

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Februar 2020** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Michaela Scherzer-Reschreiter**

**Kürbiscremesuppe mit Wildfleischbällchen und gerösteten Kürbiskernen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

500 g Muskatkürbis  
 3 Schalotten  
 250 ml Sahne  
 100 g Butter  
 1 Liter Gemüsefond  
 2 EL Kürbiskernöl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Muskatkürbis schälen, halbieren und die Kernen entfernen. In Würfel schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter glasig andünsten. Kürbis dazugeben, kurz mitdünsten und schließlich alles mit Gemüsefond aufgießen und weich kochen. Den Kürbis pürieren, Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln.

**Für die Wildfleischbällchen:**

150 g Wildhackfleisch (z.B. Reh)  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Semmelbrösel  
 1 Orange  
 1 Ei  
 Butter, zum Braten  
 1 TL Estragonsenf  
 1 EL Worcestersauce  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Anschließend zum Hackfleisch geben und alles gut vermengen. Ei verquirlen und ebenfalls unter die Masse heben. Die Fleischmasse mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Orangenabrieb, Senf und Worcestersauce abschmecken. Daraus kleine Bällchen formen, in die Mitte ein kleines Loch eindrücken und schließlich von allen Seiten mit Semmelbrösel bestreuen. Erneut Butter in der Pfanne auslassen und die Bällchen bei mittlerer Hitze anbraten.

**Für die gerösteten Kürbiskerne:**

2 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und die Suppe damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Achim Waldek

## Wildlachs mit Sesam-Pfefferkruste, pikanter Gurkensalat und Kardamom-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

**Für den Wildlachs:**  
2 Wildlachsfilets à 125 g, ohne Haut  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen und trockentupfen. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

**Für die Sesam-Pfefferkruste:**  
1 TL weißer Sesam  
1 TL schwarzer Sesam  
1 EL Pankobrösel  
2 EL geröstetes Sesamöl  
3 Zweige Koriander  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Sesam und Pankobrösel dazugeben und bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Auskühlen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Brösel heben und schließlich alles mit Pfeffer würzen.

**Für den Gurkensalat:**  
½ Salatgurke  
½ rote Chilischote  
1 Zwiebel  
25 g Ingwer  
1 Zitrone  
4 EL Sesamöl  
1 EL Reissessig  
3 EL Honig  
1 EL Sojasauce  
6 EL Teriyaki-Sauce  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Sesamöl anschwitzen. Honig einrühren und alles karamellisieren lassen. Mit Teriyaki-Sauce ablöschen, etwas abkühlen lassen und 4 Esslöffel Wasser dazugeben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Den Sud mit 2 Esslöffel Zitronensaft, Reissessig und Sojasauce würzen. Ggf. mit Pfeffer würzen.

Gurke und Ingwer schälen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Ingwer fein reiben. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Gurke, Ingwer und Chili gut mit der hergestellten Marinade vermengen.



**PROFI  
TIPP**

Bevor Sie die Gurke Ihres Gurkensalates marinieren, sollten Sie diese unbedingt leicht salzen, einen Moment ziehen lassen und schließlich das überschüssige Wasser ausdrücken. Die Marinade kann so besser aufgenommen werden und die Gurke wird geschmackvoller.

**Für den Kardamom-Joghurt:**  
50 g türkischer Joghurt, 30% Fett  
1 Zitrone  
1 Prise gemahlene Kardamomsamen  
2 TL Olivenöl  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit 1 Teelöffel Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Kardamom abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annette Klever

## Arabischer Hummus, Taboulé und maledivisches Mashuni mit Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

### Für den Hummus:

300 g Kichererbsen, aus der Dose  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Tahini  
3 Zweige glatte Petersilie  
½ TL scharfes Paprikapulver  
3 EL Olivenöl

Die Kichererbsen mit Tahini zu einer feinen Creme pürieren. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Zitronensaft unter die Kichererbsenmasse rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Hummus mit Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

### Für das Taboulé:

50 g feiner Bulgur  
200 g Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
1 Zitrone  
200 ml Gemüsefond  
200 g glatte Petersilie  
2 Zweige Minze  
1 Prise Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen, dann Bulgur damit übergießen. Mit einem Geschirrhandtuch zudecken und ca. 5-10 Minuten quellen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Bulgur mit Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das maledivische Mashuni:

280 g Thunfisch, in eigenem Saft  
1 Kokosnuss  
100 g Kokosraspel  
1 rote Peperoni  
2 rote Zwiebeln  
1 Limette  
Salz, aus der Mühle

Thunfisch abseihen und in eine Schüssel geben. Kokosnuss öffnen. Fruchtfleisch herauslösen und raspeln. Kokosraspel unter den Thunfisch rühren. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Thunfischmasse mit Zwiebeln, Peperoni und Limettensaft verrühren. Mit Salz würzen.

### Für das Pfannbrot:

300 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, Öl, eine Prise Salz und ca. 3 Esslöffel zu einem Teig verarbeiten. Teig dünn ausrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nils Gaudlitz**

## **Geflämmtter Teriyaki-Lachs mit scharfem Avocado-Salat, pochiertem Ei und Bröseln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teriyaki-Lachs:**

100 g Lachsfilet, ohne Haut  
1 Orange  
1 Knoblauchzehe  
25 g Ingwer  
100 ml helle Sojasauce  
100 g Zucker

Die Orange unter heißem Wasser abspülen. Zesten reißen, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer reiben. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, dann Orangenzesten, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Alles kurz andünsten und mit Orangensaft ablöschen. Sojasauce einrühren und alles bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb passieren.

Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In der Teriyaki-Sauce marinieren und auf einer feuerfesten Unterlage leicht abflämmen.

### **Für den Avocado-Salat:**

2 Avocados  
2 Romana Salatherzen  
1 Limette  
2 EL Sauerrahm  
Cayennepfeffer, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Grob würfeln und in eine Schüssel geben. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocadowürfel mit Limettensaft beträufeln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Salat waschen, Blätter vom Strunk lösen und in feine Streifen schneiden. Unter die Avocadowürfel heben. Alles mit Olivenöl und Sauerrahm marinieren und erneut mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

### **Für das pochierte Ei:**

2 Eier  
30 ml Essig  
1 Limette

Wasser mit Essig in einem flachen Topf zum Kochen bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander in eine Tasse geben und vorsichtig ins Wasser hineingleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei im heißen Essigwasser ziehen lassen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und über das Ei geben.

### **Für die Bröseln:**

4 EL Pankobrösel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben und aufschäumen lassen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit in den Topf geben. Pankobrösel dazugeben und alles bei mittlerer Hitze goldgelb rösten bis das Wasser aus der Butter verdampft ist. Mit Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

3 Zweige Schnittlauch  
1 EL rosa Pfefferbeeren

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. In feine Röllchen schneiden. Das Gericht mit Schnittlauch und Pfefferbeeren dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.