

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Januar 2021 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Michael Zschiesche

**Gebratene Entenbrust mit Orangen-Rotweinjus, Brokkoli
mit Mandelblättchen und Blumenkohlpuree**

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g, mit Haut
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne zunächst auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Schalotte und Rosmarin in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und für ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad fertig garen. Pfanne für die Orangen-Rotweinjus aufgestellt lassen.

Für die Orangen-Rotweinjus:

1 Orange
50 g Haferflocken
100 g Butter
500 ml Gemüsefond
500 ml trockener Rotwein
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz der Entenbrüste mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Zesten abreißen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, Zesten und Haferflocken zur Jus geben und alles kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden, anschließend passieren.

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli
3 Knoblauchzehen
25 g gehobelte Mandeln
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Brokkoli putzen und ebenfalls klein schneiden, dann mit Olivenöl und Knoblauch marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierten Brokkoli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten backen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Blumenkohlpuree:

1 Blumenkohl
20 g kalte Butter
250 ml Sahne
250 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl putzen, zerkleinern, salzen und in Milch und Sahne weichkochen. Anschließend in einen Standmixer geben und mit kalter Butter zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Schmid-Kölbl

Kräuter-Risotto mit Zanderfilet, grünem Spargel und Zitronensauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 g Butter
150 g Parmesan
400 ml Gemüsefond
40 ml halbtrockener Weißwein
½ Bund krause Petersilie
½ Bund Basilikum
½ Bund Rucola
½ Bund Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Beides in einem Topf in etwas Butter andünsten. Risotto hinzugeben und glasig anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen, dann die Hälfte des Fonds angießen. Risotto leise köcheln lassen, hin und wieder umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen. Petersilie, Basilikum, Rucola und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan reiben. Nach ca. 18 Minuten Kochzeit Kräuter, restliche Butter und Parmesan zum Risotto geben und gut vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fisch:

300 g küchenfertiges Zanderfilet, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
125 g Butter
1 Zweig Rosmarin
½ EL Olivenöl
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet waschen, trockentupfen und auf Gräten untersuchen. Fisch portionieren und die Hautseite mehlieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit Rosmarin und Knoblauch von beiden Seiten kross braten. Butter hinzugeben, schmelzen und Fisch mit flüssiger Butter arosieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen** und **MSC-zertifiziert** sein. (Stand: Januar 2020)

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel
35 g Butter
2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL brauner Zucker
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und am unteren Ende jeder Stange ca. 1 cm abschneiden. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundherum anbraten, bis er eine schöne glänzende Farbe bekommt. Anschließend Spargelstangen mit Zucker bestreuen und gut durchschwenken. Sobald der Spargel karamellisiert ist, mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone
2 Eier

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Eigelb, Zitronensaft, Schmand, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben und mit einem

2 EL Schmand
50 g Butter
1 TL scharfer Dijon-Senf
3 EL Balsamicoessig
1 TL getrockneter Estragon
1 EL Zucker
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Stabmixer verrühren. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und anschließend langsam zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer verrühren und mit Estragon abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vincent Wonneberger

Hackfleisch-Lauch-Topf mit selbstgemachten Nudeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Hackfleischtopf:

200 g Lammhackfleisch
 1 Stange Lauch
 1 Frühlingszwiebel
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehe
 1 Chilischote
 50 g Butter
 100 g Schmand
 200 g passierte Tomaten
 3 EL mittelscharfer Senf
 2-3 EL Tomatenmark
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen und pressen. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Hackfleisch, Chili, Knoblauch und Butter zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und braten, bis das Hackfleisch gegart ist. Tomatenmark einrühren und mitbraten.

Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Zur Hackfleischmasse geben und leicht rösten. Senf einrühren. Anschließend die passierten Tomaten zugeben und köcheln lassen bis der Lauch gegart ist. Zum Schluss Schmand einrühren und alles mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln:

2 Eier
 500 g Mehl
 Salz, aus der Mühle

Eier und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten, dann kurze Zeit im Kühlschrank ruhen lassen. Nudelteig mit einem Nudelholz/Nudelmaschine ausrollen und mit einem scharfen Messer Teig in eine Art Bandnudeln schneiden. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
 1 TL Schmand

Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Hackfleisch-Lauch-Topf mit Frühlingszwiebel und Schmand garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Oelker

Hähnchenschnitzel mit Kräuter-Graubrot-Panierung, geröstetem Rosenkohl und cremiger Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

- 2 Hähnchen-Minutensteaks à 80-100 g
- 100 g hart getrocknetes Graubrot
- 1 Zitrone
- 100 g Tomatenmark
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Brot in einem Standmixer zu Bröseln zerkleinern. Anschließend Brotbrösel mit Rosmarin und Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark mit 2 Esslöffel Olivenöl glatrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und bei Bedarf etwas plattklopfen. Fleisch von beiden Seiten mit der Tomatenpaste bestreichen und in den Brotbröseln wenden. Panade gut festdrücken.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten bis die Panade knusprig und das Fleisch gar ist.

Für den Rosenkohl:

- 250 g Rosenkohl
- 50 g Parmesan
- 1 EL Rübensirup
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl putzen und halbieren. Olivenöl mit Rübensirup, Chiliflocken, Paprikapulver und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl darin marinieren und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech ca. 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit den Rosenkohl kurz wenden. Parmesan reiben und vor dem Servieren den gegarten Rosenkohl mit Parmesan bestreuen.

Für die Polenta:

- 80 g Polenta Maisgrieß
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Milch
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan
- 200 ml Gemüsefond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und halbieren. Milch und Fond aufkochen, dann Polenta einrühren und den Herd ausstellen. Knoblauch hinzugeben und die Polenta 20 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend Knoblauch entfernen. Parmesan reiben. Butter und Parmesan zur Polenta geben und unterrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Hagemeister

Tagliatelle Carbonara mit Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

2 Eier, Größe M
200 g Mehl, Typ 405
Mehl, für die Arbeitsfläche
½ TL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken. Eier, Salz und Öl in die Mulde geben und nach und nach mit den Händen in etwa 5 Minuten zu einem Teig kneten bis er nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Arbeitsfläche bemehlen und die Teigkugel mit einem Nudelholz ca. 2 mm dünn ausrollen. Teig locker aufrollen und mit einem scharfen Messer in nicht ca. 5-10 mm dünne Streifen schneiden. Geschnittene Pasta etwas auseinanderschütteln.

Pasta in kräftig gesalzenem Wasser etwa 2 Minuten bissfest kochen. Vor dem Abgießen ca. 50 ml vom Kochwasser für die Sauce abschöpfen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Pasta abtropfen lassen.

Für die Sauce:

150 g Guanciale
1 kleine Schalotte
2 Eier
50 g Pecorino
4 cl trockener, würziger Weißwein
Muskatnuss, zum Reiben
1 Msp. Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und in eine große Schüssel zum Anwärmen geben.

Schwarte von der Guanciale entfernen, anschließend Guanciale in Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln, den Pecorino reiben.

Guancialestreifen in eine heiße Pfanne ohne Fett geben und auslassen. Fleisch aus dem flüssigen Fett nehmen und auf reichlich Küchenkrepp abtropfen lassen.

Von dem ausgelassenen Fett etwa 2 Esslöffel in der Pfanne behalten, den Rest abgießen. Schalottenwürfel in der Pfanne glasig und farblos anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen, Zucker einstreuen, einmal kurz durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen. Ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Pfanne wieder auf den Herd stellen und das zuvor abgemessene, heiße Kochwasser der Pasta in die Pfanne geben. Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb sowie ein ganzes Ei mit geriebenem Pecorino in eine kleine Schüssel geben und mit Pfeffer, Muskat und je nach Salzgehalt der Guanciale und des Pecorinos Salz würzen. Alles gut verrühren.

Das heiße Wasser aus der Schüssel wegschütten und abgetropfte Pasta hineingeben. Zwiebeln aus der Pfanne, Käse-Ei-Mischung und Guanciale auf die Nudeln geben und alles zügig gründlich durchmischen. Mit einer Fleischgabel die Pasta mit Sauce aufdrehen und auf einem Teller anrichten. Mit Pfeffer würzen.

Für den Salat:	
80 g Wildkräutersalat	Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Champignons und Radieschen putzen, in feine Scheiben schneiden und zum Salat geben. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in Streifen schneiden und ebenfalls zum Salat geben.
2 braune Champignons	
5 Kirschtomaten	
4 Radieschen	
1 gelbe Snackpaprika	Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.
1 kleine Schalotte	Schalotte, Knoblauch, 1 Teelöffel Petersilie, Aceto Balsamico, Himbeeressig, Senf, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und 40 ml Wasser in einen Schüttelbecher geben und eine Vinaigrette herstellen. Vinaigrette über den Salat geben und von Hand vermischen.
1 Knoblauchzehe	
10 ml Aceto Balsamico	
10 ml Himbeeressig	
1 TL mittelscharfer Senf	
1 TL Wildblütenhonig	
2 Zweige glatte Petersilie	Tomaten halbieren und pro Portion 5 Tomatenhälften auf den Salat geben.
20 ml Olivenöl	
½ TL Salz	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Diana Hiek

Schwarzer Heilbutt mit Schnittlauchbutter, süßen Chili-Karotten und Salzkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 150 g vom Schwarzen Heilbutt, ohne Haut
3 Knoblauchzehe
Butter, zum Braten
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Fisch mehlieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Filets von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Butter hinzugeben und den Fisch damit arosieren.



**PROFI
TIPP**

Greifen Sie auf **Schwarzen Heilbutt** zurück, der aus dem **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** stammt, auf **Pazifischen Heilbutt** der aus dem **FAO 67 Nordostpazifik (MSC)** oder auf **Weißem Heilbutt** (Atlantischer Heilbutt), der aus den Fanggebieten **FAO 21 Nordwestatlantik (MSC)** oder **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)**.

(Verbraucherzentrale Hamburg, Stand: Januar 2020)

Für die Schnittlauchbutter:

100 g Butter
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter und Schnittlauch vermengen und mit Salz abschmecken. Masse als Rolle in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 5 Minuten in das Gefrierfach legen. Danach die Butter in Scheiben schneiden.

Für die Chili-Möhren:

3 Karotten
2 EL Butter
1 Prise Zucker
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen und in Salzwasser aufkochen lassen, dann ca. 10-20 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen. Butter in einem Topf auslassen, Karotten hinzugeben und mit Zucker und Chili abschmecken.

Für die Kartoffeln:

3 festkochende Kartoffeln
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen. Kurz vor dem Servieren zu den Karotten geben und einmal durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.