



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 9. Juni 2008 |

Entenbrust mit Schmorgemüse und Reis von Hubert Taibon

Zutaten für zwei Personen

1	Entenbrust, a 300 g, mit Haut, küchenfertig
125 g	Basmatireis
1	Zucchini
2	Karotten
1	Zwiebel, rot
0,5 Bund	Petersilie, glatt
100 g	Sojasprossen, frisch
50 ml	Balsamicoessig
50 ml	Sojasauce
1 EL	Honig, flüssig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini und die Karotten schälen und in feine, längliche Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und den Reis darin gar kochen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen, auf der Hautseite mit einem Messer rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Entenbrust ohne Fett von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend mit dem Honig einstreichen und im Backofen garen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel, die Sojasprossen und die Karottenstreifen dazugeben und anschmoren lassen. Anschließend die Zucchiniestreifen hinzugeben. Das Ganze mit dem Balsamico, der Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis abgießen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zu dem Reis geben. Die Entenbrust in Tranchen schneiden.

Die Tranchen mit dem Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten. Zum Schluss etwas Bratensud über die Ente träufeln und das Ganze servieren.



Chicken Makhan mit Basmatireis von Jessica Steffenhagen

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g
150 g	Basmatireis
70 g	Tandooripaste
3	Tomaten
2	Chapati, indische Fladenbrote
2 Knollen	Ingwer
2 Zehen	Knoblauch
2	Zwiebeln
1 Bund	Koriander
2 EL	Minzpaste
500 ml	Sahne
1 L	Naturjoghurt
1 EL	Chilipulver
1 EL	Currypulver, gelb
1 Msp.	Indische Lebensmittelfarbe, rot
50 g	Boondi, indische Semmelbrösel
	Butter, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Basmatireis in 250 Millilitern gesalzenem Wasser bissfest garen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Hühnerbrüste fein schneiden, mit der Hälfte der Tandooripaste anbraten und mit dem Chilipulver und dem Curry würzen.

Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Ingwerknolle schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Ganze zu dem Fleisch geben.

Die Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Die Tomatenwürfel zusammen mit der Sahne und der Lebensmittelfarbe ebenfalls zu dem Fleisch geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chapati-Brote von beiden Seiten drei Minuten darin anbraten. Für die Minzsauce den restlichen Ingwer schälen und klein schneiden. Die restliche Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und mit der Minzpaste und 500 Millilitern Joghurt vermengen.

Für den zweiten Dip das Boondi mit dem restlichen Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Koriander zupfen, hacken und für die Garnitur zur Seite stellen. Den Reis abgießen.

Das Chicken Makhan und den Reis auf die Teller geben und mit dem Koriander garnieren. Die zwei Dips mit den Chapati-Brotten auf separaten Tellern anrichten und servieren.



Italienischer Schweinebraten mit Gorgonzolasauce von Klaus Osterloh

Zutaten für zwei Personen

2	Schweinenackensteaks, à 200 g, küchenfertig
200 g	Kartoffeln, festkochend
200 g	Gorgonzola
10	Zwiebeln
4	Tomaten, getrocknet, in Öl
1	Apfel, Breaburn
10 g	Mehl
5 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie
100 ml	Sahne
100 ml	Gemüsefond
0,5 Bund	Oregano, frisch
0,5 Bund	Majoran, frisch
30 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Schweinesteaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Die Zwiebeln abziehen und in grobe Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit der Hälfte der Zwiebelringe und der Hälfte der Knoblauchscheiben auslegen. Die Nackensteaks darauf platzieren. Eine weitere Schicht Zwiebeln und Knoblauch auf das Fleisch geben und das Ganze zehn Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen, dünn hobeln und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Tomaten würfeln und eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelringe und die Knoblauchscheiben aus der Auflaufform nehmen und zusammen mit den Tomatenwürfeln andünsten.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit den Kartoffeln belegen. Das Zwiebel-Knoblauch-Tomaten-Gemisch darüber verteilen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Mit der Butter und dem Mehl eine leichte Mehlschwitze herstellen. Den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze den Gorgonzola einrühren.

Den Apfel schälen und halbieren, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Für die Garnitur etwas Majoran und Oregano abzupfen und beiseite legen.

Das Fleisch mit dem Zwiebel-Knoblauch-Tomaten-Gemisch auf Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln, mit den Apfelscheiben, der Petersilie, dem Oregano und dem Majoran garnieren und servieren.



Schellfisch in geronnener Senfbutter mit Kartoffeln von Karin Wenke

Zutaten für zwei Personen

300 g	Schellfischfilet, mit Haut
5	Kartoffeln, festkochend
1	Zitrone, unbehandelt
1	Kopfsalat
3	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
0,5 Bund	Petersilie
40 g	Senf
125 ml	Weißwein, halbtrocken
1 EL	Essig
1 EL	Zucker
60 g	Butter
1 EL	Sonnenblumenöl
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser gar kochen.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in drei gleichgroße Filets schneiden. Die Hautseite salzen und mit dem Essig beträufeln.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Wacholderbeeren zusammen mit der Hälfte des Zitronensafts, dem Lorbeerblatt, dem Weißwein und 250 Millilitern Wasser aufkochen und leicht einreduzieren lassen. Die Fischfilets in den Fond legen und zwölf Minuten darin ziehen lassen.

Den Kopfsalat vom Strunk befreien und die Salatblätter abzupfen. Den restlichen Zitronensaft mit dem Zucker, dem Sonnenblumenöl und einer Prise Salz vermischen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, anschließend mit dem Senf verquirlen und warm stellen.

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und den Fisch aus dem Fond nehmen. Den Salat mit dem Dressing vermengen.

Den Fisch zusammen mit den Kartoffeln anrichten. Die Senfbutter darübergeben und mit Petersilie garnieren. Den Salat auf separaten Tellern anrichten und servieren.



Zander in Beurre Blanc mit sautierten Saubohnen von Patrick Hartmann

Zutaten für zwei Personen

400 g	Zanderfilet, mit Haut, küchenfertig
100 g	Saubohnen
5	Schalotten
1 Knolle	Fenchel
2	Zitronen, unbehandelt
1 Bund	Bohnenkraut
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Zitronenthymian
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
75 ml	Weißwein, trocken
125 ml	Fischfond
5 EL	Estragonessig
50 g	Zucker
100 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine Zitrone halbieren und auspressen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und auf verbliebene Gräten untersuchen. Das Fischfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, das Zanderfilet mit dem Rosmarin- und Zitronenthymianzweig in die Pfanne geben und auf der Hautseite eine Minute kross anbraten. Das Fischfilet anschließend acht Minuten im Backofen fertig braten lassen.

Die Bohnen von der Schale befreien. Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen, die Bohnen darin blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Das Bohnenkraut fein schneiden und zusammen mit den Saubohnen in Butter anschwitzen. Die Schale der zweiten Zitrone reiben. Die Bohnen mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine viertel Knolle Fenchel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und den Fenchel und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, bis auf die Hälfte einreduzieren lassen und anschließend den Fischfond angießen. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Pfefferkörner und vier Esslöffel Estragonessig hinzugeben. Das Ganze erneut reduzieren lassen.

Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner absieben und die Sauce mit der kalten Butter montieren. Mit Salz, dem Zucker und dem restlichen Estragonessig abschmecken.

Den Zander mit den Bohnen auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.



Umhülltes Lachsfilet mit Kräuterkartoffeln von Karina Rademacher

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, á 150 g, ohne Haut
2 Scheiben	Räucherlachs
500 g	Kartoffeln, festkochend
60 g	Schinkenspeck
2	Zwiebeln
1	Zitrone, unbehandelt
0,5 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	Sauerampfer
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Saure Sahne
70 ml	Rinderfond
50 g	Butter
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Pfeffer, aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Filets mit dem Räucherlachs umwickeln, auf ein Backblech legen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Schinkenspeck in feine Würfel schneiden. Das Ganze mit der sauren Sahne und der Butter in eine Schüssel geben und pürieren. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen, auf den Lachsfilets verteilen und leicht andrücken. Den Fisch 20 Minuten im Ofen ausbacken.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldbraun braten. Die Knoblauchzehe und die restliche Zwiebel abziehen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond angießen und das Ganze zehn Minuten schmoren lassen. Die Petersilie abzupfen und zusammen mit dem Dill fein hacken. Den Schnittlauch und den Sauerampfer ebenfalls fein hacken und zusammen mit der Hälfte der Petersilie und dem Dill unter die Kartoffeln heben.

Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren.