

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2019** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Garmethoden" mit Mario Kotaska**



**Siber Daller**

**Konfieren: Lammlachs mit Perlgraupen und Petersiliensauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lamm:**

400 g Lammlachs  
1 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
500 g Butter  
50 g Mandelstifte  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
3 schwarze Kardamomkapseln  
Pflanzenöl, zum Braten

Die Butter und Kardamom in einem kleinen Topf nussbraun erhitzen. Butter durch ein feines Sieb in einen großen Topf geben.

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammlachs, Rosmarin und Thymian in die heiße Pfanne geben und das Fleisch rundum anbraten und herausnehmen. Butter im Topf auf 80 Grad erhitzen und den Lammlachs darin 15 Minuten garen. Anschließend in den Mandelstiften wenden.

**Für die Perlgraupen:**

100 g grobe Perlgraupen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Karotte  
1 Stange Sellerie  
50 g Parmesan  
100 ml Gemüsefond  
Olivenöl, zum Braten  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem Topf erhitzen und die Graupen darin kochen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Karotte und Sellerie waschen, putzen und schälen. Beides in sehr fein in die Größe der Graupen würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Gemüsewürfel dazugeben, kurz mit dünsten und warmhalten. Graupen zu den Gemüsewürfeln geben und cremig einköcheln lassen. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:**

100 ml Schlagsahne  
200 ml Gemüsefond  
1 EL Doppelrahm-Frischkäse  
2 Bund glatte Petersilie  
Olivenöl, zum Braten  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen. Sahne dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Frischkäse zusammen in die Sauce rühren, aufkochen und mit dem Stabmixer mixen. Anschließend durch ein Sieb gießen und nochmals aufschäumen.

**Für die Garnitur:**

frische Hibiskusblüten  
Stiefmütterchen

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Blüten garnieren und servieren.



**Johannes Muhr**

## **Arancini mit Käsefüllung, Tomatenragout und Pesto**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Arancini:**

200 g Risottoreis  
6 kleine Mozzarella-Kügelchen  
1 Schalotte  
1 Ei  
100 g Parmesan  
50 ml Sahne  
350 ml Gemüsfond  
100 g Semmelbrösel  
2 EL Olivenöl

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Risottoreis mit dem Olivenöl und den Schalotten glasig dünsten und mit ca. einem Drittel des Fonds ablöschen. Das Risotto auf mittlerer Hitze und bei ständigem Rühren einkochen. Sobald die Brühe verdampft ist, weiter aufgießen bis der Reis wieder leicht bedeckt ist. Nach weiteren 15 Minuten sollte der Risottoreis schön "al dente" sein. Jetzt den fein geriebenen Parmesan und die Sahne unterheben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf einem flachen Untergrund auskühlen lassen. In der Zwischenzeit eine Panierstraße aufbauen. Dazu das Ei in einer Schüssel verquirlen und in eine zweite Schüssel die Semmelbrösel geben. Sobald das Risotto ausgekühlt ist, ca. einen Esslöffel Risotto nehmen und mit befeuchteten Fingern eine flache Scheibe pressen. Ein Mozzarella-Kügelchen in die Mitte legen, mit dem Risotto umschließen und eine runde Kugel formen. Anschließend die Arancini in Ei wenden und von allen Seiten mit Semmelbrösel bedecken. Die Arancini ca. 15 Minuten bei 180°C goldbraun frittieren.

### **Für das Tomatenragout**

500 g Tomaten  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
125 ml Rotwein  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, entkernen und das Fruchtfleisch kleinhacken. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchzehe andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die gehackten Tomaten hinzufügen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

### **Für das Pesto:**

2 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
40 g Parmesan  
20 g Pinienkerne  
70ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in einen kleinen Mixer geben. Basilikum vom Stiel zupfen und dazugeben, ebenso wie die Pinienkerne und das Olivenöl. Parmesan dazu reiben und alles zusammen gut mixen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kilian Brandenburg**

## **Dämpfen: Garnelen-Wan-Tan mit gedämpftem Gemüse "asia style" und Chilisauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wan-Tan:**

10 Wan-Tan-Blätter (8-10 cm)  
100 g ausgelöste Garnelen  
25 g Speck  
50 g Bambussprossen, aus der Dose  
1 Limette  
1 Frühlingszwiebel  
3 cm Ingwer  
½ Bund Schnittlauch  
1 TL Speisestärke  
2 TL Sesamöl  
1 Prise Zucker  
Pflanzenöl, zum Einfetten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Garnelen, Speck, Bambussprossen ebenfalls fein hacken. Inger schälen und fein reiben. Alles Zutaten vermengen, Speisestärke und 1 TL Sesamöl unterrühren. Mit Zucker, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Mitte jedes Wan-Tan-Blattes 1 TL Füllung setzten.

Den Teig zu einem Säckchen einschlagen und oben offen lassen, sodass noch ein wenig Füllung zu sehen ist und mit Schnittlauch zubinden.

Wok 3 – 5 cm hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Dämpfeinsatz mit etwas Öl auspinseln. Die Wan-Tan hineinsetzen und mit Sesamöl bepinseln. Etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

### **Für das Gemüse:**

100 g Zuckerschoten  
1 Karotte  
100 g Brokkoli  
2 Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Reiswein  
1 TL Sesamöl  
1 Prise Zucker

Gemüse putzen, Karotten in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in 4 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten halbieren und Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Karotten in einen Suppenteller geben, mit Reiswein beträufeln und etwas Zucker bestreuen. Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Im Topf auf dem Teller dämpfen. Nach 5 Minuten Frühlingszwiebel und Brokkoli dazugeben, nach weiteren 5 Minuten die Zuckerschoten. Alles mit Sesamöl beträufeln, salzen und pfeffern.

### **Für die Chilisauce:**

3 rote Chilis  
1 Prise Chilipulver  
½ TL Speisestärke  
1 Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Tomatenmark  
100 ml Hühnerbrühe  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Chilis kleinschneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und beides darin leicht anbraten. Der Knoblauch darf nicht braun werden. Tomatenmark hinzufügen und etwas anschwitzen. Mit Hühnerfond ablöschen den Zucker dazugeben. Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit Chilipulver nachschärfen. Falls die Sauce zu dünn ist, Speisestärke in kalten Wasser auflösen und hinzugeben. Sauce nochmals aufkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lubina Jeschke

## **Backen: Aprikosen-Streusel-Kuchen mit Aprikoseneis in der Waffel und Mascarpone-Crème**

Zutaten für zwei Personen

### **Für den Teig:**

25 g Quark, Magerstufe  
40 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
10 g Zucker  
1 EL Milch  
1 EL neutrales Öl

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Den Teig in 2 gleiche Teile teilen und jeweils rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Nach den unten zubereiteten Schritten, den Kuchen im Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit einem Servierring jeweils zu runden Kuchlein ausstechen.

### **Für den Belag:**

3 frische Aprikosen  
2 TL Aprikosenkonfitüre

Aprikosen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Mit einem kleinen Messer die Haut abziehen und die Aprikosen- Hälften nochmals halbieren. Mit einem Teelöffel die Aprikosenkonfitüre auf den ausgerollten Teigkreisen verteilen und darauf die Aprikosenstücke verteilen.

### **Für die Streusel:**

30 g Mehl  
15 g Zucker  
1 TL Vanillezucker  
15 g Margarine  
1 Msp. Zimt

Alle Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und mit den Knethaken oder auch mit der Hand zu Streuseln kneten. Anschließend auf dem Obst verteilen.

### **Für die Mascarpone-Creme:**

50 g Mascarpone  
½ TL Vanillezucker  
1 TL Aprikosenschnaps

Mascarpone mit dem Vanillezucker und dem Aprikosenschnaps glatt rühren.

### **Für das Aprikoseneis:**

375 g Mascarpone  
525 ml Aprikosenmus  
1 ½ TL Zitronensaft  
150 g Zucker  
75 ml Milch  
150 ml Sahne  
3 Eier  
1 ½ Päckchen Vanillezucker  
Zimtpulver, zum Abschmecken

Eier trennen und das Eigelb zusammen mit dem Zucker schön cremig rühren.

Die Eimasse mit Aprikosenmus, Zitronensaft, Mascarpone und Milch pürieren.

Die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker steif schlagen, separat das Eiweiß aufschlagen und beides unter die Aprikosenmasse rühren. Die fertige Aprikoseneismasse kann nun in die Eismaschine. Nach Belieben mit Zimt abschmecken.

### **Für die Eiswaffel:**

20 g weiche Butter  
25 g Zucker  
20 g Mehl  
½ TL Backkakao  
1 Ei (Eiweiß, Größe S)

In einer Schüssel die Butter, den Zucker, das Mehl, den Backkakao und das Eiweiß mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und darin ohne Zugabe von Fett Teig portionsweise schön dünn ca. 2 Minuten pro Seite backen. Jeweils auf ein umgedrehtes Glas legen und mit einem zweiten Glas runter drücken. Die Waffel dabei in Falten legen. Auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Michael Spachmann**

**Sous-vidé: Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dillöl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljau-Loin, ohne Haut  
100 ml Milch  
20 g Salz

Den Fisch waschen und trockentupfen. In drei gleich große Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit der Milch und dem Salz in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. Bei 52 °C etwa 20 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

**Für den Spinat:**

500 g Spinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Sahne  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spinat die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In Butterschmalz glasig dünsten. Spinat putzen und dazugeben und unter Rühren dünsten, bis er beginnt, zusammenzufallen. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Beurre Blanc:**

100 g kalte Butter  
1 Schalotte  
50 ml Weißwein  
50 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Butter glasig dünsten, Zwiebeln sollten keine Farbe annehmen. Den Rest der Butter in Würfel schneiden und in die Gefriertruhe geben. Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne zugeben und erneut reduzieren lassen. Jetzt nach und nach die eiskalten Butterwürfel mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren, bis eine Bindung entstanden ist. Ggf. mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren erneut mit einem Schneebesen oder Pürierstab aufmixen.

**Für das Dillöl:**

180 ml Raps- oder Traubenkernöl  
100 g Dill  
20 g Petersilie

Dill mit der Petersilie und dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis der Dill und die Petersilie möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet sind. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

**Für die Garnitur:**

1 Kohlrabi

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller setzen, 3 Scheiben Kohlrabi und den Fisch darauf drapieren. Mit der Beurre blanc übergießen und mit Dillöl beträufeln.