

**| Die Küchenschlacht - Menü am 13. Oktober 2016 |**  
**Hauptgang & Dessert mit Mario Kotaska**



**Hauptgang: „Steinbutt mit getrüffeltem Kohlrabi und Sahnesauce“ von Karin Hämmerle**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Steinbutt:*

320 g Steinbuttfilet, ohne Haut  
Mehl, zum Mehlieren  
Raps- oder Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

*Für den Kohlrabi:*

280 g Kohlrabi  
1 frischer, schwarzer Trüffel  
Butter, zum Anbraten

*Für die Sahnesauce:*

1 Zwiebel  
250 ml Sahne  
250 ml Fischfond  
2-3 EL Speisestärke  
Raps- oder Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle,  
Affilakresse, zum Garnieren

**Zubereitung**

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse den Kohlrabi schälen und in Stäbchen schneiden. In Salzwasser kochen und anschließend Kohlrabi in einer Pfanne mit Butter und gehobeltem Trüffel schwenken. Anschließend etwas gehobelten Trüffel darauf geben.

Für die Sauce Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, danach mit Fischfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Speisestärke abbinden.

Den Steinbutt auf der schöneren Seite ganz leicht mehlieren und auf dieser Seite etwa zwei bis drei Minuten, auf der anderen Seite eine Minute in Öl anbraten, sodass er Farbe bekommt. Mit Salz würzen. Anschließend den Fisch noch drei Minuten in den Ofen geben.

Auf einem runden Teller in der Mitte den getrüffelten Kohlrabi anrichten. Sahnesauce und den Fisch daneben geben, mit Affilakresse garnieren und servieren.



## **Dessert: „Duett von der Marille – Gratin und Sorbet“ von Karin Hämmerle**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Gratin:*

6	Marillen
150 g	Quark
250 g	Mascarpone
150 g	Sahne
4	Eier
50 g	Zucker
1	Vanilleschote
1 EL	gehackte Pistazien

#### *Für das Sorbet:*

500 g	Aprikosenmark
½	Zitrone
150 g	Puderzucker
100 g	ganze Pistazien
1 Prise	Salz

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gratin die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Vanilleschote halbieren, auskratzen und dazugeben. Anschließend Quark und Mascarpone zugeben und gut verrühren. Zum Schluss die Sahne schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Marillen entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den runden Tellerboden dicht mit Marillenscheiben auslegen, danach die Gratin-Masse und gehackte Pistazien darüber geben und im Ofen gratinieren, damit sich eine schöne Kruste bildet.

Pistazien in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren.

Für das Sorbet Aprikosenmark, Zitronensaft, Puderzucker und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend für 30 Minuten in die Eismaschine geben.

Das Duett von der Marille auf Tellern anrichten, mit karamellisierten Pistazien garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Kohlrabi-Ravioli mit Paprika-Cashewmus-Füllung und Tomatensauce“ von Karin Opitz-Kreher**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die gefüllten Kohlrabi-Ravioli:*

2	Kohlrabi
1	rote Paprika
½	Zwiebel
1 EL	Cashewmus
4 EL	Olivenöl
½ TL	Kurkuma
1 Tropfen	ätherisches Oregano-Öl (in Lebensmittelqualität)
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Sauce:*

2	Tomaten
1	Zwiebel
1 TL	Agavendicksaft
½ Bund	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zitronensalz
1 Tropfen	ätherisches Pfeffer-Öl (in Lebensmittelqualität)
	ätherisches Zitronen-Öl (in Lebensmittelqualität)

#### *Für die Garnitur:*

1 Bund	gemischte Kräuter (Dill, Petersilie, Thymian)
1 Bund	Basilikum

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ravioli den Kohlrabi schälen, vierteln und sehr fein hobeln. Einen Topf mit Salzwasser und einem Tropfen Oregano-Öl erhitzen. Die Kohlrabischeiben hineingeben und kurz aufkochen lassen. Den Herd ausstellen und den Kohlrabi zehn Minuten ziehen lassen. Diesen anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das Olivenöl mit etwas Oregano-Öl verfeinern. Hierfür am besten mit einem Zahnstocher in das Oregano-Öl tauchen und diesen durch das Olivenöl ziehen, da die Dosierung ansonsten zu stark wird. Die Hälfte vom Oregano-Öl mit etwas Salz und dem Kurkuma vermengen und den Kohlrabi darin marinieren.

Für die Füllung die Paprika waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das restliche Oregano-Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Paprika dazugeben und stark anbraten. Das Cashewmus untermischen und alles gut vermengen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

Für die Sauce das Olivenöl mit einem Tropfen Zitronenöl verfeinern und in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne glasig dünsten. Die Tomaten waschen, häuten und fein hacken. Anschließend in die Pfanne geben und dünsten. Den Agavendicksaft, das Pfeffer-Öl und eine Prise Zitronensalz hineingeben. Die Basilikumblätter vom Zweig zupfen und mit zu der Sauce geben.



Für die Ravioli jeweils auf eine Kohlrabischeibe etwas Paprikafüllung geben und mit einer zweiten zudecken. Zum anwärmen noch einmal kurz in den Ofen geben.

Die Kohlrabi-Ravioli mit Paprika-Cashew-Füllung und Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Basilikum garnieren und servieren.



## **Dessert: „Veganes Törtchen mit Bananen-Heidelbeer-Zimt-Eis“ von Karin Opitz-Kreher**

### *Für das Törtchen:*

50 g	Datteln
50 g	gemahlene Walnüsse
50 g	gemahlene Mandeln
1 EL	Kokosöl

### *Für das Eis:*

180 g	gefrorene Bananenstücke, 1cm
40 g	gefrorene Heidelbeeren
1 Tropfen	ätherisches Zimtöl (in Lebensmittelqualität)

### *Für die Garnitur:*

1 Zweig	Minze
	frische Beeren

## **Zubereitung**

Für das Törtchen die Datteln in einer Moulinette klein hacken. Mit den gemahlene Nüssen und dem Kokosöl vermengen und zu einem Teig verarbeiten. In Förmchen geben und für zehn Minuten in das Gefrierfach stellen.

Für das Eis die gefrorenen Bananenstücke zusammen mit den Heidelbeeren und einem Tropfen Zimtöl in den Mixer geben und zu einem cremigen Eis verarbeiten.

Das Törtchen mit Bananen-Heidelbeer-Zimt-Eis auf Tellern anrichten, mit Minzblättern und Beeren garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Stampf“ von Mirko Roberto Andersen**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Hähnchen-Mango-Curry:*

400 g	Hähnchenbrust
3	Mangos
3 cm	Ingwer
1 TL	Tamarindenpaste
6	Curryblätter
5 EL	Kokosflocken
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	schwarze Senfkörner
6	schwarze Pfefferkörner
	Kurkuma, zum Abschmecken
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Kartoffel-Chili-Stampf:*

500 g	Kartoffeln
100 ml	Kochsahne
1	Chili
2,5 EL	rote Currypaste

### **Zubereitung**

Für den Stampf Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln pürieren, mit der Kochsahne vermengen und die Currypaste einrühren. Die Chili hacken und begeben.

Das Hähnchen in Stücke schneiden, anbraten, herausnehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Mangos schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Für das Curry Ingwer schälen und reiben. Mit den Kokosflocken, dem Kurkuma, dem Cayennepfeffer, den Pfefferkörnern und der Tamarindenpaste zu einer cremigen Paste pürieren. Falls nötig, etwas Wasser zugeben.

Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Senfkörner darin drei Minuten bei mittlerer Temperatur braten, bis sie zu knacken und zu hüpfen beginnen. Die Curryblätter, die angerührte Paste und etwas Salz dazugeben. Mango- und Hähnchenstücke hinzufügen. Alles etwas köcheln lassen, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt. 125 Milliliter Wasser zugießen und vorsichtig vermischen. Weitere drei Minuten leise köcheln lassen.

Das Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Püree auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Joghurt-Brombeer-Mousse“ von Mirko Roberto Andersen**

### **Zutaten für zwei Personen**

350 g	Brombeeren
1	Orange
300 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
40 ml	Orangenlikör
200 g	Sahne
7 Blätter	Gelatine
100 g	brauner Zucker
60 g	Zucker
6 EL	Sesam

### **Zubereitung**

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und die Brombeeren verlesen. Einige Beeren zur Deko für später beiseitelegen. Die Orange waschen, trocknen und die Orangenschale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Die restlichen Brombeeren mit dem braunen Zucker, Orangensaft, und -schale und dem Likör in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. In einer Schüssel die Hälfte des Brombeerpürees mit Joghurt glatt verrühren, die andere Hälfte beiseite stellen.

Die Gelatine ausdrücken und mit etwas Wasser bei schwacher Hitze in einem Topf auflösen. Mit sechs Esslöffeln Joghurtmasse verrühren, anschließend unter den restlichen Joghurt rühren. Etwa zehn Minuten kalt stellen. Danach die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zucker in einer anderen Pfanne karamellisieren, dann Sesam mit dem Zucker verrühren, auf Backpapier abkühlen lassen. Zuletzt ein Stück Sesamkrokant zum Garnieren abbrechen.

Die Joghurtmasse abwechselnd mit dem übrigen Brombeer-Püree in Dessertgläsern schichten, mit den Brombeeren und dem Sesamkrokant garnieren und servieren.