



| Die Küchenschlacht – Leibgericht vom 3. Februar 2014 |

Leibgericht: „Hähnchenbrust mit Kürbiskernkruste und grünem Risotto“ von Kathrin Taupe

Zutaten für zwei Personen

2	Hühnerfilet à 100 g
200 g	Risottoreis
100 g	Mehl
2 Stangen	Lauch
2	Schalotten
1	Ei
50 g	Butter
100 g	Parmesan
800 ml	Geflügelfond
250 ml	trockener Weißwein
150 g	Kürbiskerne
300 g	Semmelbrösel
3 EL	Olivenöl
2 EL	Kürbiskernöl, zur Dekoration
300 ml	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Lauch waschen, den grünen Teil in feine Streifen schneiden und blanchieren. Danach den Lauch in Eiswasser geben.

Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond nach und nach hinzugeben und weiter rühren.

Das Hühnerfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl und dem Ei, den gehackten Kürbiskernen und Semmelbrösel eine Masse mischen, das Hühnerfilet darin panieren und in heißem Sonnenblumenöl ausbacken.

Den blanchierten Lauch mit etwas Fond pürieren und unter das Risotto mischen. Anschließend den Parmesan reiben, mit der Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto mit dem Hühnerfilet anrichten, mit dem Kürbiskernöl garnieren und servieren.



Leibgericht: „Saarland's Delight"-Dibbelabbes mit frischem Apfelkompott und Feldsalat“ von Fabian Eckel

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hackfleisch vom Rind
100 g	magerer Schinkenspeck
6	festkochende Kartoffeln
2 Scheiben	Weißbrot oder Toast
½ Stange	Lauch
300 g	Feldsalat
100 g	frischen Meerrettich
1	rote Zwiebel
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
200 g	Äpfel, Elstar oder Cox Orange
1	Zitrone
1	Ei
25 g	Zucker
100 g	griechischer Joghurt
4 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamico-Essig
25 ml	Riesling
50 ml	klarer Apfelsaft
20 ml	Calvados
1 Bund	glatte Petersilie
3	Blüten von Kapuzinerkresse
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Speisestärke
1 TL	Kartoffelstampfgewürz
1 TL	Salatgewürzmischung
1	Muskatnuss
	Meersalz, zum Abschmecken
1 Prise	gemahlene Zimtblüten
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und auf der Reibe fein reiben. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Ei und dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kartoffelstampfgewürz und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Masse mit reichlich Öl in eine Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Minuten knusprig braun braten. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und klein schneiden.

Kurz bevor der Dibbelabbes gar ist, die gehackte Petersilie untermengen und nochmals abschmecken. Für das Apfelkompott die Schale der Zitrone mit dem Zestenschäler sehr dünn abschälen und drei Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Äpfel schälen, entkernen und in 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend die Äpfel sofort mit Zitronensaft mischen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Weißwein, Apfelsaft und Calvados ablöschen. So lange kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und den Sud damit binden. Die Äpfel mit dem Zitronensaft und einem Esslöffel Zitronenschale zugeben. Einmal aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze fünf Minuten kochen. Die Chilischote halbieren und für ein bis zwei Minuten im Sud mitziehen lassen. Danach die Chilischote wieder herausnehmen und mit der gemahlene Zimtblüte abschmecken.

Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Für die Vinaigrette die Schalotten und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Essig, Senf und Salatgewürz in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl hinzugeben und alles verrühren.



Den Meerrettich auf der Reibe ganz fein reiben. Den Joghurt mit dem Meerrettich, Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen.

Den Schinkenspeck in feine Würfel schneiden und eine Knoblauchzehe mit der Knoblauchpresse zerdrücken.

Das Weißbrot entrinden, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Speck und der Knoblauchzehe in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl knusprig braten.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette vermengen. „Dibbelabbes“ in einem etwa zehn Zentimeter großen Servierring auf einem Teller anrichten. Darauf den Salat anrichten und mit Schinken- und Toastwürfeln bestreuen. Den Joghurt über dem Salat verteilen. Das Apfelkompott dazu geben, mit der Kapuzinerkresse dekorieren und servieren.



Leibgericht: „Wolfsbarsch mit Safran-Gemüse und Wildreis“ von Brigitte Knörer

Zutaten für zwei Personen

2	Filets vom Wolfsbarsch mit Haut à 80 Gramm
200 g	Wildreismischung
1	Sellerieknolle
2	Karotten
1	Lauchstange
1	Zitrone
200 g	Crème fraîche
200 ml	Sahne
100 g	Butter
100 g	Mehl
1/8 l	Gemüsefond
1 Tütchen	Safranfäden
	Fleur de Sel, zum Würzen
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten und Andünsten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Wildreis in kochendes Wasser geben und etwa 35 Minuten kochen lassen.

Die Sellerieknolle, die Karotten und die Lauchstange in feine Streifen schneiden, in Öl andünsten, mit dem Gemüsefond aufgießen und bissfest garen. Den Safran erwärmen und mörsern. Die Sahne mit dem Safran zum Gemüse geben, abschmecken und eventuell mit Butter und etwas Crème fraîche vermischen.

Die Filets vom Wolfsbarsch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hauptseite mit Mehl bestäuben und in der Pfanne mit wenig Öl langsam braten, bis die Haut eine Kruste bildet. Butter dazugeben und die andere Seite mehr dünsten als braten und mit Fleur de Sel würzen.

Den Wolfsbarsch mit Safrangemüse und dem Wildreis anrichten und servieren.



Leibgericht: „Chili-Penne mit Garnelenspießen, karamellisierten Tomaten und Feldsalat“ von Benedikt Kliche

Zutaten für zwei Personen

5	Garnelen
250 g	Penne
20	Cocktailtomaten
200 g	Feldsalat
2	Knoblauchzehen
2	Chilischoten
1	Zwiebel
25 g	Butter
30 g	Zucker
2 TL	Dijonsenf
2 TL	flüssiger Honig
1 Bund	Basilikum
20 g	Chilipulver
80 ml	Olivenöl
20 ml	Balsamico bianco
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Chilischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch, die Zwiebel und die Chili in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl anbraten.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten.

Die Tomaten waschen und halbieren. In einem Topf zwei Esslöffel Zucker und 25 Gramm Butter zum Schmelzen bringen und die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten verteilen und anbraten.

Die Penne mit einem Sieb abgießen und in einer Schüssel mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili und den karamellisierten Tomaten vermischen. Die Basilikumblätter klein schneiden und die Garnelen auf die Spieße stecken.

Die Penne mit Chili und karamellisierten Tomaten auf Tellern anrichten, mit den Garnelenspießen dekorieren und servieren.

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen. Zwei Teelöffel Dijonsenf, 50 Milliliter Olivenöl, 20 Milliliter Balsamico bianco, zwei Teelöffel flüssigen Honig und Chilipulver miteinander zum Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit Dressing anrichten und mit Tomaten garnieren.

Die Chili-Penne mit Garnelenspießen, karamellisierten Tomaten und einem Feldsalat anrichten und servieren.



Leibgericht: „Zweierlei Flammkuchen mit Salat“ von Vera Butz

Zutaten für zwei Personen

100 g	Speck
300 g	Mehl
200 g	frischer Spinat
200 g	Feldsalat
1	Meerrettich
4	Radieschen
5	reife Cherry-Tomaten
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Ziegenkäserolle
50 ml	Sahne
200g	Crème fraîche
1 TL	Senf
1 TL	Honig
125 ml	Mineralwasser, mit Kohlensäure
3 Zweige	frischer Thymian
1 EL	Hefewürzflocken
2 EL	Balsamico-Essig
6 EL	Olivenöl
2 EL	Kräutersalz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Spinat waschen und in einem Topf mit etwas heißem Wasser auf kleinster Stufe dünsten. Aus dem Mehl, vier Esslöffel Olivenöl, Mineralwasser und einer Prise Salz einen glatten Teig herstellen. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie für etwa fünf Minuten in den Kühlschrank legen.

Für den Belag die Crème fraîche mit der Sahne verrühren, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und anschließend in den Kühlschrank stellen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Speck in gleichgroße, feine Würfel schneiden. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden.

Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf die Größe des Backblechs sehr dünn ausrollen und auf das Backblech legen. Die Crème fraîche-Sahne-Mischung mit einem Löffel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Anschließend die Speckwürfel und kleingeschnittenen Zwiebel, den Spinat und den Ziegenkäse auf der Crème verteilen.

Den belegten Teig im Backofen bei 220 Grad Umluft etwa zehn bis fünfzehn Minuten backen.

Den Feldsalat waschen und klein zupfen. Die Radieschen und die Tomaten waschen und klein schneiden. Aus dem Senf, den Hefewürzflocken, einen halben Teelöffel geriebenen Meerrettich, dem Kräutersalz, dem Pfeffer, dem Honig und zwei Esslöffeln Olivenöl ein Dressing in einer Schüssel vermischen und über den Salat geben.

Den Salat zu je einem Stück Flammkuchen mit Spinat und Ziegenkäse sowie Speck und Zwiebeln auf einem Teller anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.



Leibgericht: „Zanderfilet mit Parmesan-Kräuter-Kruste und Safran-Risotto“ von Edmund Backer

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets à 200 Gramm
100 g	Risotto Reis
2 EL	Semmelbrösel
1	Zucchini
1	Zitrone
1	Zwiebel
1	Ei
1 EL	Mehl
5 EL	Parmesan
¾ l	Gemüsefond
½ l	Weißwein
1 Bund	Dill
1 Bund	Basilikum
1 Dose	Safranfäden
	Paprikapulver
4 EL	Balsamico
	Öl, zum Andünsten
	Butterschmalz, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und leicht würzen. Das Ei verquirlen. Die Zanderfilets erst in Mehl und anschließend im verquirltem Ei wenden.

Den Parmesankäse reiben und mit den Semmelbröseln vermischen. Den Basilikum und Dill waschen, klein schneiden und unter die Parmesan-Semmelbrösel mischen. Das Fischfilet darin wenden und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz auf jeder Seite etwa fünf Minuten goldbraun ausbacken.

Die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und andünsten. Einen Viertel Liter Gemüsefond auf die Zwiebel geben und nach und nach Weißwein hinzugeben und zum Köcheln bringen. Das Risotto in den Topf geben und köcheln lassen. Den Gemüsefond weiter hinzugeben.

Den Parmesan reiben und mit einem Esslöffel Butter unter das Risotto rühren. Die Safranfäden in Wasser auflösen und ebenfalls in das Risotto geben.

Die Zucchini klein schneiden und in Öl leicht andünsten. Mit einem Dressing aus Balsamico, dem restlichen Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer die Zucchini auf dem Risotto anrichten.

Das Zanderfilet mit Parmesan-Kräuterkruste und dem Safran-Risotto garnieren und servieren.