▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. November 2024 ▪
Tagesmotto „Ausgebacken“ mit Mario Kotaska

Michael Wagner

Involtini alla saltimbocca mit Kartoffelbällchen, Röstzwiebeln und Endiviensalat mit gebackenem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelbällchen:
100 g mehligkochende Kartoffeln
20 g Parmesan
20 g Caciocavallo Käse
3 Eier
2 Zweige Petersilie
100 g Panko
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.
Kartoffeln schälen, waschen, kleinschneiden und in einen großen Topf mit Wasser geben und gar kochen. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen. Die noch warmen Kartoffeln mit Hilfe einer Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Ein Ei trennen. Parmesan und Caciocavallo Käse reiben. Zusammen mit Eigelb zu den Kartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und frisch gehackter Petersilie würzen. Zu einer weichen, trockenen Masse vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Volleier in einer Schüssel verquirlen. Eine zweite Schüssel mit Panko bereitstellen. Kartoffelbällchen erst in Eiern dann in Panko wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und dann einzeln für 2-4 Minuten in der Fritteuse ausbacken.

Für die Involtini alla saltimbocca:
2 Kalbsschnitzel à 160 g
8 Scheiben Parmaschinken
2 Zweige Salbei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbschnitzel nach Bedarf etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel jeweils mit 2-4 Salbeiblättern und zwei Scheiben Schinken belegen, locker aufrollen und noch einmal mit 2 Scheiben umwickeln. Mit Zahnstochern feststecken. Involtini für 3-5 Minuten in der einer Pfanne mit reichlich Butter Braten. Butter beim Anrichten noch über das Fleisch geben.

Für die frittierten Eier:
3 Eier, Größe M, Zimmertemperatur
Mehl, zum Mehlieren
100 g Panko

Zwei Eier oben und unten einstechen. In kochendem Wasser 4 Minuten kochen, dann abschrecken und pellen. 3. Ei verquirlen und mit Mehl und Panko eine Panierstraße aufstellen. Eier vorsichtig panieren und in der vorgeheizten Fritteuse etwa 2 Minuten goldbraun frittieren.

Für die Röstzwiebeln:
2 Zwiebeln
2 EL Mehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in ganze Ringe schneiden. Mehl mit Paprikapulver vermengen und Zwiebelringe darin wenden. In der Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Zum Fleisch auf dem Teller anrichten.

Für den Endiviensalat:
½ Kopf Endiviensalat
1 kleine Zwiebel
100 g Schmand
100g Crème fraîche
3 EL heller Balsamico
½ TL Zucker
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Endiviensalat waschen und in zarte Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Zwiebel mit Öl, Schmand und Crème fraîche, Essig, Salz Pfeffer und Zucker verrühren. Salat erst kurz vor dem Essen mit Dressing vermengen. Zusammen mit dem gebackenen Ei anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Obenauer

Hähnchenbrust in Cornflakes-Panierung und Feta-Mais-Salat im Pfannenbrot mit gebackenen Kartoffelscheiben

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:
45 g Joghurt
50 g Butter
150 g Mehl
1TL Backpulver
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Backpulver, Öl sowie Joghurt und Salz zusammen in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig zu ca. 4 gleichgroßen Kügelchen formen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Teigkugeln dünn ausrollen und die Brote in einer Pfanne von beiden Seiten kurz backen. Zum Schluss mit etwas weicher Butter bestreichen.

Für das Hähnchen:
300 g Hähnchenbrustfilet
50 g Cornflakes, ungesüßt
5 EL Milch
75 g Mehl
50 g Panko
1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cornflakes in einem Mixer zerkleinern und zum Panko geben.

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mehl mit der Milch, Paprikapulver, Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchen erst in der Miclh-Masse, dann in der Cornflakes-Panierung wälzen. In einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die gebackenen Kartoffelscheiben:
4 mittelgroße Kartoffeln
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf der Arbeitfläche zwischen zwei Holzstäbe (z.B. Schaschlikstäbe) klemmen. Nun die eine Seite der Kartoffel mit einem Messer gerade in kleinem Abstand einschneiden. Die Holzstäbchen helfen dabei die Kartoffel nicht ganz durchzuschneiden. Anschließend Scheiben umdrehen, wieder zwischen die Holzstäbchen legen und die andere Seite quer zu den ersten Schnitten einschneiden. So ergibt sich ein kreuzförmiges Muster. Kartoffeln dann kurz in eine Schüssel mit Wasser geben, um die Stärke abzuwaschen. In einem Topf Öl erhitzen und nacheinander die „Gitterkartoffeln“ frittieren.

Hierbei mit zwei Gabeln die Kartoffeln auseinanderziehen, damit die Gitteroptik nicht verloren geht. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Für die Beilage:
1 kleiner Kopf Romanasalat
50 g Mais aus der Dose
75 g Schafskäse

Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Mais aus der Dose holen. Schafskäse mit einer Gabel zerbröseln.

Für den Honig-Senf-Dip:
1 Zitrone, Saft
1 EL griechischer Joghurt
3 EL Dijonsenf
2 EL Honig
1TL edelsüßes Paprikapulver
1EL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer kleinen Schüssel Dijon-Senf mit Honig gut verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Dann Joghurt unterrühren und alles mit etwa 1 TL Zitronensaft, Salz, Chili, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die kleinen Pfannenbrote je mit etwas Dip bestreichen, den Salat, sowie das Hähnchen auf das Brot geben und am Ende mit etwas Schafskäse bestreuen. Dip zusätzlich dazu servieren.

Yannick Philippe

Fish and Chips mit Sauce tartare und Erbsenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Chips:
5-6 große, mehligkochende Kartoffeln
2 EL Malzessig
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 140 Grad vorheizen. Den Backofen auf Grillstufe (50-70 Grad) vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Pommes schneiden. Kurz in Wasser und etwas Malzessig kochen bis sie leicht gegart sind aber noch nicht weich. Herausnehmen und ausdünsten lassen. Pommes das erste Mal auf 140 Grad einige Minuten frittieren bis sie leicht knusprig und völlig gar sind. Dann wieder herausnehmen. Ein zweites Mal bei 160 Grad einige Minuten frittieren bis sie goldgelb sind.

Für das Erbsenpüree:
400 g TK-Erbsen
1 Schalotte
1 TL Butter
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen gemeinsam mit kleingehackten Schalottenwürfeln und Butter kurz anschwitzen und dann so viel Wasser hinzugeben bis die Erbsen bedeckt sind. Gar ziehen lassen. Anschließend mit etwas Minze fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für den Fisch:
300 g Kabeljau-Loins, ohne Haut
100 g Mehl
Etwas Mehl, zum Mehlieren
1 TL Backpulver
1 TL Kurkuma
1 EL Malzessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl mit 250 ml eiskaltem Wasser, etwas Kurkuma, Malzessig und dem Backpulver vermischen. Der Teig sollte die Konsistenz von Pfannkuchenteig haben. Dann die Kabeljau-Loins salzen und in Mehl wenden. Anschließend durch den Teig ziehen und in der Fritteuse bei 160 Grad ca. 8-10 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce tatare:
3-4 Essiggurken + Gurkenwasser
1 EL Kapern
1 Ei
1 TL Dijonsenf
50 ml Fischfond
1 Bund Dill
1 Bund Estragon
200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und den Senf in ein hohes Gefäß geben und nach und nach Speiseöl hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einer Mayonnaise hochziehen. Dann die Gurken in feine Würfel hacken und zusammen mit den gehackten Kapern, etwas Fischfond, Sud der Essiggurken und kleingehackten Kräutern in die Mayonnaise geben. Je mehr Fischfond, desto flüssiger wird die Sauce. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
Malzessig

Mit Malzessig servieren.

Die Sauce auf dem Teller verstreichen, das warme Erbsenpüree in der Mitte anrichten und den Fisch darauf anrichten. Die Pommes in einer separaten Schale anrichten. Mit Malzessig servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen, Grundschleppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang

Hanny Laubach

Backhendl mit Spitzkohlsalat und frittierter Petersilie

Zutaten für zwei Personen

Für das Backhendl:
2 Hähnchenkeulen
1 Zitrone, Saft
2 Eier
150 g Dinkelmehl
150 g Vollkornsemmelbrösel
2 EL Piment d‘ Espelette
250 ml Erdnussöl
250 ml Sesamöl
500 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad erhitzen (ein Teil Erdnussöl, ein Teil Sesamöl, zwei Teile Rapsöl). Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. In Ober- und Unterkeule teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Piment d’Espelette würzen. Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln aufbauen. Keulen zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Jede Keule für 7-10 Minuten frittieren, danach im vorgeheizten Ofen weitergaren.

Für den Spitzkohlsalat:
1 kleiner Spitzkohl
1 Limette, Saft
200 ml Sahne
2 EL flüssiger Honig
½ Bund Schnittlauch
1 TL Kümmelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. Limettenabrieb und –saft mit Sahne und Honig zu einem Dressing verrühren. Kümmel dazugeben. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:
1 Limette, Saft
30 g Kürbiskerne
40 g blanchierte Haselnüsse
½ Bund Schnittlauch

Kürbiskerne und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Kerne nach dem Rösten hacken und mit etwas Limettensaft und gehacktem Schnittlauch auf den Salat geben.

Für die Garnitur:
1 Zitrone, Frucht
2 EL Preiselbeermarmelade
1 Bund krause Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und in der Fritteuse frittieren. Limette vierteln. Preiselbeeren in einem kleinen Schälchen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.