



| Die Küchenschlacht - Menü am 11. Juni 2014 | „Hauptgerichte“ Mario Kotaska

Hauptgericht: „*Thunfischsteak mit Wasabi-Kartoffel-Püree und Feldsalat mit Bacon*“ von Adam Moustafa

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

2	Thunfischsteaks à 200g
1	Zitrone
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Wasabi-Kartoffel-Püree:

400 g rote	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Zitrone
250 ml	Milch
100 g	Butter
20 ml	Sojasoße
1 EL	Wasabipaste
1 EL	Meerrettichpaste, aus dem Glas
50 g	Sesam
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

125 g	Feldsalat
40 g	Bacon
75 g	Champignons, braune
1/2 Schale	Kresse
2 EL	Balsamicocreme, schwarz
2 EL	Himbeeressig
4 EL	Olivenöl
1EL	Senf
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Wasabi-Kartoffelpüree Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen.

Den Feldsalat unterdessen waschen, putzen und trocken schleudern. Für das Salatdressing den Balsamico, das Olivenöl, den Senf, den Himbeeressig, je eine Prise Salz und Pfeffer sowie die Kresse in einer Schüssel verrühren. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bacon fein würfeln und in einer Pfanne auslassen und die Champignons kurz mit anbraten. Den Feldsalat in der Schüssel im Salatdressing schwenken und auf einem Teller anrichten. Die Champignons und die warmen Baconwürfel darüber geben und über den fertigen Feldsalat anschließend noch ein bisschen von dem fertigen Dressing träufeln.

Unterdessen die Kartoffeln aus dem Salzwasser nehmen und mit der Butter und der Milch in einer Schüssel zu Püree weiterverarbeiten. Zum Schluss die Wasabipaste und den Meerrettich untermischen und das Püree mit Salz würzen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfischsteak darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit grobem schwarzem Pfeffer und Salz würzen.

Das Thunfischsteak mit dem Wasabi-Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und mit dem Feldsalat servieren.



Hauptgericht: „Lachs-Gemüse-Lasagne mit Garnelen“ von Nadine Michels

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets
4	Riesengarnelen
8	Lasagneblätter, grün
1 Bund	Lauchzwiebeln
3	Karotten
1	Zucchini
100 g	Zuckerschoten
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
2 Stangen	Zitronengras
2	Mozzarella, à 125 g
1	Ei
200 g	Crème fraîche
200 ml	Fischfond
	Butter, zum Braten
	Mehl, zum Mehlieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Wasser für das Gemüse in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Wasser für die Lasagneblätter in einem Topf erwärmen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Zucchini und die Karotte von den Enden befreien und der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls von den Enden befreien, abziehen und in lange Streifen schneiden.

Die Karottenstreifen im kochenden Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Anschließend die restlichen Gemüsestreifen dazugeben und eine Minute mit blanchieren.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Von dem Basilikum die Blätter abzupfen und drei Viertel davon fein hacken. Ein paar weitere Basilikumblätter für die Garnitur zur Seite legen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Fischfilet leicht salzen und mit dem Zitronensaft marinieren. Die Garnelen ebenfalls waschen, trocken tupfen, leicht salzen und ebenfalls mit Zitronensaft marinieren.

Die Lasagneblätter im warmen Wasser einweichen, bis sie sich rollen lassen.

Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und das Gemüse darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf einen Teller geben.

Die restliche Butter in die noch warme Pfanne geben und erhitzen. Das Fischfilet in dem Mehl wenden und kurz von jeder Seite darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Garnelen kurz in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Die Garnelen herausnehmen und mit dem Lachs und dem Gemüse zum Warmhalten in den Ofen geben.

Den Fischfond in die Pfanne geben. Das Zitronengras schneiden und dazugeben. Die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren, zwei Drittel der Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce köcheln lassen und das gehackte Basilikum unterheben.



Zwei Lasagneblätter übereinander lappend auf einen feuerfesten Teller legen. Die Gemüsestifte und den Fisch darauf geben, mit der Sauce übergießen und aufrollen.

Das Ei trennen. Die restliche Crème fraîche mit dem Eigelb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Masse auf die Nudelrollen streichen. Jeweils zwei Scheiben Mozzarella auf die Rollen legen und für acht Minuten im Backofen überbacken.

Die Lachs-Garnelen-Lasagne auf Tellern anrichten und mit der restlichen Sauce und den Basilikumblättern garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Gratinierte Jakobsmuscheln mit zweierlei Risotto“ von Norbert Makowski

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

5	Jakobsmuscheln, bereits ausgelöst
3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1	Ei
	Paniermehl, zum Gratinieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Risotto:

200 g	Risottoreis
100 g	Steinpilze, frisch
250 g	Spargel, grün
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie, glatt
100 g	Butter, zimmerwarm
100 g	Parmesan
2 EL	gekörnte Gemüsebrühe, für ca. 75 ml Wasser
100 ml	Weißwein, Goldmuskateller
	Olivenöl, zum Andünsten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf für den Spargel mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Den Ofen auf 200 Grad mit Grilloberhitze für die Jakobsmuscheln vorheizen.

Für das Risotto die Zwiebel schälen, fein hacken und mit Olivenöl in einem Topf glasig dünsten, den Risottoreis dazu geben, umrühren und mit den Zwiebeln anschwitzen. Anschließend den Reis mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren und Zugeben der gekörnten Gemüsebrühe einkochen.

Den grünen Spargel waschen, trocken tupfen, schälen und klein schneiden. Für die Garnitur zwei ganze Spargel aufheben. Die restlichen Spargelstücke in dem kochenden Wasser bissfest garen.

Die Steinpilze putzen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Für die Garnitur zwei Scheiben beiseitelegen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, von den Stängeln befreien und klein hacken. Die Steinpilze in etwas Butter mit Pfeffer, Salz und der kleingehackten Petersilie andünsten.

Den Parmesan reiben und mit der zimmerwarmen Butter unter den Risotto rühren und in zwei gleich große Portionen teilen. Unter die eine Portion die gedünsteten Steinpilze und unter die andere den grünen Spargel rühren.

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl von einer Seite kurz und scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und mit dem Paniermehl vermengen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und die Oberseite der Jakobsmuscheln damit bestreichen, mit Semmel-Knoblauchpanade bestreuen, salzen und im vorgeheizten Ofen mit Grilloberhitze bräunen.

Für die Zitronensauce die Butter in einem Topf schmelzen, den Saft der Zitrone einrühren und mit Salz abschmecken.

Auf einem Teller mit einem Servierring zwei Risotto-Türme portionieren und jeweils mit Spargelköpfen und Steinpilzscheiben garnieren. Die Jakobsmuscheln in Zitronenbutter als dritten Teil auf dem Teller anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Kalbsmedaillons mit Gemüse-Spaghetti und Trüffelrahm“ von Sarah Schönweitz

Zutaten für zwei Personen

4	Kalbsmedaillons à 80 g
150 g	Spaghetti
150 g	Karotten
150 g	Zucchini
1	Zwiebel
75 ml	Sahne
15 g	Trüffelbutter
1 EL	Soßenbinder
50 ml	Weißwein
1/2 Bund	Basilikum
1 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Karotten und die Zucchini waschen, trocken tupfen und beides der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Von dem Basilikum einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Die Kalbsmedaillons waschen, trocken tupfen und gut salzen und pfeffern. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsmedaillons von jeder Seite eine Minute scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und die Trüffelbutter zugeben. Die Medaillons mit der Auflaufform in den vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 10 Minuten weiter garen.

Die gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl andünsten und mit dem Weißwein ablöschen, bei starker Hitze einkochen.

Das kochende Wasser reichlich salzen und die Spaghetti darin al dente kochen. Die Karotten- und die Zucchini Stifte zwei Minuten vor Ende der Garzeit mit in das kochende Salzwasser geben.

Die Kalbsmedaillons aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Den Bratsud für die Soße in einem kleinen Topf mit der Sahne und der Speisestärke einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend vom Herd ziehen. Die Basilikumstreifen zum Schluss zugeben.

Auf einem Teller die Spaghetti mit Gemüse und den Kalbsmedaillons anrichten, mit der Trüffel-Sauce und einigen Basilikumblättern garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Käsespätzle“ von Maik Spindler

Zutaten für zwei Personen

Für den Rostbraten mit Sauce:

2 Scheiben	Rindfleisch (Rostbraten mit Fettrand, 3 cm dick)
4	Zwiebeln
4 EL	Butter
250 ml	Rinderfond
1 TL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein, trocken
3 EL	Saucenbinder
1	Karotte
1/4 Knolle	Sellerie
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Rosmarin
1/2 Bund	Thymian
	Mehl, zum Mehlieren
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Käsespätzle:

175 g	Mehl
200 g	Zwiebeln
4	Eier
150 g	Emmentaler
150 g	Bergkäse
1 Bund	Schnittlauch
100 ml	Kalbsfond
1 TL	Salz
200 g	Butter
4 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Ofen auf 90 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf für die Spätzle zum Kochen bringen.

Das Fleisch flach drücken, einschneiden, salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von jeder Seite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen circa 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebeln für den Zwiebelrostbraten schälen und in Scheiben schneiden, im Mehl wenden und in Butter und Olivenöl in der Pfanne anbraten. Das Wurzelgemüse, also die Karotte, den Sellerie sowie den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das grob gehackte Wurzelgemüse mit dem Tomatenmark im übrig gebliebenen Bratensud anschwitzen und anschließend mit dem Rotwein ablöschen. Den Rotwein einkochen lassen und nun den Fond aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt mit dem Saucenbinder sowie der Butter binden.

Für den Spätzleteig das Mehl, die Eier, das Salz und ein paar Tropfen Wasser mit dem Handrührgerät verrühren bis der Teig Blasen wirft. Den Teig anschließend ruhen lassen. Das kochende Wasser für die Spätzle reichlich salzen und den vorbereiteten Teig durch die Spätzlepresse drücken. Eine Schüssel mit warmem Wasser vorbereiten. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche kommen abschöpfen und in die Schüssel in das warme Wasser geben, anschließend abtropfen lassen.



Eine Auflaufform mit Butter einpinseln. Den Käse reiben. Die Spätzle Schichtweise einfüllen, dabei jede Schicht mit dem geriebenen Käse bestreuen, pfeffern und mit etwas Fond anfeuchten. Die Form für circa zehn Minuten bei 200 Grad in den Ofen stellen.

Den Rostbraten aus dem Ofen nehmen, in einer Pfanne in Butter mit Thymian und Rosmarin schwenken und auf einem Teller mit den Röstzwiebeln sowie den Käsespätzle anrichten. Mit der Rotweinsauce und dem gehackten Schnittlauch garnieren und servieren.