

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juli 2023 ▪

Leibgerichte mit Mario Kotaska



Lara-Madeleine Kapschak-Weigel

Surf & Turf mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf, Pfeffer-Cognac-Rahmsauce und Rotwein-Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

- 5 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Spitzkohl
- 250 ml süße Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 100 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, für das Kochwasser
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und in Streifen schneiden. Diese nach Bedarf nochmal zerkleinern. Kartoffelstücke mit den Spitzkohlstücken in das kochende Wasser geben und garen.

Sobald Kartoffeln und Kohl gar, aber nicht zu weich sind (Gabelprobe!), über ein Sieb abschütten und direkt wieder zurück in den Topf geben. Butter in Stücke schneiden und mit einem Teil der Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Kartoffelstampfer stampfen und alles gut vermischen. Dabei auf die Konsistenz achten und nach Bedarf noch Sahne und/oder Milch unterrühren. Zum Schluss nochmal abschmecken. Warm stellen. Beim Anrichten mit der frisch geriebenem Muskat bestreuen.

Für Surf & Turf:

- 200 g Rinderfilet-Medaillons
- 2 küchenfertige Garnelen ohne Schale
- 1 Zitrone, davon Saft
- 3 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet in etwa auf Raumtemperatur kommen lassen. Butterschmalz in einer tiefen, beschichteten Pfanne sehr heiß erhitzen. Mit einem Holz- oder Metallstäbchen prüfen, ob das Fett heiß ist. Wenn dies der Fall ist, die ungewürzten Medaillons von jeder Seite scharf anbraten. Dann Garnelen mit in das heiße Fett geben und ebenfalls braten. Per Druck auf das Fleisch den Gargrad des Fleisches prüfen. Es sollte beim Anrichten medium-rare sein, da es noch etwas nachziehen wird. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch von beiden Seiten ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Garnelen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Restlichen Zitronensaft für die Sauce aufbewahren.



Laut WWF ist die **tropische Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislauanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Sauce:

1 kleine rote Zwiebel
200 ml süße Sahne
Butter, zum Anbraten
100 ml Cognac
100 ml trockener Weißwein
200 ml Rinderfond
3 geh. TL eingelegte, grüne
Pfefferkörner
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
1 TL getrockneter Thymian
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in der geschmolzenen Butter vorsichtig andünsten. Die Zwiebeln dürfen nicht braun werden oder zu stark rösten, sondern sollen ihre Farbe behalten. Mit einem guten Schuss Cognac ablöschen. Leicht einkochen lassen und mit Weißwein ablöschen. Pfefferkörner hinzugeben und erneut etwas einköcheln lassen. Mit Fond und Sahne aufgießen. Die noch flüssige Sauce mit Salz, Thymian, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft von oben würzen. Alles aufkochen und anschließend köcheln lassen. Nochmal abschmecken und nach Bedarf, je nach Kochzeit, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

Für die Rotwein-Zwiebeln:

1 mittlere rote Zwiebel
1 Handvoll rote Weintrauben
Butter, zum Anbraten
200 ml trockener Rotwein
1-2 EL Blütenhonig

Butter langsam in der Pfanne zerlassen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebel in die Butter geben und mit dem Honig karamellisieren. Wenn die Masse in der Pfanne anfängt trocken zu werden und leicht zu rösten, mit dem Rotwein ablöschen. Hitze auf mittlere Stufe regulieren und alles einkochen lassen, sodass die Zwiebeln den Rotwein aufnehmen. Hin und wieder schwenken oder umrühren. Weintrauben längs halbieren. Kurz vor Schluss, für ca. 2 Minuten, die Weintrauben hinzugeben und mit warm werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.