

**| Die Küchenschlacht - Menü am 13. Juli 2016 |**  
**Tagesmotto: „Reis, Reis, Baby“ mit Mario Kotaska**



***Mottogericht: „Türkischer Pilaw mit Ziegenfilet und Knoblauch-Joghurt-Sauce“ von Wolfgang Ruppert***

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Pilaw:*

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 200 g | Langkorn-Reis                    |
| 50 g  | Rosinen                          |
| 1     | Zwiebel                          |
| 3 cm  | Ingwer                           |
| 1 EL  | Butter                           |
| 1 TL  | gemahlener Kreuzkümmel           |
|       | Salz, aus der Mühle              |
|       | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

*Für die Ziegenfilets:*

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 4    | Ziegenfilets                     |
| 1 EL | Butterschmalz                    |
| 1    | Rosmarinzweig                    |
|      | Salz, aus der Mühle              |
|      | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

*Für die Sauce:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 200 g  | griechischer Naturjoghurt        |
| 1 Zehe | Knoblauch                        |
|        | Salz, aus der Mühle              |
|        | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

**Zubereitung**

Für den Pilaw die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ebenso den Ingwer in Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel zusammen mit dem Reis etwas andünsten. Mit etwa 400 ml stillem Wasser den Reis bedecken und die Rosinen hinzufügen. Salzen und pfeffern und etwas gemahlenen Kreuzkümmel dazugeben. Den Reis aufkochen lassen, den Deckel auf den Topf geben und den Reis solange ziehen lassen, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist.

Für das Fleisch die Ziegenfilets parieren, waschen und trockentupfen. Danach salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in einer heißen Pfanne zerlassen und die Ziegenfilets darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und zusammen mit dem Rosmarinzweig zum Nachziehen in Alufolie wickeln und darin warmhalten. Aus der Pfanne den größten Teil der Flüssigkeit abgießen und etwas Bratensatz beiseite stellen.



Für die Sauce die Pfanne wieder langsam erhitzen und den Joghurt hineingeben. Den übrigen Bratensatz in den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden, zum Joghurt geben und vermengen.

Den Pilaw und die Joghurtsauce auf einem Teller anrichten, die Ziegenfilets mit dem Rosmarinzweig dazu geben und servieren.



**Mottogericht: „Persischer Safran-Milchreis mit Rosenwasser und warme Datteln mit Mandelfüllung“ von Noura Veltrup**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Milchreis:*

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 80 g    | Milchreis (Rundkornreis)        |
| 340 ml  | Milch                           |
| 50 g    | Zucker                          |
| 2       | Safranfäden                     |
| 1 EL    | Rosenwasser                     |
| 1 Prise | Zimtpulver                      |
| 1 Prise | Kardamom                        |
| 25 g    | Mandelstifte                    |
| 60 g    | gehackte, ungesalzene Pistazien |
| 15 g    | Butter                          |
|         | Salz, aus der Mühle             |
|         | Rote Rosenblüten, zum Garnieren |
|         | Rosa Rosenblüten, Zum Garnieren |

*Für die gefüllten Datteln:*

|      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 4    | große, frische Datteln mit Stein, ungezuckert |
| 4    | Mandeln                                       |
| 2 EL | Butter                                        |

**Zubereitung**

Für den Milchreis den Reis in ein Sieb schütten und unter fließendem Wasser abspülen. Milch mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis unter Rühren einstreuen und bei mittlerer Hitze in etwa 10 bis 15 Minuten weich garen.

Für den Safranzucker von der Zuckermenge 1 TL Zucker mit den Safranfäden im Mörser pulverisieren. Die Butter in Stücke schneiden und mit Safranzucker, restlichen Zucker, Zimt, Kardamom, fast allen Mandelstiften und zwei Drittel der Pistazien in den Reis rühren. Weitere 10 bis 15 Minuten auf kleinster Stufe garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Dann das Rosenwasser unterrühren.

Für die gefüllten Datteln die Datteln entkernen. Mandeln überbrühen, häuten und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter schmelzen lassen und die Mandeln gleichmäßig rösten, bis sie eine schöne bräunliche Farbe haben. Anschließend je eine Mandel in eine entkernte Dattel füllen. In einer weiteren Pfanne erneut 1 EL Butter schmelzen lassen und die gefüllten Datteln darin schwenken.

Safran-Milchreis in die Einmachgläser füllen, mit Mandelstiften und Pistazien garnieren. Warme Datteln auf Tellern daneben anrichten und servieren.



**Mottogericht: „Süßer Birnenrisotto mit Chili- Schoko-Sauce und marinierten Früchten“ von Brigitte Greineder**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Birnenrisotto:*

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 200 g  | Risottoreis         |
| 3      | Birnen              |
| 100 ml | Prosecco            |
| 200 ml | Birnennektar        |
| ½ TL   | Zimt, gemahlen      |
| 3 EL   | Zucker              |
| 40 g   | Butter              |
|        | Salz, aus der Mühle |

*Für die Chili-Schoko-Sauce:*

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 100 ml | Milch               |
| 100 ml | Sahne               |
| 3 EL   | Kakaopulver         |
| 1 TL   | Schokopuddingpulver |
| 2 EL   | Zucker              |
| 1      | Chilischote         |

*Für die Früchte:*

|       |                  |
|-------|------------------|
| 1     | Banane           |
| 1     | Kiwi             |
| 60 g  | rote Weintrauben |
| 60 g  | Himbeeren        |
| 20 ml | Orangenlikör     |

**Zubereitung**

Für den Birnenrisotto Butter in einem Topf erwärmen. Birnen schälen und würfeln. Einen Teil der Birnenwürfel in der heißen Butter etwas andünsten, Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit einer Prise Salz würzen und anschließend mit Prosecco ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Nach und nach mit Birnennektar aufgießen, dabei regelmäßig umrühren. Etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Birnenstücke hinzugeben. Mit Zucker und Zimt abschmecken und weich dünsten.

Für die Sauce Kakaopulver, Zucker, Milch und Sahne vermengen und aufkochen lassen. Schokopuddingpulver separat mit etwas Milch glattrühren und zum Binden in die heiße Schokoladensauce geben. Unter Rühren etwa 2 Minuten weiterkochen. Die Chilischote halbieren und kleinhacken. Je nach Geschmack feingehackten Chili zur Sauce geben.

Für die marinierten Früchte Banane und Kiwi in kleine Stücke schneiden. Trauben waschen, trocknen und vom Stiel zupfen. Himbeeren waschen, trocknen und mit Banane, Kiwi und Trauben vermengen. Die Früchte mit Likör marinieren.

Den süßen Birnenrisotto mit Chili-Schoko-Sauce und marinierten Früchten auf Tellern anrichten. Früchte in eine Schüssel geben und servieren.



## **Mottogericht: „Paella“ von Jakob Wolf**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Paella:*

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 150 g  | Hähnchenbrust                     |
| 1      | Rotbarbenfilet á 150 g, ohne Haut |
| 3      | küchenfertige Sepiatuben          |
| 150 g  | Miesmuscheln mit Schale           |
| 10     | küchenfertige Garnelen            |
| 5      | Kaisergranat mit Schale und Kopf  |
| 2      | große Chorizo-Würste              |
| 150 g  | Risotto Reis                      |
| 1      | gelbe Paprika                     |
| 1      | rote Paprika                      |
| 60 g   | tiefgekühlte Erbsen               |
| 3      | Schalotten                        |
| 1 Zehe | Knoblauch                         |
| 2      | Zitronen                          |
| 50 g   | Butter                            |
| 750 ml | Gemüsefond                        |
| 250 ml | trockener Weißwein                |
| 1 Bund | Petersilie                        |
| 1 Bund | Kerbel                            |
| ½ TL   | Safranpulver                      |
| 100 ml | Olivenöl                          |
|        | Salz, aus der Mühle               |
|        | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  |

### **Zubereitung**

Für die Paella Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust waschen und in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, vom Kern befreien und würfeln. Knoblauch und Schalotten abziehen und in kleine Stücke schneiden. Nun das Fleisch anbraten, danach Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und solange dünsten, bis die Zwiebeln glasig werden. Danach den Reis in die Pfanne geben, kurz mit anbraten und anschließend mit etwas Weißwein ablöschen. Den Fond darüber gießen und Safranpulver hinzugeben.

Paella etwa 17 min köcheln lassen, währenddessen die Muscheln in einem Topf in etwas Wein köcheln lassen, bis sie sich öffnen.

Garnelen abspülen und trocken tupfen. Rotbarbenfilet abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sepiatuben abspülen und in Ringe schneiden. Anschließend zusammen mit den Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend zum Reis in die Paella-Pfanne geben.

Nach etwa 20 Minuten die Erbsen in die Paella unterheben.

Nun die Chorizo häuten, kleinschneiden und gemeinsam mit dem Kaisergranat im Ganzen in einer separaten Pfanne anbraten. Danach Alufolie darüber breiten und 5 Minuten ziehen lassen.



Anschließend Kaisergranat mit Chorizo in die große Paella-Pfanne geben und vermengen. Ebenso die Muscheln hinzugeben. Die Paella mit etwas Butter abschmecken.

Zum Anrichten Petersilie und Kerbel kleinhacken und die Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Paella auf Tellern anrichten. Einige Zitronenscheiben dazu geben, mit Petersilie und Kerbel garnieren und servieren.