

| Die Küchenschlacht - Menü am 5. November 2015 |
„Hauptgänge & Desserts“ Mario Kotaska



Hauptgang: „Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak Choi“ von Julia Bayer

Zutaten für zwei Personen

Für das Roastbeef:

- 2 Roastbeef-Stücke, à 150 g
- Olivenöl, zum Anbraten
- weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Für die Glasnudeln mit dem Pak Choi:

- 100 g Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 25 g Ingwer
- 2 Pak Choi
- 100 g Shiitake
- 1 Limette
- 2 EL Sojasauce
- 200 ml Mangosaft
- 1 TL Sesam
- Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Glasnudeln in eine Schüssel geben und vollständig mit heißem Wasser bedecken und quellen lassen.

Sojasauce und Mangosaft in einen kleinen Topf geben und bei maximaler Hitze etwa fünf Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Pak Choi vom Strunk befreien und Blätter auseinander zupfen und Shiitake in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander mit Stielen grob hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Roastbeef von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und darin von beiden Seiten etwa eine Minuten anbraten. Die noch restwarme Pfanne vom Herd nehmen und mit Alufolie bedecken. Darin das Fleisch zehn Minuten ziehen lassen.



In weiterer Pfanne Öl erhitzen und Shiitake bei hoher Hitze anbraten. Pak Choi, den Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und alles etwa eine Minuten braten lassen.

Glasnudeln aus dem Wasser nehmen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Mit Mango-Soja-Sud ablöschen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das geröstete Roastbeef mit Glasnudeln und Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam und Limettenabrieb garnieren und servieren.



Dessert: „Blitz-Mousse von dunkler Schokolade mit Physalis“ von Julia Bayer

Zutaten für zwei Personen

160 g	Zartbitterschokolade
4	Physalis
40 g	Butter
200 ml	Sahne
1	Ei
40 g	Honig

Zubereitung

Eine große Pfanne mit Wasser füllen. Darüber eine Schüssel für ein Wasserbad geben und Butter darin schmelzen. Schokolade in geschmolzene Butter geben und darin auflösen.

Sahne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Anschließend kaltstellen.

Zwei Teelöffel der geschmolzenen Schokolade in eine Tasse geben und Physalis darin eintauchen. Auf Backpapier legen und in den Kühlschrank geben. Die restliche Schokolade ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

In einer Schüssel Ei und Honig mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis ein fester, luftiger Schaum entstanden ist. Unter den Eierschaum die abgekühlte Schokolade rühren. Anschließend vorsichtig die Sahne unterheben

Die Mousse in Gläser füllen und mit den Physalis auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgang: „Riesengarnelen mit Belugalinsen und gebratenen Tomaten“, von Petra Vörtler

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

- 6 Riesengarnelen, küchenfertig
- 1 TL Butter
- Olivenöl, zum Anbraten
- 1 EL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Belugalinsen:

- 100 g Belugalinsen
- 1 Karotte
- ½ getrocknete Chili
- ½ Stange Lauch
- 1 Stange Zimt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL rosa Pfefferbeeren
- 1 EL Butter
- 50 g Sahne
- 30 ml Espresso

Für die Tomaten:

- 100 g Cocktailtomaten
- 25 ml Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- brauner Zucker, zum Karamellisieren

Für die Garnitur:

- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Zimtstange, Lorbeerblatt und Chilischote dazugeben und Belugalinsen darin bissfest garen. Anschließend abgießen und Gewürze entfernen.

Karotte schälen und sehr fein würfeln. Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und beides zusammen darin anbraten. Mit Espresso und Sahne ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen. Linsen unterrühren und mit Salz und Pfefferbeeren abschmecken. Anschließend im Backofen warmhalten.



Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Zucker und die Butter dazugeben und Garnelen kurz karamellisieren lassen.

In einer weiteren Pfanne Tomaten bei großer Hitze anbraten. Mit grobem Meersalz und braunem Zucker bestreuen und mit Weißwein ablöschen.

Die Riesengarnelen mit Belugalinsen und gebratenen Tomaten auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



Dessert: „Orientalischer Früchte-Zimt-Crumble mit Honig-Joghurt-Sahne“, von Petra Vörtler

Zutaten für zwei Personen

Für den Crumble:

125 g	Dinkelvollkornmehl
125 g	gemahlene Mandeln
250 g	brauner Zucker
150 g	kalte Butter
1 Schote	Vanille
1 TL	Zimt
1 Paket	Vanillezucker

Für das Obst:

2	Orangen
4	entkernte Datteln
1 Knolle	Ingwer, à 3 cm
½ Bund	Minze
2 EL	brauner Zucker

Für die Honig-Joghurt-Sahne:

150 ml	Schlagsahne
250 g	Sahnejoghurt
1 TL	flüssiger Tannenhonig

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Crumble Mehl, Mandeln und Zucker mit der kalten Butter zu einem Teig kneten. Vanilleschote halbieren, auskratzen und mit Vanillezucker dazugeben und verkneten. Crumble im Ofen backen.

Für das Obst eine Orangen schälen, halbieren und die Hälften in fingerdicke Stücke schneiden. Zweite Orange halbieren, auspressen und ein wenig von der Schale abreiben. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker mit Orangensaft vermengen und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Datteln in lange Streifen schneiden, mit Orangenstreifen vermengen und den Saft darüber geben. Crumble über das Obst geben.

Für Honig-Joghurt-Sahne Sahne aufschlagen. Den Joghurt mit Honig süßen und unter geschlagene Sahne heben.

Den orientalischen Früchte-Zimt-Crumble mit Joghurt-Honig-Sahne auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgang: „Putensteak mit Reis und Bananen-Curry-Creme“ von Karin Pechtel

Zutaten für zwei Personen

Für die Putensteaks:

2 Putenschnitzel, à 150 g
1 EL Kokosraspeln
Olivenöl
weißer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Für die Bananen-Curry-Creme:

2 Bananen
2 EL Currypulver
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Zitrone
100 g Schlagsahne
2 TL Geflügelfond
2 EL Speisestärke
Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

125 g Basmati-Reis
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Basmati-Reis in einem Topf mit Butter kurz anschwitzen, mit doppelter Menge Wasser ablöschen, einmal kräftig aufkochen lassen, umrühren, Deckel draufgeben und bei kleiner Hitze gar kochen

Für die Putensteaks Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und Steaks auf beiden Seiten je fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kokosraspeln bestreuen und in der Pfanne bei kleiner Hitze weiter garen lassen. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen warmhalten.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Im Bratensatz der Pfanne kurz anbraten und herausnehmen. Zwiebel abziehen, würfeln und ebenfalls im Bratensatz anschwitzen. Dabei mit Currypulver bestreuen, Sahne und Geflügelfond einrühren. Bananen unterrühren, die Sauce mit Speisestärke abbinden und alles leicht einreduzieren lassen.

Das Putensteak mit dem Reis und der Bananen-Curry-Creme auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Schokoladenküchlein mit Mango-Creme“ von Karin Pechtel

Zutaten für zwei Personen

Für das Schokoladenküchlein:

125 g	Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
2	Eier
50 g	Butter
60 g	Zucker
20 g	Mehl, Typ 405
1 EL	Butter für die Förmchen
1 EL	Zucker für die Förmchen

Für die Mango-Creme:

1	reife Mango, groß, faserarm
½	Zitrone
1 EL	Zucker
200 g	Sahne
20 ml	Orangenlikör
1 Prise	Cayennepfeffer

Für die Garnitur:

frische Minze

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schokoladenküchlein Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Schokolade und Butter unter ständigem Rühren in einer Schüssel über kochendem Wasser schmelzen lassen. Eier aufschlagen und trennen. Eigelbe mit dem Zucker und dem Mehl unter die Schokoladenmasse heben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Kleine Porzellanförmchen mit Butter ausstreichen und zuckern. Die Masse in die Förmchen füllen und acht Minuten im Backofen backen.

Für die Mango-Creme Mango schälen, Mangofruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zitronenhälfte auspressen und mit Zucker in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer pürieren. In einem zweiten hohen Rührbecher Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen und in eine Schüssel füllen. Mango-Püree unter die Sahne heben, mit einer Prise Cayennepfeffer und Orangenlikör verfeinern.

Die Schokoladenküchlein mit der Mango-Creme auf Tellern anrichten, mit frischer Minze garnieren und servieren.