



| Die Küchenschlacht - Menü am 28. April 2014 | „Leibgerichte“ Horst Lichter

Leibgericht: „Pochierter Kabeljau im Parmamantel mit Paprika-Risotto“ von Martin Graw

Zutaten für zwei Personen

300 g	Kabeljaufilet, ohne Haut
6 Scheiben	Parmaschinken
30 g	pikante Paprika-Salami
100 g	Risottoreis
1	Schalotte
½	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Estragon
½ Bund	Basilikum
50 g	gegrillte, in Öl eingelegte Paprika
50 g	Parmesan
50 g	Butter
350 ml	Geflügelfond
50 ml	trockener Weißwein
	Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Geflügelfond in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Salami ebenfalls würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Salamiwürfel darin zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend die Schalotten- und die Knoblauchwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach den Fond zum Reis geben, dass dieser immer bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat und nach etwa 20 bis 30 Minuten gar ist. Die eingelegte Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Thymian, den Estragon und zwei Zweige Basilikum abzupfen und klein schneiden. Anschließend die Paprikastreifen und die Kräuter unter das Risotto heben. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Die Schinkenscheiben nebeneinander dicht an dicht auf eine Arbeitsfläche legen und gleichmäßig mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, auf den Schinken legen und vorsichtig in den Schinken einrollen. Die Rolle zuerst fest in Frischhalte-, dann in Alufolie wickeln.

Einen Topf mit reichlich Wasser bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Kabeljaurolle in das Wasser legen und 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, die Folien entfernen und die Rolle gut trocken tupfen. Danach in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum kurz anbraten.

Den pochierten Kabeljau im Parmamantel mit dem Paprika-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kalbsschnitzel „Jäger Art“ mit Kartoffelbrei und Erbsen-Möhren-Gemüse“ von Livia Wilbat

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel à 150 g
400 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	helle Champignons
100 g	TK-Erbesen
3	Möhren
2	Schalotten
½ Bund	krause Petersilie
3	Eier
4 EL	Butter
2 EL	Butterschmalz, zum Anbraten
125 ml	Sahne
200 ml	Rinderfond
	Paniermehl
1	Muskatnuss
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten abziehen, klein hacken, in der Pfanne rösten und mit dem Fond aufgießen. Eine zweite Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Die Eier aufschlagen und das Paniermehl auf einen Teller geben. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, in den Eiern wenden, danach im Paniermehl und abschließend in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz kräftig anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Hälfte der Pilze in die Zwiebel-Brühe geben und mit dem Stabmixer zerkleinern. Anschließend durch ein Sieb laufen lassen. Die andere Hälfte der Pilze nun hinzugeben und auf niedriger Stufe warmhalten. Abschließend 25 Milliliter Sahne hinzugeben.

Die Möhren schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Erbsen in einem Topf mit Salzwasser und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, etwas Butter und die übrige Sahne hinzugeben, gut verrühren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Die Kalbsschnitzel mit der Pilzsauce, dem Kartoffelbrei und dem Erbsen-Möhren-Gemüse anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Taubenbrust mit überbackenem Ziegenkäse, Mangoldsalat und Granatapfel-Orangen-Senfdressing“ von Max Stephan

Zutaten für zwei Personen

300 g	Taubenbrustfilet
250 g	Ziegenkäserolle mit Fettrand
1	Baby-Mangold
1	roter Chicorée
1	Granatapfel
1	Orange
1	Limette
2 EL	Zucker
2 EL	Puderzucker
2 EL	Honig
5 EL	Dijon-Senf
2 EL	Balsamico
4 EL	Portwein
5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 190 Grad Grill vorheizen.

Die Taubenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und danach im Ofen fertig garen. Danach das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden.

Den Ziegenkäse mit etwas Senf und dem Honig leicht einreiben und anschließend kurz bei 190 Grad im Ofen grillen.

Den Mangold und den Chicorée waschen und trocken tupfen. Aus dem Granatapfel vorsichtig die Kerne entfernen. Die Orange und die Limette in Filets schneiden und je ein wenig Saft auspressen. Für das Dressing den restlichen Senf, das Olivenöl, den Balsamico, den Puderzucker, den Portwein und den Zucker verrühren und mit ein wenig Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Dressing über den Salat geben.

Die Taubenbrust mit dem überbackenen Ziegenkäse und dem Mangoldsalat auf Tellern anrichten und mit dem Granatapfel-Orangen-Senfdressing garnieren.



Leibgericht: „Vegetarischer Gaisburger Marsch“ von Ines Ebert

Zutaten für zwei Personen

4	kleine festkochende Kartoffeln
1 Bund	Suppengrün (Möhren, Sellerie, Lauch, krause Petersilie)
1	Zwiebel
150 g	Dinkelmehl (Typ 630)
100 g	Butter
1	Ei
1	Muskatnuss
	Kurkuma, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Möhren und den Sellerie schälen und alles grob klein schneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien, abwaschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abzupfen. Das gesamte Gemüse in dem Topf aufsetzen und köcheln lassen. Anschließend das Gemüse mit einer Schöpfkelle herausnehmen, klein schneiden und in eine größere Suppentasse oder tiefen Teller geben.

Den Gemüsesud mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Anschließend das Gemüse wieder hineingeben.

Die Kartoffeln schälen. Anschließend in gesalzenem Wasser gar kochen. Danach die Salzkartoffeln abgießen und zum Gemüse geben.

Aus dem Mehl, etwas Wasser, dem Ei, Salz und Kurkuma einen Spätzleteig herstellen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Spätzle in das Salzwasser hobeln und sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen zum Gemüse und zu den Kartoffeln geben.

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer kleinen Pfanne mit der Butter anbraten. Die restliche Petersilie abzupfen und klein hacken.

Den vegetarischen Gaisburger Marsch auf Tellern anrichten, mit den Zwiebeln und der Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit gebackenen Pastinaken, Bohnen im Speckmantel und Pfeffersauce“ von Julian Lorenz

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
6 Scheiben	Bacon
500 g	Pastinaken
200 g	grüne Bohnen
3 EL	eingelegter grüner Pfeffer
100 g	Crème fraîche
500 ml	Rinderfond
5 EL	Walnussöl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen von den Enden befreien und im kochenden Salzwasser für circa fünf Minuten kochen lassen. Die Pastinaken schälen, in dünne Stifte schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Walnussöl beträufeln. Anschließend für etwa 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von jeder Seite circa zwei Minuten scharf anbraten und danach bei 100 Grad in den Backofen geben.

Den Bratensatz mit dem Rinderfond lösen, den grünen Pfeffer dazugeben und alles leicht köcheln lassen. Anschließend die Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen in den Bacon einwickeln und in einer Pfanne braten, bis der Bacon knusprig ist.

Das Rinderfilet mit den Bohnen im Speckmantel, den gebackenen Pastinaken und der Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lammkarree mit Knoblauch-Kartoffelpüree und grünem Spargel“ von Barbara Wolf

Zutaten für zwei Personen

300 g	Lammkarree
6	mehligkochende Kartoffeln
1 Bund	grüner Spargel
9	Kirschtomaten
1	Zitrone
4	Knoblauchzehen
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Salbei
½ Bund	Thymian
1 Bund	Basilikum
40 g	Parmesan
2 EL	Pankomehl
2 EL	Butter
1 TL	Dijon-Senf
1 EL	Agavensirup
1 EL	Balsamicoessig
1	Ei
100 ml	Milch
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Pistazien, ohne Schale
1 EL	Kokosraspeln
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Die Lammkarrees von Sehnen und Häuten befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Rosmarin- und Salbeizweige halbieren, die Hälfte beiseitelegen, den Rest im Ganzen dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und garziehen lassen.

Das Ei trennen. Den Parmesan reiben und zwei Esslöffel beiseitelegen. Die übrigen Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Die Knoblauchzehen abziehen, zwei davon mit den Pistazien, dem Senf, dem Parmesan, dem Eigelb, dem Pankomehl, Salz und Pfeffer in einem Mixer mit etwas Olivenöl fein pürieren. Die Paste zwei bis drei Millimeter dünn auf die angebratenen Fleischstücke streichen und wieder in den Backofen schieben.

Für das Kartoffelpüree die Milch und die Sahne in einem Topf erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, kurz auskühlen, würfeln und in die Milch-Sahnemischung hineingeben. Später eine Knoblauchzehe hinein reiben, die Butter und den übrigen Parmesan dazugeben und das Püree stampfen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen und das untere Drittel abschneiden. Anschließend die Stangen klein schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Tomaten waschen, vierteln und zum Spargel geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Balsamico und dem Agavensirup abschmecken und die Kokosraspel darüber streuen.

Die Lammkarrees aufschneiden und mit dem Spargel und dem Knoblauch-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.