



| Die Küchenschlacht - Menü am 11. August 2014 | „Leibgerichte“ Nelson Müller

Leibgericht: „Griechische Linsen mit Tomatensalat und Essigzwiebeln“ von Konstantin Patsalides

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen:

500 g	Tellerlinsen
300 g	Reis
4	Zwiebeln
5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomatensalat:

500 g	Tomaten
2	Zwiebeln, mittelgroß
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Kräuteressig, mild
2 TL	Honig
3 EL	Olivenöl
3 EL	Strauchkapern mit Stiel

Für die Garnitur:

1	Gemüsezwiebel
50 ml	Kräuteressig

Zubereitung

Die Gemüsezwiebel abziehen und in mindestens acht Teile schneiden – in Kräuteressig einlegen bis kurz vor dem Servieren.

Wasser für die Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. In einem weiteren Topf Wasser für den Reis ebenfalls zum Kochen bringen und salzen.

Die Linsen unter fließendem, kaltem Wasser waschen und im kochenden Wasser garen. Den Reis in den anderen Topf in das kochende Wasser geben und ebenfalls garen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die gewürfelten Zwiebeln goldbraun anbraten. Den fertigen Reis abgießen und unter die Linsen heben, die gebratenen Zwiebeln ebenfalls unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing den Essig, das Olivenöl, den Senf und den Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie, waschen, trocken tupfen und von den Stielen abzupfen, anschließend die Petersilienblätter fein hacken. Die Zwiebeln, abziehen und sehr klein würfeln. Die Tomaten mit dem Dressing marinieren, die Petersilie und die feingewürfelte Zwiebel unter den Salat mischen.

Auf einem Teller die Linsen und den Tomatensalat anrichten, mit den Kapern und den eingelegten Zwiebeln garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenleber mit Kartoffelpüree und gerösteten Zwiebel- und Apfelingen“ von Gerry Wrede

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

300 g	Kartoffel, mehlig kochend
50 g	Butter
125 ml	Milch
125 ml	Sahne
1	Muskatnuss
1 TL	Paprikapulver, scharf
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Hähnchenleber:

300 g	Hähnchenleber
	Mehl, zum Mehlieren
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zwiebel- und die Apfelringe:

1	Gemüsezwiebel
1 säuerlicher	Apfel
50 g	Butter
100 ml	Sonnenblumenöl
1 TL	Zucker
	Mehl, zum Mehlieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und würfeln und im kochenden Salzwasser garen.

Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und mehlieren. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten, anschließend salzen und pfeffern.

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in etwa einen Zentimeter dicke Ringe schneiden. In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen und die Apfelringe darin goldbraun anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Die Leber waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die mehlierte Leber auf jeder Seite zwei bis drei Minuten bei mittlerer Hitze braten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die garen Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und die heiße Milch, die Sahne und die Butter unterrühren. Das Püree mit Salz, weißen Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Kartoffelpüree zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen.

Den Feldsalat waschen, trocken tupfen oder durch die Salatschleuder drehen und kurz vor dem Anrichten in der Salatsauce schwenken. Aus dem Kürbiskernöl, dem Balsamicoessig, dem Zucker sowie Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und mit dem Feldsalat marinieren.

Auf einem Teller die Apfel- und die Zwiebelringe mit der Hähnchenleber anrichten, mit dem Spritzbeutel das Kartoffelpüree dekorativ darauf anrichten und servieren.



Leibgericht: „Fruchtig-scharfes Hähnchen-Curry mit Kardamom-Reis“ von Gunnar Pormann

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

400 g	Hähnchenbrustfilet
400 ml	Kokosmilch
1	rote Paprika
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Chilischote
1	Flugmango
1-2 EL	Gelbe Currypaste
1-2 EL	Currypulver
	Sonnenblumenöl zum Anbraten
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Koriander
	Salz
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basmatireis:

200 g	Basmatireis
3	Kardamomkapseln

Für die Garnitur:

Kapuzinerblüten

Zubereitung

Einen Topf mit 250 Millilitern Wasser füllen, den Reis mit einer Prise Salz und den angestoßenen Kardamomkapseln hineingeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Eine Hälfte klein würfeln, die andere Hälfte pürieren. Anschließend die Chilischote entkernen und mit der Mango pürieren.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und beides zusammen mit der Currypaste in einer Pfanne mit dem Öl anbraten.

Die Paprika in dünne Streifen schneiden und kurz mit braten.

Die pürierte Mango mit in die Pfanne geben, dann die Kokosmilch einrühren. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Mangowürfel in das Curry geben und mit dem Currypulver, dem Kardamom, dem Koriander und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das fruchtig scharfe Hähnchen-Curry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit den Hibiskusblüten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Gebratener Zander mit lauwarmem Kartoffelsalat und Feldsalat“ von Susanne Huber

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g	Zanderfilet, mit Haut
1	Zitrone
2 EL	Butterschmalz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelsalat:

400 g	kleine, festkochende Kartoffeln
1/2 Bund	Frühlingszwiebel
3 EL	Weißweinessig
150 ml	Rinderfond
1 EL	Senf, mittelscharf
1 Prise	Zucker
4 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

100 g	Feldsalat
6 EL	Kürbiskernöl
3 EL	Weißweinessig
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur

4	Kapuzinerblüten
100 g	Speckwürfel
	Kürbiskerne

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für den Kartoffelsalat den Rinderfond in einem Topf erhitzen.

Die Kartoffeln mit Schale etwa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.

Für die Feldsalat-Vinaigrette das Kürbiskernöl, den Essig, Zucker, Salz, Pfeffer verrühren. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden und die Hälfte davon mit der Vinaigrette verrühren.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen mit dem Abrieb und dem Zitronensaft beträufeln, anschließend salzen, pfeffern. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und anschließend auf der Hautseite circa drei Minuten sanft anbraten. Anschließend den Zander in den vorgeheizten Backofen geben und garen lassen, bis er noch glasig ist.

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. Für das Dressing den Senf, den Essig, die Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Kartoffelscheiben verrühren, anschließend so viel heißen Rinderfond zugeben, dass der Salat sämig wird.

Die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten und beiseite stellen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und ebenfalls beiseite stellen.



Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit der Hautseite nach oben auf den Teller geben und etwas Zitronenabrieb darauf geben.

Auf einem Teller den Kartoffelsalat mit dem Servierring in der Mitte anrichten, das Zanderfilet mit Hautseite nach oben darauf anrichten, jeweils drei Feldsalatnester drum herum positionieren und mit der Kürbiskernvinaigrette beträufeln, mit den Speckwürfeln und den gerösteten Kürbiskernen und den Kapuzinerblüten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Riesengarnelen mit Safran-Risotto und Orangen-Sahne-Sauce“ von Peter Weiler

Zutaten für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

6 Garnelen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Orangensahnesauce:

3 Orangen
250 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
1 Zwiebel
250 ml gelber Muskateller
30 ml Gemüsefond
1 g Safran
100 g Butter
100 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Salatgarnitur:

4 Blätter Eichblattsalat
3 EL Kürbiskernöl
3 EL Balsamico
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen, den Risottoreis dazugeben und anschwitzen, bis er glasig ist, mit dem Muskateller ablöschen und unter ständigem Rühren den Gemüsefond aufgießen und einkochen lassen. Den Safran in ein paar Tropfen Wasser lösen und den Risotto damit würzen, den Parmesan reiben und ebenfalls unter rühren.

Die Garnelen bis auf das Schwanzende abschälen und entdarmen, in heißem Öl anbraten, salzen und leicht pfeffern.

Den Saft aus den Orangen pressen und in einer Pfanne mit der Sahne kurz aufkochen, mit dem Cayennepfeffer würzen und reduzieren lassen. Die Garnelen in der Orangensauce schwenken.

Den Salat waschen und trocken tupfen. Das Kürbiskernöl, den Balsamicoessig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und die Salatblätter damit marinieren.

Auf einem Teller die Garnelen in Orangensahnesauce mit dem Risotto anrichten mit dem Salat garnieren und servieren.



Leibgericht: „Scharfe Entensuppe“ von Hanna Schmidt

Zutaten für zwei Personen

200 g	Entenbrust
50 g	Austernpilze
1/2 Bund	Thai-Basilikum
2	Frühlingszwiebeln
2	rote Chilischoten
1	Knoblauchzehe
400 ml	Kokosmilch
300 ml	Geflügelfond
2 EL	Fischsauce
2 EL	scharfe ChilisaUCE
	Öl, zum Anbraten

Zubereitung

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Chilis längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Entenbrust in einem Topf mit etwas Öl scharf anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Den Knoblauch mit den Frühlingszwiebeln und den Chili-Streifen mischen und mit der Fischsauce im gleichen Topf erhitzen.

Die Austernpilze mit der ChilisaUCE, der Kokosmilch, dem Geflügelfond und dem angebratenem Fleisch hinzugeben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Danach einen Teil des Thai-Basilikums zugeben und für eine Minute aufkochen lassen.

Zum Servieren die Entensuppe in Schüsseln geben und mit den Thai-Basilikumstreifen garnieren.