

| Die Küchenschlacht - Menü am 05. September 2016 |
Leibgericht mit Alexander Herrmann



Leibgericht: „Andalusisches Zitronenhähnchen mit Kartoffelwürfeln und chilenischem Pebre“ von Alfredo Ihl Dausend

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen mit Kartoffelwürfeln:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 2 | kleine Hähnchenschenkel |
| 1 | kleine Hühnerbrust à 200 g |
| 3 | festkochende Kartoffeln |
| 4 | kleine Zwiebeln |
| 4 Zehen | Knoblauch |
| 4 | Zitronen |
| 1 | Limette |
| 10 | schwarze Oliven, ohne Kern |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| ½ Bund | Salbei |
| 3 | frische Lorbeerblätter |
| 1 Bund | frischer Koriander |
| ½ Bund | Minze |
| 400 ml | Olivenöl |
| | Merquén-Gewürz |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für den chilenischen Pebre:

| | |
|--------|----------------------|
| 1 | Tomate |
| 1 | rote Peperoni |
| 2 | mittelgroße Zwiebeln |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 2 | Zitronen |
| 2 EL | Zucker |
| 2 Bund | Koriander |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 1 EL | Weinessig |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelwürfel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser für ca. 12 Minuten kochen.

Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben. Knoblauch abziehen, fein würfeln und hinein geben. Die Hähnchenschenkel abspülen, trocken tupfen und kurz in der Pfanne mit Knoblauch anbraten. Mit Merquén Gewürz und etwas Pfeffer würzen. Anschließend Hähnchenbrust aufschneiden vierteln und ebenfalls in der Pfanne braten. Herd spätestens nach 2 Minuten ausschalten.

Die gekochten Kartoffelwürfel in eine Auflaufform legen. Die übrigen 3 Knoblauchzehen auspressen und über die Kartoffelwürfel verteilen. Zitronenschale und Limettenschale darüber reiben. Anschließend 400 ml Olivenöl darüber gießen. Zitronen und Limetten auspressen und jeweils die Hälfte des Saftes dazugeben. Den übrigen Saft beiseite stellen. Kartoffeln anschließend mit Merquén-Gewürz würzen.

Zwiebeln abziehen und vierteln. Gebratene Hähnchenbrust und Hähnchenschenkel mit Zwiebeln in die Auflaufform zu den Kartoffeln geben. Die Oliven ebenfalls dazugeben. Rosmarin und Thymianzweige, abgezupfte Salbeiblätter und Lorbeerblätter ebenfalls in die Form geben. Mit Merquén-Gewürz, etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Den übrigen Saft der Limette und Zitrone darüber gießen.

Die Auflaufform nun für 12 Minuten in den Backofen geben. Den Backofen auf 210 Grad erhöhen und nach ca. 8 Minuten auf 160 Grad niedrig stellen. Auf dieser Stufe im Backofen fertig garen.

Währenddessen den chilenischen Dip vorbereiten. Dafür die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und auspressen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zwiebelstücke in ein Sieb geben, Zucker darüber streuen und mit Wasser abspülen. Peperoni abspülen, Kerne entfernen und fein schneiden. Koriander ebenfalls abbrausen und klein schneiden.

Tomatenwürfel, Knoblauch Zwiebel und Peperoni in einer Schüssel mischen. Zitronen auspressen. Dann die Petersilie hinzugeben. Mit Olivenöl, Essig und dem Zitronensaft vermengen und mit Salz würzen. Den Dip im Kühlschrank kühl halten

Koriander und die Pfefferminze abbrausen und kleinschneiden. Das Hähnchen kurz aus dem Ofen nehmen, die Hälfte des Korianders und der Minze drüberstreuen und die Form wieder für 2 Minuten bei 100 Grad in den Ofen geben.

Andalusisches Zitronenhähnchen mit Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, den Dip dazu reichen. Mit Minze und Koriander garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenbrust mit Apfelfüllung, selbstgemachten Spätzle und Fenchelgemüse“ von Theresa Hirsch

Zutaten für zwei Personen

Für das gefüllte Hähnchenbrustfilet:

| | |
|------|----------------------------------|
| 2 | Hähnchenbrüste, á 150 g |
| 1 EL | Rosinen |
| 1 | roter Apfel |
| 1 EL | Zitrone |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Sauce:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 75 ml | trockener Rotwein |
| 125 ml | Geflügelfond |
| 50 ml | Apfelsaft |
| 1 TL | Speisestärke |
| | Zucker, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Spätzle:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 200 g | Spätzlemehl |
| 2 | Eier |
| 100 ml | stilles, kaltes Wasser |
| 3 Stiele | Petersilie |
| 1 EL | weiche Butter |
| | Muskatnuss, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für das Fenchelgemüse:

| | |
|----------|----------------------------------|
| ½ Knolle | Fenchel mit Grün |
| 1 | Zitrone |
| 2 EL | Butter |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Apfelfüllung Rosinen abspülen und trocken tupfen. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Eine halbe Zitrone auspressen und Apfelstücke mit 1 EL Zitronensaft und Rosinen vermengen.

Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Eine Tasche hineinschneiden und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen gehäuften Esslöffel Apfel-Mischung in ein Filet hineingeben. Mit Holzstäbchen feststecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets unter



Wenden ca. 5 Minuten braun braten. Anschließend das gefüllte Hähnchenfilet auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Backofen 8–10 Minuten garen.

Für die Sauce Bratsatz in der Pfanne erneut erhitzen, mit Rotwein, Fond und Apfelsaft ablöschen. Sauce aufkochen, einige Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Speisestärke einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Spätzleteig das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Wasser und etwas Salz in einer Küchenmaschine verrühren bis der Teig Blasen schlägt. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen, nochmals durchschlagen. Anschließend einen Topf mit Wasser erhitzen und Spätzleteig ins kochende Wasser schaben. Spätzle abschöpfen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen. In einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen.

Für die Spätzle anschließend 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle im heißen Fett ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Garnitur Petersilie waschen und trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken. Vor dem Anrichten unter die Spätzle rühren.

Inzwischen Fenchel putzen und waschen. Etwas Grün beiseite legen. Fenchelknolle vierteln, Strunk herausschneiden. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel darin unter Wenden 3–4 Minuten dünsten. Eine halbe Zitrone auspressen und Fenchel mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet mit Apfelfüllung, Spätzle und Fenchelgemüse anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



Leibgericht: „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Paprika-Tomaten-Salat“ von Philipp Leibfried

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

| | |
|--------|--|
| 500 g | gemischtes Hackfleisch |
| 1 | altbackenes Brötchen |
| 500 ml | Milch |
| 1 | Ei |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| | Pflanzenöl, zum Anbraten |
| | edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken |
| | rosenscharfes Paprikapulver, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Bratkartoffeln:

| | |
|-------|--------------------------|
| 700 g | festkochende Kartoffeln |
| 1 | Zwiebel |
| | Pflanzenöl, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |

Für den Paprika-Tomaten-Salat:

| | |
|--------|----------------------------------|
| ½ | gelbe Paprika |
| ½ | grüne Paprika |
| ½ | rote Paprika |
| 6 | Cocktailtomaten |
| 1 TL | Honig |
| 1 ½ TL | mittelscharfer Senf |
| 15 ml | brauner Balsamicoessig |
| 25 ml | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung:

Für die Frikadellen ein Brötchen ca. 10 Minuten in ein Gefäß mit Milch zum Einweichen geben. Zwiebel abziehen und würfeln. Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Paprika rosenscharf würzen. Masse gut verkneten und zu kleinen Frikadellenbällchen formen. Frikadellen in einer Pfanne mit heißem Öl ausbraten.

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit heißem Öl 25 Minuten unter regelmäßigem Wenden braten. In einer zweiten Pfanne Zwiebeln in etwas Öl anbraten und 5 Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, dazugeben.



Für den Salat Paprika waschen, entkernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Für das Dressing Honig, Senf, Öl und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Bratkartoffeln auf Teller anrichten, Frikadellen und Salat daneben geben und zusammen servieren.



Leibgericht: „Gefüllte Spitzpaprika mit Kräuterreis und Tomatensauce“ von Angelika Strecke

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Paprika:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 4 | rote Spitzpaprika |
| 200 g | Rinderhack |
| 200g | Schweinhack |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Ei |
| 250 ml | Gemüsefond |
| 1 TL | Senf |
| | Chiliflocken, aus der Mühle |
| | Butterschmalz, zum anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Tomatensauce:

| | |
|-----------|-------------------|
| 2 | Tomaten |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 250 g | passierte Tomaten |
| 2 Stängel | Basilikum |
| 2 Stängel | Oregano |

Für den Kräuterreis:

| | |
|--------|-------------------|
| 125 g | Basmatireis |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| ½ EL | Olivenöl |

Zubereitung

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprika sorgfältig waschen. Mit einem scharfen Messer oben um den Strunk herum in die Paprika ein rundes Loch schneiden. Die Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Senf und das Ei dazugeben, mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen und ordentlich durchkneten. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und fest andrücken. Die gefüllten Paprika in einen Bratentopf mit etwas Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Die Paprika mit Fond ablöschen und ca. 20 min. kochen lassen. Danach die Paprika herausnehmen, in den Ofen geben und etwas knusprig werden lassen.

Für die Tomatensauce Tomaten überbrühen, Haut abziehen und Fleisch würfeln. Mit passierten Tomaten und Tomatenmark in den Bratsatz der Paprika geben und verrühren. Köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Oregano klein schneiden und einrühren.

Für den Reis Öl in einem Topf erhitzen. Den Reis dazugeben und etwas anrösten. Den Reis mit



375 ml Wasser ablöschen. Danach salzen und bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Petersilie klein hacken und unter den gekochten Reis rühren.

Die gefüllten Paprika mit Kräuterreis und Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lammlachs mit Kräuterkruste, Ofenkartoffeln und grünen Bohnen“ von Jan-Pit Peter

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammlachse mit Kräuterkruste:

| | |
|----------|------------------------|
| 2 | Lammlachse á 180 g |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 50 g | Pankomehl |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 Zweig | Majoran |
| 100 g | Butter |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Sauce:

| | |
|--------|--------------|
| 200 ml | Lammfond |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Tomate |
| 50 ml | Rotwein |
| ½ TL | Speisestärke |

Für die grünen Bohnen:

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 250 g | grüne Bohnen |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 | Schalotte |
| 4 | getrocknete Tomaten in Öl eingelegt |
| 50 g | Butter |
| | Chiliflocken, aus der Mühle |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Ofenkartoffeln:

| | |
|-------|----------------------|
| 250 g | Drillinge |
| 1 | Rosmarinzweig |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Meersalz, zum Würzen |

Zubereitung

Den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln Rosmarin zupfen und klein schneiden. Drillinge mit Olivenöl und Meersalz vermengen und ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen diese putzen und kurz blanchieren. In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und blanchierte Bohnen sowie Knoblauch hinzufügen. Scharf anbraten und



zum Ende hin die getrockneten Tomaten und Schalotten hinzugeben. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Für die Kruste bis auf einen kleinen Rest Rosmarin Thymian und Majoran klein hacken, mit 50 g Butter und Panko zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Kräuter für die Garnitur beiseite stellen.

Für das Fleisch Lammlachse abspülen, trocken tupfen und mögliche Sehnen entfernen. Eine heiße Pfanne mit Öl und restlicher Butter erhitzen. Knoblauch abziehen, ausdrücken und mit einem Zweig Thymian in die Pfanne geben. Von beiden Seiten scharf anbraten – ca. 1 Minute pro Seite. Herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben. Die Krustenmasse auf das Fleisch streichen und bei 200 Grad für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce Schalotten abziehen, würfeln und in die Pfanne mit dem ausgetretenen Bratensaft hineingeben. Tomate in kleine Stücke schneiden, hineingeben und mit Rotwein sowie Fond ablöschen – reduzieren lassen und mit Speisestärke abbinden.

Lammlachs mit Kräuterkruste, Ofenkartoffeln und grünen Bohnen auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.



Leibgericht: „Im Ofen gegarter Saibling mit Blumenkohl-Creme, Brokkoliröschen und gerösteten Haselnüssen“ von Brigitte Quehenberger-Spreitz

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 2 | Saiblinge im Ganzen, à 250g |
| 1 Zehen | Knoblauch |
| 4 Zweige | frischer Estragon |
| 2 Zweige | Petersilie |
| 1 | Zitrone |
| 50 g | Butter |
| 2 EL | Fischgewürz |
| | Meersalz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Blumenkohl-Creme:

| | |
|-------|------------------------------|
| 1 | Blumenkohl |
| 160 g | Sahne |
| 160 g | kalte Butter |
| 1 | Zitrone |
| | Muskatnuss, zum Reiben |
| | Salz, aus der Mühle |
| | weißer Pfeffer aus der Mühle |

Für die Brokkoliröschen:

| | |
|--------|----------------|
| ½ Kopf | Brokkoli |
| 2 EL | Butter |
| | Salz, Pfeffer, |

Für die Garnitur:

| | |
|------------|----------------------------------|
| 50 g | Blumenkohl |
| 2 Scheiben | Toastbrot |
| ½ Zehe | Knoblauch |
| 50 g | gehackte Haselnüsse |
| 2 EL | Olivenöl |
| 4 EL | weißer Balsamicoessig |
| 1 EL | Kristallzucker |
| 40 g | Butter |
| | Butter, zum Anbraten |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |
| | Salz, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhle aufschneiden, Innereien entfernen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Fischgewürz, Meersalz und



Pfeffer von innen und außen würzen. Den Fisch mit Estragon- und Petersilienzweigen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Butter füllen und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Für die Blumenkohl-Creme Blumenkohlröschen vom ganzen Kopf abtrennen. Röschen in gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und einen neuen Topf mit Sahne aufstellen. Zitronenabrieb dazugeben. Blumenkohlröschen in der Sahne einkochen lassen und mit kalter Butter aufmixen. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Brokkoliröschen Brokkoli unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend trockenschütteln. Röschen vom Strunk abtrennen. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in eine Schüssel ins Eiswasser geben. Anschließend in einem Topf Butter schmelzen und Brokkoli darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem anderen Topf Butter geben, erhitzen bis Nussbutter entsteht.

Für die Garnitur in einem sehr kleinen Topf Zucker karamellisieren und einen Esslöffel der Blumenkohlcreme begeben. Karamellierte Blumenkohlcreme kurz köcheln.

Für die Garnitur Blumenkohlspitzen mit Sparschäler abschälen. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

In einer heißen Pfanne ohne Öl Haselnüsse rösten. Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten, etwas Knoblauch fein schneiden und dazugeben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Saibling aus dem Ofen nehmen und auf einem langen großem Teller anrichten. Blumenkohl-Creme und Brokkoliröschen daneben geben. Mit gerösteten Haselnüsse, Croûtons, Blumenkohlspitzen und karamellierter Creme garnieren. Anschließend servieren.