

| Die Küchenschlacht - Menü am 04. Oktober 2016 |
Leibgerichte mit Alexander Herrmann



Leibgericht: „Fettuccine mit Steinpilzsauce“ von Maria Bostl

Zutaten für zwei Personen

Für die Fettuccine:

3	Eier
½ EL	Öl
125 g	doppelgriffiges Mehl
	Butter
	Salz, aus der Mühle

Für die Steinpilzsauce:

250 g	frische Steinpilze
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
110 ml	Sahne
3 EL	Olivenöl
50 g	Parmesan
2 Stängel	Majoran
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Fettuccini zwei Eier trennen, Eigelbe, ganzes Ei, Salz, Öl und einen halben Esslöffel Wasser miteinander verrühren und mit dem Mehl verkneten. Den Teig etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten. Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen, abseihen, kurz abschrecken und in Butter schwenken.

Für die Steinpilzsauce Steinpilze putzen (nach Möglichkeit nicht waschen), die Stiele abtrennen und würfeln, die Hüte beiseitelegen. Die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und im Ganzen zusammen mit den Schalottenscheiben in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die gewürfelten Steinpilz-Stiele und den Majoran im Ganzen dazugeben und bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten dünsten.

Die Pilzhüte in Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl circa zwei Minuten scharf anbraten. Ein paar Steinpilzscheiben für die Garnitur beiseite stellen. Die restlichen in die andere Pfanne mit den Stielen geben. Knoblauch und Majoran herausnehmen. Parmesan reiben und zusammen mit der Sahne in die Pfanne geben und unterrühren. Kurz aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilzsauce in tiefe Tellern füllen, Fettuccine darauf anrichten, mit ein paar Steinpilzscheiben garnieren und servieren.



Leibgericht: „Thunfisch-Steak mit Teriyaki-Sauce und Trüffelschaum und Avocado-Fries mit Wasabi-Dip“ von Christopher Grundmann

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Steak:

2	Thunfischsteaks, á ca. 180 g
1	Zitrone
2 EL	heller Sesam
3 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Avocado-Fries:

2	Avocados, reif, aber fest
1	Ei
70 g	Pankomehl
2 EL	Leinsamen (geschrotet)
1 TL	mildes Chilipulver
	Olivenöl, zum Einfetten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wasabi Dip:

200 g	Saure Sahne
1 EL	Wasabipaste
1	Zitrone
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Teriyaki Sauce:

1	Zitrone
1 Zehe	Knoblauch
80 g	Zucker
100 ml	Sojasauce
100 ml	Geflügelfond
1 EL	Olivenöl
	Speisestärke

Für den Trüffelschaum:

150 ml	Milch
50 g	Butter
100 ml	Saure Sahne
1 TL	Trüffelöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Fritteuse vorheizen.

Für das Thunfisch-Steak Zitrone halbieren und auspressen. Zwei Esslöffel Zitronensaft und Sojasauce vermischen und Thunfisch kurz darin wenden. Anschließend in Sesam wenden und die Sesamsamen fest andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite eine bis zwei Minuten scharf anbraten. Dabei vorsichtig wenden, damit der Sesam nicht abfällt.

Für die Avocado-Fries Pankomehl mit Leinsamen und Chilipulver vermischen. In einer zweiten Schale das Ei aufschlagen und verquirlen. Avocados vom Stein trennen, schälen und in Streifen schneiden. Avocado-Streifen der Länge nach ins Ei tauchen und dann in der Würzmischung wälzen. Panierte Avocado Streifen in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Wasabi-Dip Zitrone halbieren und auspressen. Ein Teelöffel Zitronensaft mit Wasabipaste und saurer Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und drei Esslöffel Röllchen unterrühren.

Für die Teriyaki-Sauce Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Knoblauch hinzufügen. Anschließend mit Sojasauce, Fond und einem Esslöffel Zitronensaft ablöschen. Zucker hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden.

Für den Trüffelschaum Milch, Butter und Saure Sahne in einem Topf erwärmen. Trüffelöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Thunfisch-Steak und Avocado-Fries auf einem Tellern anrichten, Wasabi-Dip, Teriyaki-Sauce und Trüffelschaum dazu reichen und servieren.



Leibgericht: „Pasta Bolognese“ von Serap Lemke

Zutaten für zwei Personen

Für die Bolognese:

500 g	Hackfleisch, Rind
1	Karotte
8	Strauchtomaten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
½ Bund	Thymian
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Garam Masala
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz aus der Mühle

Für die Nudeln:

300 g	Pastamehl
3	Eier
2 EL	Olivenöl
	Salz aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Bund	Basilikum
20 g	Parmesan

Zubereitung

In einem großen Topf Salzwasser zum kochen bringen.

Für die Pasta Mehl und circa einen halben Teelöffel Salz in eine Schüssel geben und mischen. Eier, Öl und ein Esslöffel Wasser zugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Nudelteig zu bröckelig, noch etwas Wasser zugeben. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl darunter kneten. Für circa 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Knoblauch und Zwiebel häuten und fein hacken. Karotte fein raspeln. Zwiebeln Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Hackfleisch und Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten vom Strunk befreien, in den Mixer geben und fein pürieren. Tomaten zum Hackfleisch in die Pfanne geben. Karottenraspel ebenfalls dazu geben und köcheln lassen. Thymian von den Stielen zupfen und dazu geben. Mit Paprikapulver und Garam Masala würzen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa zehn Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Den Nudelteig durch eine Nudelmaschine zu feinen Bandnudeln verarbeiten und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Ein paar Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Parmesan reiben.

Die Nudeln mit Bolognese-Sauce auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Parmesan garnieren und servieren.



Leibgericht: „Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini-Salat und Guacamole“ von Michael Kolbusa

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

1	Lachsfilet, am Stück à 300 g, mit Haut
1	rote Spitzpaprika
2	Frühlingszwiebeln
½	Chilischote
1	Zitrone
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

120 g	Basmati Reis
1	Zucchini
3	eingelegte, rote Paprikaschoten, aus dem Glas
½ Bund	Basilikum
	Balsamico Essig, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Zucchini-salat:

1	Zitrone
3 Stängel	Minze
3	Zucchini (möglichst klein)
½	Chilischote
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Guacamole:

2	Avocados (reif!)
2	Limetten
4	Kirschtomaten
2	Frühlingszwiebeln
3 Stängel	Koriandergrün
1 Zehe	Knoblauch
½	Chilischote
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 C Grad Grillfunktion vorheizen.



Für den Lachs Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Paprika, Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen. Paprika in circa zwei Zentimeter große Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chili halbieren, eine Hälfte grob hacken und die andere Hälfte für den Zucchini Salat beiseite legen. Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Lachs von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, mit Zitronenabrieb bestreuen und einreiben. Den Lachs mit der Haut nach oben in die Form legen und das Gemüse rundherum verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene circa 15 Minuten grillen.

Für den Reis diesen in Salzwasser circa sieben Minuten kochen, dann quellen lassen, bis das Wasser verdunstet ist und etwas abkühlen lassen.

Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Eingelegte Paprika ebenfalls würfeln. Basilikum von den Stielen zupfen und grob hacken. Zucchini, Paprika und Basilikum mit dem fertig gekochten Reis in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer einem Schuss Olivenöl und Essig abschmecken.

Für den Zucchini Salat Saft einer halben Zitrone darin auspressen. Einen Schuss Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze von den Stielen zupfen und fein hacken. Die verbleibende halbe Chilischote fein hacken und zusammen mit der Minze in das Dressing geben. Mit dem Sparschäler Streifen von den Zucchini abziehen. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über die Zucchiniabschnitte geben.

Für die Guacamole Frühlingszwiebeln und eine halbe Chilischote putzen und grob schneiden, Koriander von den Stielen zupfen, Knoblauch häuten und alles in einem Standmixer fein pürieren. Einen Schuss Olivenöl und den Saft einer halben Limette untermixen.

Avocados schälen und würfeln. Tomaten vom Strunk befreien, ebenfalls grob würfeln und und beides mit in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Den Ofen-Lachs mit buntem Reis, Zucchini Salat und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Pochierter Lachs mit Champignon-Kartoffel-Körbchen und Petersilien-Basilikum-Pesto“ von Melanie Seltzsa

Zutaten für zwei Personen

Für das Törtchen:

65 g	braune Champignons
55 g	festkochende Kartoffeln
65 g	Kräuter-Crème-fraîche
1 EL	Milch
1	Ei
2 Blätter	Filoteig
1 EL	neutrales Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Petersilien-Basilikum-Pesto:

1 Bund	Petersilie
1 Bund	Basilikum
25 ml	Olivenöl
30 g	Pinienkerne
25 g	Parmesan
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Lachs:

1	Lachsfilets, à 400 g, ohne Haut
700 ml	Olivenöl
60 g	feines Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Körbchen Champignons putzen, Kartoffeln schälen und beides in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze bissfest garen. Ein Ei verquirlen und eine Hälfte des Eis mit der Kräuter-Crème-fraîche und der Milch verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte des Eis mit einem Esslöffel Wasser verrühren. Den Filoteig entrollen, die Teigblätter vierteln, jedes Quadrat mit dem verquirlten Ei bestreichen und sternförmig übereinanderlegen.

Lachs in circa zwei Mal zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In 60 Gramm Salz wenden, zehn Minuten ziehen lassen und mit klarem Wasser abspülen. Für den Lachs Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erhitzen. Den Lachs in das Öl legen und circa 15 Minuten ziehen lassen.



Die Teigsterne in ein geöltes Muffinblech legen und vorsichtig reindrücken. Die Spargel- und Kartoffelstücke gleichmäßig darauf verteilen und mit der Crème-fraîche-Masse bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene circa 15 Minuten backen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pochierten Lachs mit Champignon-Kartoffel-Körbchen und Petersilien-Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Spaghetti alla carbonara „Römischer Art““ von Michael Krause

Zutaten für zwei Personen

250 g	Spaghetti
150 g	Pancetta
2	Knoblauchzehen
2	Eier
30 g	Pecorino Romano
50 g	Parmesan
½ Bund	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
4 EL	trockener Weißwein
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Spaghetti einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti darin al dente kochen.

Knoblauch abziehen, leicht andrücken und in Olivenöl in einer Pfanne rösten, bis er leicht bräunlich ist. Anschließend entfernen. Pancetta fein würfeln und in Olivenöl anbraten, bis er an den Rändern knusprig wird. Mit Weißwein auffüllen, das Ganze etwa eine bis zwei Minuten köcheln lassen und die Hitze reduzieren.

Die beiden Hartkäse-Sorten reiben. Petersilie abrausen, trocken wedeln und die Blätter fein hacken. Eier aufschlagen, Parmesan einrühren, Petersilie hinzufügen und mit Pfeffer würzen.

Spaghetti abgießen und mit der Parmesan-Ei-Masse vermischen. Den Pancetta im Weißwein nochmals kräftig erhitzen und mit den Spaghetti vermischen

Spaghetti alla carbonara „Römischer Art“ auf Tellern anrichten und servieren.