

| Die Küchenschlacht - Menü am 23. Mai 2016 |
„Leibgericht“ mit Mario Kotaska



Leibgericht: „Wolfsbarschfilet mit gebratenem Spargel und Tomaten-Oliven-Vinaigrette“ von Kai Schwarz

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 2 Wolfsbarschfilets à 160 g, küchenfertig, mit Haut
- Mehl, zum Mehlieren
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargel:

- 500 g weißer Spargel
- Olivenöl, zum Braten
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Vinaigrette:

- 2 Strauchtomaten
- 2 Limetten
- 4 EL Kalamata-Oliven, ohne Kern
- 4 EL Kapern, aus dem Glas
- ½ Bund Basilikum
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Wolfsbarsch Filets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, dann mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Fisch auf der Hautseite kross anbraten, bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

Für den Spargel Spargelstangen schälen und Enden entfernen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Spargel darin bissfest anbraten. Mit Zucker abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette Strauchtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Oliven klein schneiden. Kapern abgießen. Basilikum abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und gemeinsam



mit Kapern klein hacken. Limetten schälen, Fruchtfleisch filetieren. Restlichen Saft auspressen. Limettenfilets, Limettensaft, Tomaten, Oliven, Kapern und Basilikum miteinander zu einer Vinaigrette vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wolfsbarschfilet mit gebratenem Spargel und Tomaten-Oliven-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Eier in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Löwenzahn-Salat“ von Sigrid Siegel

Zutaten für zwei Personen

Für die Eier in Senfsauce:

4	Eier
1 ½ EL	Butter
1 ½ EL	Mehl
100 ml	Schlagsahne
¼ L	Gemüsefond
1 TL	Weißweinessig
70 g	mittelscharfer Senf
½ Bund	krause Petersilie
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

500 g	festkochende Kartoffeln
	Salz, aus der Mühle

Für den Salat:

250 g	Löwenzahn-Salat
20 g	Pinienkerne
50 ml	Walnussöl
50 ml	Olivenöl
200 ml	Orangensaft
50 ml	Himbeeressig
1 TL	flüssiger Blütenhonig
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Eier Wasser zum Kochen bringen.

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Im Salzwasser garen. Abschütten.

Für die Senfsauce Butter schmelzen. Mehl hinzufügen und goldgelb anschwitzen. Sahne und Gemüsefond nach und nach zugeben, kräftig verrühren. Senf unterrühren, aufkochen und alles fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einer Prise Zucker und Weißweinessig abschmecken.

Eier anpieksen und im kochenden Wasser fünf Minuten kochen. Kalt abschrecken, pellen und in die Senfsauce geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Für die Garnitur beiseitelegen.



Für den Salat Löwenzahn waschen und trockenschleudern. Walnussöl, Olivenöl, Orangensaft, Himbeeressig, Honig und Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Dressing vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Eier in Senfsauce mit Salzkartoffeln anrichten, mit Petersilie bestreuen. Löwenzahn-Salat in einer Schüssel anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und alles servieren.



Leibgericht: „Lachsfilet im Sesam-Mantel mit fruchtigem Quinoa-Salat und Minz-Joghurt“ von Moritz Mahr

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2	Lachsfilets à 150 g, küchenfertig, ohne Haut
50 g	weißer Sesam
50 g	schwarzer Sesam
1 Bund	Rosmarin
2 EL	Sesamöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Quinoa-Salat:

200 g	bunter Quinoa
10	Cocktailtomaten
1	Mango
100 ml	Mangosaft
1 L	Gemüsefond
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
	Chili, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Minz-Joghurt:

250g	Naturjoghurt
½	Zitrone
3 Stängel	Minze
1 TL	getrocknete Pfefferminze
	gemahlener Kreuzkümmel, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Lachs weißen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Lachs mit Sesam ummanteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Sesamöl erhitzen, Rosmarin dazugeben und Lachs von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in einem engmaschigen Sieb waschen, in einen Topf geben, mit Gemüsefond und Mangosaft bedecken und zum Kochen bringen. 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Mango schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben und vierteln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Quinoa mit Olivenöl, Mango, Tomaten und Basilikum vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.



Für den Minz-Joghurt Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Joghurt mit zwei Esslöffel Zitronensaft, getrockneter Pfefferminze und frischer Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kreuzkümmel abschmecken.

Lachsfilet im Sesam-Mantel mit fruchtigem Quinoa-Salat und Minz-Joghurt anrichten und servieren.



Leibgericht: „Eiernockerln mit Speck und gemischter Blattsalat mit Kürbiskernöl-Vinaigrette“ von Petra Krakolinig Wallimann

Zutaten für zwei Personen

Für die Nockerln mit Speck:

100 g	gewürfelter Speck
1	Gemüsezwiebel
1 Zehe	Knoblauch
200 g	Mehl
5	Eier
3 EL	Rapsöl
20 g	Butter, zum Braten
	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

100 g	gemischter Blattsalat
20 ml	echtes steirisches Kürbiskernöl
20 ml	Weißweinessig
2 EL	scharfer Senf
10 g	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

10 g	Veilchen- und Stiefmütterchenblüten
10 g	Parmesan

Zubereitung

Für die Eiernockerln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Nockerlnteig Eier aufschlagen und mit Mehl, Öl, Salz, ein wenig Pfeffer und Muskatnuss zu einem luftigen Teig aufschlagen und ruhen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin anschwitzen. Aus dem Teig mit zwei Esslöffeln Nockerln formen und zehn Minuten im Salzwasser gar ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und kurz in der Speck-Zwiebel-Butter mit braten.

Für den Salat Salatblätter waschen und trocken schleudern. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Ringe schneiden. Aus Kürbiskernöl, Weißweinessig, Senf, Schnittlauch, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und mit den Salatblättern vermengen.

Eiernockerln mit Speck und Zwiebeln und gemischtem Blattsalat mit Kürbiskernöl-Vinaigrette anrichten, etwas Parmesan darüber hobeln, mit essbaren Blüten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lammrücken mit Portweinsauce, grünen Bohnen im Speckmantel und Rosmarinkartoffeln“ von Jürgen Wichmann

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

- 1 Lammrücken à 400 g
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 30 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Portweinsauce:

- 1 Schalotte
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 ml Portwein
- 200 ml Lammfond
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Speisestärke
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bohnen:

- 6 Scheiben durchwachsener Speck
- 300 g Prinzessbohnen
- 4 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL gerebeltes Bohnenkraut
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Lammrücken Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lammrücken kalt abspülen, trocken tupfen und mit angedrückten Knoblauchzehen, Olivenöl, Thymian und Rosmarin in den Gefrierbeutel geben. Gefrierbeutel



verschließen, Lamm eine viertel Stunde marinieren. Dann Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lammrücken circa zwei Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammrücken in eine Auflaufform geben. Rosmarin, Thymian und Knoblauch aus der Marinade dazugeben und für 10 bis 15 Minuten im Ofen bei 80 Grad weitergaren.

Für die Portweinsauce Schalotte und Knoblauchzehen häuten und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Im Bratensatz des Lammrückens Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Portwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Lammfond und Rosmarinzweig dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke in Wasser lösen und vorsichtig in die Sauce rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Bohnen im Speckmantel Bohnen waschen, trocken tupfen und Enden abschneiden. Pfefferkörner andrücken und mit Bohnenkraut und Bohnen in gesalzenes Kochwasser geben. Bohnen bei mittlerer Hitze fünf Minuten gar kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Jeweils sechs bis acht Bohnen mit einer Scheibe Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Bohnen darin knusprig braten.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen und in circa zwei Mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden, Olivenöl erhitzen und Kartoffelwürfel circa zehn Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammrücken mit Portweinsauce, grünen Bohnen im Speckmantel und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gurkensalat“ von Carolin Adam

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2	Seelachsfilets à 150 g, entgrätet, ohne Haut
1	Ei
3 EL	Mehl
50 g	Semmelbrösel
50 g	Dinkelflakes
5 EL	Kokosöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf:

400 g	festkochende Kartoffeln
1	Limette
100 ml	Milch, 3,5% Fett
2 EL	Butter
1 Bund	glatte Petersilie
	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkensalat:

1	Salatgurke
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Dill
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Fischstäbchen Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. In Stäbchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Semmelbrösel und Dinkelflakes vermengen. Fischstäbchen mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Semmelbröseln und Dinkelflakes panieren. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, Fischstäbchen darin goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und wieder in den Topf geben. Milch erhitzen und mit Butter und Kartoffeln stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, hacken und unter den Stampf mengen. Limette waschen, Schale abreiben und vor dem Servieren über den Kartoffelstampf geben.



Für den Gurkensalat Salatgurke reiben, salzen und kurz ruhen lassen. Gurkenscheiben auspressen und Wasser abgießen. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Mit Pfeffer würzen, gegebenenfalls nachsalzen. Zitrone auspressen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft und Olivenöl untermengen.

Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gurkensalat anrichten und servieren.