

| Die Küchenschlacht - Menü am 11. Juli 2016 |
„Leibgerichte“ mit Mario Kotaska



Leibgericht: „Hähnchenspieße mit Süßkartoffel-Pommes und Zucchini-Spaghetti mit gerösteten Pinienkernen“ von Kathrin Beshta

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

400 g	Hähncheninnenbrustfilet
1	Zwiebel
1	Limette
3 EL	Erdnussmus
2 EL	Sojasauce
1 TL	getrockneter Oregano
1 Prise	Zimtpulver
1 Zweig	Rosmarin
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffelpommes:

2	große Süßkartoffeln
1	Ei
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Oregano
1 EL	Speisestärke
½ TL	Zimtpulver
½ TL	Kurkumapulver
1 TL	Currypulver
2 TL	kleine Salzflocken
1 EL	Olivenöl
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Salz & Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Zucchini-Spaghetti:

1	Zucchini
20 g	eingelegte Jalapeño-Scheiben
50 g	Pinienkerne
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	getrockneter Oregano
½ TL	Zimtpulver
½ TL	Kurkumapulver
1 TL	Currypulver
1 EL	Olivenöl
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes ein Ei trennen und das Eiweiß steifschlagen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. Die Stärke mit Rosmarin, Oregano, Zimt, Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss vermengen. Anschließend die Kartoffelstücke mit Olivenöl bestreichen und erst in der Gewürzmischung und dann im Eischnee wenden. Auf ein Backblech legen und nochmal mit der Gewürzmischung bestreuen. Danach die Pommes für etwa 13 Minuten im Ofen backen.

Für die Hähnchenspieße das Hähnchenbrustfilet waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls kleinschneiden. Das Erdnussmus mit der Sojasauce, Zimt, Rosmarin, Oregano, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend das Fleisch in der Mischung wälzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Die Limette in kleine Spalten schneiden und mit in die Pfanne geben. Danach das Fleisch und die Limettenstücken abwechselnd auf Schaschlickspieße aufspießen und im Ofen warmhalten.

Für die Zucchini-Spaghetti Öl in eine Pfanne geben und diese erhitzen. Die Zucchini schälen und anschließend mit einem Spiralschäler in lange Streifen schneiden. Rosmarin, Oregano, Zimt, Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und die Japaleño-Scheibchen mit der Zucchini vermengen und auf mittlere Hitze kurz anbraten.

Zum Schluss die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Die fertig gebackenen Kartoffelstücke aus dem Ofen nehmen und mit Salzflöcken bestreuen.

Die Hähnchenspieße mit den Süßkartoffel-Pommes, den Zucchini-Spaghetti und den gerösteten Pinienkernen auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Maispoularde in Estragoncreme mit Babyspinat und Kartoffelwürfeln“ von Wolfgang Ruppert

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispoularde

2 Maispoulardenbrüste á 200 g
2 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Estragoncreme:

250 ml Crème fraîche
50 ml Sahne
10 ml trockener Weißwein
1 Zitrone
1 Bund frischer Estragon
Zucker, zum Abschmecken

Für die Kartoffeln:

200 g große festkochende Kartoffeln
3 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Babyspinat:

250 g Babyspinat
1 Zehe Knoblauch
1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen, in etwa gleich große Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln gar kochen, abgießen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel vorsichtig goldbraun anbraten. Mit Pfeffer würzen, nach Bedarf nachsalzen und warm stellen.

Für den Babyspinat den Spinat waschen und in einem Wasserbad vorsichtig erwärmen, anschließend herausnehmen. In einem Topf Olivenöl vorsichtig erhitzen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Den abgetropften Spinat unterheben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Anschließend warm stellen.

Die Poulardenbrüste parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Brüste darin vorsichtig goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen und warm stellen.



Für die Estragoncreme den Bratenfond mit Crème fraîche, Sahne und Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Estragon abzupfen, fein hacken, dazu geben und köcheln lassen. Mit Zitronenabrieb und Zucker abschmecken.

Die Estragoncreme auf dem Teller als Spiegel anrichten, die Maispoularde darauf geben und mit Kartoffelwürfeln und Babypinac zusammen servieren.



Leibgericht: „Shawarma-Rinderfiletstreifen mit Thymian-Zwiebel-Salat, Korianderkartoffeln und Tahin-Sauce“ von Noura Veltrup

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

350 g	Rinderfilet
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
½ TL	Paprikapulver
	Chiliflocken, aus der Mühle
½ TL	Shawarma Gewürzmischung
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	gemahlene Koriandersamen
½ TL	Zimtpulver
10 EL	Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle

Für den Thymian-Zwiebelsalat:

1	rote Zwiebel
1 Bund	Thymian
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
5 EL	Olivenöl
	Sumak, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

Für die Korianderkartoffeln:

400 g	große festkochende Kartoffeln
2 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone
1 Bund	frischer Koriander
1 TL	gemahlene Koriandersamen
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Chiliflocken, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für die Tahin-Sauce:

200 g	Joghurt (3,5%)
3 EL	Tahin
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
½ Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle



Zubereitung

Fritteuse anstellen.

Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel fein reiben und Knoblauch pressen. Paprikapulver mit Chiliflocken, Shawarma Gewürzmischung, Zimtpulver, gemahlene Koriandersamen und Kreuzkümmel mit Öl, Knoblauch und Zwiebeln gut verrühren und Fleisch damit marinieren.

Marinierte Fleischstreifen dazu geben und durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und circa vier Minuten unter ständigem Rühren braten. Dann mit Salz abschmecken.

Für den Salat Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Thymian und Petersilie fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Sumak abschmecken. Im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Korianderkartoffeln die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In die Fritteuse geben, goldbraun frittieren, herausnehmen und entfetten.

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander fein hacken. In einer großen Pfanne etwas Öl erwärmen, Knoblauch darin andünsten, anschließend frischen Koriander dazu geben und etwas andünsten. Frittierte Kartoffelwürfel dazu geben, mit Salz, gemahlenem Koriander und Chiliflocken abschmecken. Fünf Minuten in der Pfanne schwenken. Zitrone auspressen und vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für die Tahin-Sauce in einer Schüssel Tahin und Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren. 50 Milliliter kaltes Wasser dazu geben. Zitrone auspressen und Petersilie klein hacken. Knoblauch abziehen, pressen und in die Sauce geben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Anschließend die fein gehackte Petersilie gut untermischen.

Rinderfiletstreifen mit Thymian-Zwiebel-Salat, Korianderkartoffeln und Tahin-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Schweinekotelett in Kräuter-Panierung mit Balsamico-Möhren und Erbsen-Minz-Püree“ von Nico Schröder

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinekoteletts:

2	Schweinekoteletts mit Knochen á 200 g
½	altbackenes Baguette
1 Zehe	Knoblauch
30 g	Mehl
2	Eier
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Thymian
1 Bund	Rosmarin
1 Stange	Schnittlauch
20 ml	Walnussöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Balsamico-Möhren:

300 g	Möhren
1	Schalotte
5 g	Butter
100 ml	Gemüsefond
2 cl	Balsamico-Essig
1 TL	Zucker
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle

Für das Erbsen-Minz-Püree:

200 g	Erbsen
1 Zehe	Knoblauch
4 Stiele	Minze
50 ml	Sahne
50 g	Butter
	Kresse, zum Garnieren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Schweinekoteletts das Fleisch abspülen, trockentupfen und von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Baguette mit einer Reibe zu Bröseln raspeln. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und kleinhacken. Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Anschließend Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin mit Knoblauch und Bröseln vermengen und damit die Panierung herstellen.



Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Die Koteletts zuerst in Mehl, danach in verrührtem Ei und zum Schluss in der Kräuterpanierung wenden und leicht andrücken. In einer heißen Pfanne mit Walnussöl von allen Seiten goldgelb braten.

Für die Balsamico-Möhren die Möhren schälen und in dünne Scheibchen schneiden. In einer Pfanne in Butter anschwitzen und sofort mit Salz, Zucker und einer Prise Muskat würzen. Etwas Gemüsefond hinzugeben und weichdünsten lassen. Die Schalotte abziehen und kleinhacken. Schalottenwürfel und den Balsamico hinzugeben und süß-säuerlich abschmecken.

Für das Erbsen-Minz-Püree Salz in kochendes Wasser geben und die Erbsen darin blanchieren. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Währenddessen die Minze abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Danach die Butter und die gehackte Minze zu den Erbsen geben. Die Sahne aufgießen und die Masse mit einem Stabmixer pürieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinekotelett in der Kräuter-Panierung mit den Balsamico-Möhren und dem Erbsen-Minz-Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu mit der Kresse garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hammerherrenschnitzel mit Risi e Bisi und Kartoffelsalat“ von Brigitte Greineder

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2	große Kalbsschnitzel á 180 g
4 Scheiben	Parmaschinken
1	Zitrone
12	Trockenpflaumen
8 Scheiben	Bergkäse
2	Eier
50 ml	Sahne
150 g	Mehl
150 g	Paniermehl
50 g	Pankomehl
250 g	Butterschmalz
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risi e Bisi:

200 g	Basmatireis
75 g	Erbsen
400 ml	Gemüsefond
5	Nelken
	Öl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

Für den Kartoffelsalat:

3	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
100 g	Feldsalat
½	Zwiebel
1	Zitrone, zum Garnieren
250 ml	Rinderfond
25 ml	Maiskeimöl
50 ml	Apelessig
20 ml	Kürbiskernöl
1 TL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Hammerherrenschnitzel die Kalbsschnitzel waschen und flachklopfen. Jedes Schnitzel mit Prosciutto und Bergkäse belegen und die Trockenpflaumen darauf verteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Schnitzel zur Hälfte zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Die Eier verrühren und mit Sahne vermengen. Die gefüllten Schnitzel erst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und schließlich in Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb backen. Danach herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Für die Garnierung die Zitrone in kleine Spalten schneiden.



Für das Risi e Bisi Öl in einem Topf erhitzen, Reis dazugeben und diesen glasig dünsten. Dann mit Wasser und etwas Gemüfefond aufgießen und mit Salz und Nelken würzen. Kernig dünsten und kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen unterrühren. Anschließend vom Herd nehmen.

Für den Kartoffel-Feldsalat die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser und der Hälfte des Fonds garen. Den Feldsalat waschen, Blätter abzupfen und in kleine Stücke schneiden. Eine halbe Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die gehackten Zwiebeln und den übrigen Fond über die Kartoffelscheiben gießen. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Feldsalat mischen und etwas Kürbiskernöl über den Kartoffel-Feldsalat träufeln.

Das Hammerherrenschnitzel mit Risi e Bisi und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Mit einer Zitronenspalte garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kalbfleisch-Chili-Pflanzerl mit Aprikosensenf, Tomaten-Kartoffelstampf und Gurkensalat“ von Jakob Wolf

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbfleischpflanzerl:

300 g	Kalbshack
5 Scheiben	Toastbrot
150 g	Paniermehl
2	Chilischoten
1	Zwiebel
1	Zitrone
1	Orange
1	Ei
50 ml	Milch
1 TL	scharfer Senf
½ Bund	Petersilie
1 EL	getrockneter Majoran
2 EL	Chilisalz
1 EL	Kräutersalz
1	Muskatnuss
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Aprikosensenf:

5	getrocknete Aprikosen ohne Kern
1 EL	süßer Senf
2 EL	Dijon-Senf

Für den Tomaten-Kartoffelstampf:

350 g	mehligkochende Kartoffeln
3	Cocktailtomaten
5	getrocknete Tomaten, eingelegt
30 ml	Kochsahne
40 ml	Tomatensaft
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer & Salz aus der Mühle

Für den Gurkensalat:

2	kleine Gurken
1	Chilischote
80 g	Erdnüsse
4 EL	Weißweinessig
1 TL	Fischsauce
3 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker
	Kresse, zum Garnieren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für die Kalbfleischpflanzerl das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und zugedeckt einweichen lassen. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei milder Hitze glasig dünsten.

Chilischote entkernen und klein schneiden. In einer Schüssel die Chili mit einem Ei, Senf, dem Abrieb der Orange und Zitrone, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Anschließend mit dem Hackfleisch vermengen, die Zwiebelwürfel und die weichen Brotwürfel dazu geben. Die Petersilie klein hacken und mit dem Majoran unterheben. Fleischmasse mit Kräutersalz und Chilisalz abschmecken.

Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Nun aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen und in dem Mehl wenden.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Pflanzlerl aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Senf die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Beide Senfsorten mit den Aprikosenwürfeln in einer kleinen Schüssel vermengen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Zucker und 125 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen. Chilischote entkernen, klein hacken und dazugeben. Erdnüsse klein hacken und auch in den Topf geben. Fischsauce dazu geben, vermengen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer abschmecken. Vinaigrette mit Gurkenwürfel vermengen und mit Kresse garnieren.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln mit Tomatensaft und Sahne zu einem Püree stampfen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete und frische Tomaten kleinschneiden und unterheben.

Kalbfleisch-Chili-Pflanzerl mit Aprikosensenf, Tomaten-Kartoffelstampf und Gurkensalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.