. Bohnenpaste untermischen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und das Fleisch dazugeben. Mit heller und dunkler Sojasauce abschmecken.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unterheben. Koriander abrausen, trockenwedeln und über das Fleisch streuen.

**Für den Reis:**  
 150 g Jasminreis  
 1 TL Erdnussöl

Jasminreis gründlich, mehrmals waschen, damit die Stärke ausgewaschen wird.

Reis mit 250 ml Wasser und etwas Erdnussöl aufkochen und abgedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

<b>Für Gurkensalat:</b>	Gurke waschen, trockentupfen und mit einem Nudelholz schlagen, das sie bricht. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 Teelöffel Salz mischen, auf einem Sieb abtropfen lassen.
1 Gurke	
3 Frühlingszwiebeln	
1 EL geröstete Erdnüsse	Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Zwiebel mit Gurke mischen.
1 rote Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken.
5 cm Ingwer	Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl verrühren, mit Zucker und evtl. etwas Salz abschmecken. Gurken damit marinieren.
2-4 EL Sojasauce	
1 EL Reisessig	Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Erdnüssen und Chiliflocken dekorieren.
1 EL geröstetes Sesamöl	
1/2 Bund Koriander	
1 EL Zucker	
Chiliflocken, zum Bestreuen	
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felix Oltrogge

## Lachsfilet im Sesammantel mit Wasabi-Dip, Gurkensalat und Reispapier-Chips

Zutaten für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

- 2 Lachsfilets à 130 g, mit Haut
- 1 Zitrone
- ½ TL Wasabi
- 1 TL Crème fraîche
- 2 EL weißer Sesam
- 2 EL schwarzer Sesam
- 1 Prise Salz

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Wasabi, Crème fraîche, Zitronenabrieb und etwas Salz zu einer feinen Crème vermengen.

Schwarzen und weißen Sesam mischen. Lachsfilet mit Küchenpapier abtrocknen und im Anschluss ganz leicht mit der hergestellten Crème bestreichen. Die Haut dabei nicht bestreichen. Das Filet im Anschluss in Sesam wenden, sodass alle Seiten, bis auf die Hautseite, gut bedeckt sind.

In einer heißen Pfanne den Lachs auf der Haut knusprig goldbraun anbraten. Das Filet wenden und auf alle Seiten bei geringer Hitze kurz nachgaren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und nicht auf atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln)

### Für den Dip:

- 1 Zitrone
- 1 ½ TL Wasabi
- 1 ½ EL Vollmilch-Joghurt
- 1 TL Crème fraîche
- 2 TL Mirin
- ½ TL Rapsöl
- 1 Prise Salz

Wasabi, Joghurt, Crème fraîche, Mirin und Rapsöl glattühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

### Für den Gurkensalat:

- ½ Gurke
- 2 kleine Radieschen
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 Limette
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 ½ EL Reisessig
- 1 ½ EL Mirin
- 2 Zweige Koriander
- ½ TL Chilipulver
- ½ EL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Gurke schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit Salz bestreuen zum Entwässern. Die Radieschen waschen, abtrocknen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in längliche feine Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Koriander, Knoblauch und Ingwer in einer Schale mischen. Reisessig, Mirin, Sesamöl, Limettensaft, Chilipulver, Zucker hinzugeben und mit einer Prise Salz abschmecken.

Gurke und Frühlingszwiebel mit dem Dressing vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Salat mit Radieschenstiften anrichten.

**Für die Reispapier-Chips:** Reispapier-Platten vierteln und in ca. 170°C heißem Fett kurz frittieren.  
3 Reispapier-Platten Auf Küchenpapier entfetten. Vor dem Anrichten mit Salz aus der Mühle  
Neutrales Öl, zum Frittieren bestreuen.  
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jennifer Schönrock**

## **Thailändischer Rindfleisch-Salat mit Koriander-Pesto und Chili-Grissini**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

300-500 g Rinderfilet  
50 g thailändischer Klebereis  
1 Spitzkohl  
250 g Cocktailtomaten  
1 Bund Thai-Koriander  
2 EL Honig  
100 ml Sojasauce

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl putzen und in möglichst feine Fäden hobeln. Cocktailtomaten abbrausen und vierteln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Honig und Sojasauce verrühren. Rinderfilet in fingerdicke Scheiben schneiden und in die Honig-Sojasaucen-Mischung geben. Möglichst lange ziehen lassen, dann in einer Pfanne scharf anbraten.

Klebereis roh in einer Pfanne ohne Öl anbraten bis er goldbraun ist, danach im Steinmörser mörsern. Spitzkohl, Koriander und Klebereis vermengen.

### **Für das Dressing:**

5-10 Limetten  
5 thailändische kleine rote Chilischoten  
3-5 Knoblauchzehen  
Fischsauce, zum Abschmecken  
Brauner Zucker, zum Abschmecken

Knoblauch abziehen. Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischoten abbrausen und hacken. Knoblauch, Chili und braunen Zucker in einem Steinmörser mörsern, bis eine einheitliche Paste entsteht. In gleichen Teilen mit Limettensaft und Fischsauce aufgießen und so lange rühren, bis keine Zuckerkrystalle mehr zu spüren sind. Mit Spitzkohl, Koriander und Klebereis gut vermengen.

### **Für das Pesto:**

1 Bund Thai-Koriander  
1 Zitrone  
3 cm Ingwer  
50 g Cashewkerne  
50-100 ml Sesamöl  
50-100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und etwa 1 Esslöffel Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Ingwer schälen und hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriander mit Ingwer, Cashewkernen, Olivenöl und Sesamöl im Mixer fein pürieren und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

### **Für die Grissini:**

150 g Mehl  
1 EL Olivenöl  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Salz

Mehl, 50 ml Wasser, Olivenöl, Salz und Chiliflocken in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zu Grissini formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 27. Januar 2022 ▪  
Zusatzgericht von Mario Kotaska



### Sauerkrautsalat „Kimchi-Style“ mit Ananas

Zutaten für zwei Personen

**Für den Sauerkrautsalat:**

200 g naturvergorenes Metzger-  
Sauerkraut  
1 Karotte  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
50 g frischer Ingwer  
2 Limetten  
4 EL Sojasauce

Die Chilischote abbrausen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Chili und Zwiebel in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen, dann mit Sojasauce ablöschen. Sauerkraut in die Pfanne geben und gut schwenken. Auf einen Teller geben.

Karotte schälen und raspeln. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben. Limetten unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Karotte, Knoblauch, Ingwer und Limettenabrieb zum Sauerkraut geben und alles gut miteinander vermengen.

**Für die Ananas:**

½ Ananas  
2 EL dänische Röstzwiebeln  
1 EL ungesalzene Erdnüsse  
4 Zweige Koriander  
½ TL Chiliflocken

Ananas schälen, fein würfeln und ohne Fett in einer Pfanne karamellisieren. Mit Chiliflocken würzen. Erdnüsse hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Koriander, Röstzwiebeln und Erdnüsse zum Sauerkraut geben und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.