



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 1. September 2008 |

Mediterrane Fischpfanne von Iga Ott-Wagnerowska

Zutaten für zwei Personen

400 g	Viktoriabarschfilet, küchenfertig
200 g	Gambas, geschält, küchenfertig
100 g	Tintenfischringe, küchenfertig
200 g	Champignons, braun
250 g	Sahne
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Tomate
1 Stange	Porree
1	Baguette
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatt
1 TL	Zucker
1 TL	Gemüsefond
	Bratfischgewürzsalz
	Cayennepfeffer
	Italienische Kräutermischung
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Pilze hineingeben. Die Tomate achteln. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Porree in schräge, dicke Scheiben schneiden und zusammen mit den Paprikastreifen und der Tomate in den Wok geben. Das Ganze zugedeckt fünf Minuten garen lassen.

Anschließend die Sahne dazugeben und das Gemüse mit dem Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz, der italienischen Kräutermischung und dem Gemüsefond abschmecken.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Das Ganze mit Bratfischgewürzsalz bestreuen und fünf Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Tintenfischringe und die Gambas waschen, trocken tupfen und mit in den Wok geben. Anschließend den Knoblauch darüber streuen und das Ganze weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie fein hacken. Das Baguette in Scheiben schneiden. Die Fischpfanne in tiefen Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und dazu das Baguette reichen.

Porree-Nudel-Eintopf von Michael Brachen

Zutaten für zwei Personen

250 g	Tatar
250 g	Nudeln, bunt
250 g	Porree
1	Kohlrabi
2	Karotten
1	Ei
1	Brötchen, vom Vortag
1 TL	Senf
125 ml	Weißwein, halbtrocken
125 ml	Gemüsefond
2	Zwiebeln, rot
2 TL	Crème fraîche
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen.

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Das Brötchen zwei Minuten in Wasser einweichen. Das Ei mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Brötchen auswringen und zusammen mit dem Ei, dem Senf, den gehackten Zwiebeln und dem Tatar zu einem griffigen Teig kneten. Anschließend den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und daraus kleine Fleischklößchen formen.

Die Karotten und den Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Den Weißwein und den Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Die Fleischbällchen und das Gemüse 13 Minuten im Sud garen.

Den Porree in Ringe schneiden. Zwei Porreeringe für die Garnitur beiseite legen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Porreeringe darin andünsten.

Die Fleischbällchen und das Gemüse mit einer Schöpfkelle aus dem Topf nehmen.

Die Porreeringe mit etwas Sud ablöschen. Das Ganze einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischklößchen zusammen mit den Kohlrabi- und Möhrenstiften hinzugeben und alles noch einmal kurz aufkochen lassen.

Die Nudeln auf Pastatellern mittig anrichten. Darauf die Fleischklößchen mit dem Gemüse geben und mit jeweils einem Teelöffel Crème fraîche und den Porreeringen garnieren.

Gratiniertes Lammfilet mit fruchtigem Löwenzahnsalat von Nina Widjaja

Zutaten für zwei Personen

2	Lammfilets, küchenfertig, à 200 g
200 g	Chaumes
6	Cherrytomaten
1	Zitrone, unbehandelt
100 g	Löwenzahn, gelb
100 g	Löwenzahn, grün
1 TL	Honig, fest, kaltgeschlagen
50 g	Johannisbeeren, mit Rispe
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Oregano
1	Baguette
4 EL	Traubenkernöl
3 EL	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zitronenpfeffer
	Salz, grob
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und im Olivenöl schwenken. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronenpfeffer würzen und leicht im Knoblauchöl anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form geben. Den Oregano zupfen und einige Blättchen zusammen mit einer Prise grobem Salz auf das Lamm geben.

Den Chaumes in dünne Scheiben schneiden, die Rinde entfernen und die Lammfilets damit belegen. Die Cherrytomaten mit in die Form geben, mit Olivenöl beträufeln und mit dem restlichen Oregano bestreuen. Das Ganze einige Minuten im Ofen gratinieren, bis der Käse zerlaufen ist.

Den Löwenzahn vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel etwas Salz mit dem Honig und dem Zitronensaft vermischen. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit dem Traubenkernöl in die Vinaigrette geben und das Ganze vermischen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken und über den Löwenzahn geben.

Die Hälfte des Baguettes in Scheiben schneiden.

Die Johannisbeerenrispen in Zucker wenden.

Die Lammfilets aus dem Ofen nehmen und in eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Filets zusammen mit den Tomaten neben dem Löwenzahnsalat auf Tellern anrichten und mit den Johannisbeeren garnieren. Dazu das Baguette reichen.



Gebackenes Hähnchenbrustfilet in Safran-Limonen-Sud von Riaz Missaghian

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g
150 g	Basmatireis
2	Karotten
3	Zwiebeln
3	Limetten, unbehandelt
20 g	Pistaziensplitter, für die Garnitur
4 EL	Berberitze
40 g	Zucker
2 Msp.	Safran, gemahlen
1 Msp.	Kurkuma, gemahlen
200 ml	Gemüsefond
150 ml	Sonnenblumenöl
40 g	Butter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Limetten halbieren und auspressen. Den Limettensaft zusammen mit den Zwiebelwürfeln, dem Fond, dem Öl, Kurkuma, einer Messerspitze Safran, etwas Salz und Pfeffer in einer feuerfesten Ofenform vermischen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenbrust von beiden Seiten jeweils eine Minute anbraten. Das Hähnchen anschließend aus der Pfanne nehmen und in die Form geben. Das Ganze anschließend im Backofen 30 Minuten garen lassen.

Die Karotten schälen und reiben. Den Reis in gesalzenem Wasser in einem Reiskocher garen. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Karotten darin anbraten. Die Berberitze dazugeben und eine Minute mitbraten. Mit Zucker und dem restlichen Safran bestreuen und alles gut vermischen.

Den Reis zusammen mit den Berberitzen-Karotten auf Tellern anrichten und die Hähnchenfilets darauf platzieren. Etwas Sauce darüber träufeln und mit den Pistazien garniert servieren.

Gebratene Garnele mit Nudel-Spinat-Pastasotto und Champagnersauce von Ute Böckelmann

Zutaten für zwei Personen

2	Garnelen
75 g	Griechische Reismudeln
150 g	Blattspinat
1	Zitrone, unbehandelt
30 g	Parmesan
4	Schalotten
3 Zehen	Knoblauch
20 g	Ingwer
400 ml	Geflügelfond
100 ml	Fischfond
130 ml	Champagner
50 ml	Weißwein
150 ml	Sahne
100 g	Butter
30 g	Butterschmalz
20 ml	Olivenöl
0,5 Bund	Rosmarin
0,5 Bund	Thymian
1	Muskatnuss
	Chili, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Knoblauchzehe und eine Schalotte abziehen und fein hacken. 20 Gramm Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Etwas Muskatnuss reiben. Den Spinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zusammenfallen lassen. Anschließend herausnehmen, grob hacken und kalt stellen.

Eine weitere Schalotte abziehen und fein schneiden. 50 Milliliter Sahne schlagen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin kurz andünsten. Die Reismudeln hinzugeben, mit dem Weißwein ablöschen und den Geflügelfond angießen. Anschließend den Spinat, 20 Gramm Butter und einen Esslöffel der geschlagenen Sahne unterrühren. Den Parmesan reiben und ebenfalls hinzufügen.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und entdarmen. Den Rosmarin und Thymian zupfen. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Ingwer schälen und reiben. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zitronenschale zusammen mit dem Rosmarin, Thymian, Ingwer, den Schalotten- und den Knoblauchwürfeln anschwitzen. Die Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Temperatur braten. Anschließend die Garnelen aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten.

Die restliche Schalotte und die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte zusammen mit dem Knoblauch glasig andünsten. Mit der restlichen Sahne, dem Fischfond und 100 Millilitern Champagner ablöschen und einreduzieren lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit einem Pürierstab cremig aufmixen. Zum Schluss einen Esslöffel der geschlagenen Sahne unterheben und die restliche Butter zusammen mit dem übrigen Champagner hinzugeben.

Das Pastasotto in tiefen Tellern anrichten, die Garnele oben aufsetzen und mit der Sauce beträufelt servieren.



Rostbraten mit Kartoffelwürfeln aus der Pfanne und geschmorten Zwiebeln von Volker Rupp

Zutaten für zwei Personen

2	Rostbraten aus der Rinderlende, à 250 g
400 g	Kartoffeln, festkochend
350 g	Zwiebeln, rot
1 Knolle	Knoblauch
4 Zweige	Thymian
1 Bund	Schnittlauch
250 ml	Rinderfond
125 ml	Portwein, rot
40 g	Butter
40 g	Butterschmalz
40 ml	Olivenöl
	Kümmel, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Rostbraten waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch anschließend im Ofen 15 Minuten fertig garen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. 20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel anbraten. Die Knoblauchknolle halbieren und eine Hälfte zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne zusammen mit 20 Gramm Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Portwein und dem Rinderfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kümmel abschmecken.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Thymianzweige und den übrige Knoblauchhälfte hinzugeben und das Fleisch darin schwenken. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Etwas Schnittlauch fein hacken. Das Fleisch in Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Die Kartoffelwürfel und die Zwiebeln daneben platzieren und mit etwas Schnittlauch dekoriert servieren.