



| Die Küchenschlacht – Leibgericht vom 17. März 2014 |

Leibgericht: „Rinderfilet mit Gorgonzolasauce, Kartoffelplätzchen und geschichtetem Gurkensalat“ von Gabriele Toberg

Zutaten für zwei Personen

300 g	Rinderfilet
300 g	festkochende Kartoffeln
1	mittelgroße Schlangengurke
1	mittelgroße Zwiebel
1	unbehandelte Zitrone
4 Zweige	Dill
120 g	Gorgonzola
1 EL	Mehl
1	Ei
150 g	Naturjoghurt
250 ml	Schlagsahne
150 ml	saure Sahne, 10 % Fett
40 ml	Cognac
2 EL	weißer Kräuternessig
	Zucker, zum Abschmecken
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet in der heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Filet bei 150 Grad im Backofen für circa 20 Minuten garen lassen.

In die Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die Hälfte der Sahne gießen und reduzieren lassen. Den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der restlichen Sahne in die Pfanne geben. Den Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Dabei ständig umrühren. Die Gorgonzolasauce mit dem Cognac und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, mit einer Reibe grob raspeln und in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Das Eigelb und das Mehl zu den Kartoffelstiften geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen. Aus der Kartoffelmasse kleine Portionen formen und als flache Küchlein bei mittlerer Hitze von jeder Seite circa vier Minuten in der heißen Pfanne backen. Anschließend die Kartoffelplätzchen im Backofen bei 70 Grad warm halten.

Die Gurke schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Für das Dressing die saure Sahne und den Naturjoghurt in einer kleinen Schüssel mischen, mit einem Teelöffel Zitronensaft, dem Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Auf einem Teller in einem Serviering die Gurkenscheiben schichten. Darauf die Zwiebelringe und das Dressing geben. Das Ganze wiederholen. Den Dill abzupfen, hacken und darüber geben.

Das Rinderfilet mit der Gorgonzolasauce, den Kartoffelplätzchen und dem geschichteten Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lachsforelle mit Pastinakenpüree und Rote-Bete-Salat“ von Jörg Egerer

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsforellenfilets, mit Haut
200 g	Pastinaken
200 g	Petersilienwurzeln
250 g	Rote Bete, vakuumverpackt
1	Knoblauchzehe
3	unbehandelte Zitronen
1 Zweig	Rosmarin
½ Bund	Thymian
2 Zweige	Estragon
½ Bund	glatte Petersilie
20 g	Parmesan
20 g	geschälte Haselnusskerne
20 g	Butter
½ TL	grober Senf
100 ml	Sahne
½ EL	milder Rotweinessig
½ TL	Aceto balsamico
1	Muskatnuss
1	Lorbeerblatt
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Wurzelgemüse schälen, würfeln und etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend die Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Die Sahne in einem Topf kurz aufkochen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Das Gemüse abgießen, stampfen, die braune Butter und die Sahne unterziehen und mit Salz, etwas Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Den Knoblauch und das Lorbeerblatt mit zu dem Püree geben, umrühren und wieder herausnehmen.

Den Parmesan reiben. Die Schale von einer Zitrone abreiben. Die Petersilie abzupfen und zusammen mit fünf Gramm Haselnüssen, dem Parmesan, der Zitronenschale sowie drei Esslöffeln Olivenöl pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Haselnüsse grob mit einem Nudelholz zerdrücken.

Die Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen. Die beiden Essige, den Senf, den Zitronensaft und etwa zwei Esslöffel Olivenöl zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Estragon abzupfen und etwa einen Esslöffel klein hacken. Diese unter die Vinaigrette mengen und über die Rote Bete geben.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Haut einschneiden. Anschließend den Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten. Danach einen Rosmarin- und einen Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Den Fisch wenden und kurz weiterbraten.

Die Lachsforelle mit dem Pastinakenpüree und dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit dem Pesto und den Nüssen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Honighähnchen mit Couscoussalat und Tomaten-Chili-Dip“ von Christina Reichert

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets
100 g	Couscous
100 g	Feta
1	Tomate
200 g	Cocktailtomaten
4	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
½	Gurke
4	Frühlingszwiebeln
2	Schalotten
½	kleiner Apfel, säuerlich
1	Limette
½	Granatapfel
2 Stiele	Minze
4 Stiele	Koriander
150 g	brauner Rohrzucker
½ TL	Harissa-Paste
1 EL	Honig
100 g	Naturjoghurt
6 EL	Olivensöl
150 ml	Gemüsefond
60 ml	Weißweinessig
1 EL	schwarzer Sesam
1	rote Chilischote
1 TL	getrocknete Chiliflocken
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Nelkenpulver
1 TL	Couscousgewürz
1 TL	gemahlener Piment
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Den Couscous mit dem heißen Gemüsefond übergießen und circa zehn bis 15 Minuten quellen und abkühlen lassen. Anschließend die Harissa-Paste, die Hälfte des Kreuzkümmels und das Couscousgewürz einrühren.

Die Limette halbieren und auspressen. Den Joghurt mit zwei Esslöffeln Limettensaft und drei Esslöffeln Olivenöl verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomate würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Die Minze und den Koriander abzupfen und hacken. Die Granatapfelkerne auslösen. Den Feta in Würfel schneiden. Anschließend den Couscous mit den Granatapfelkernen, der Gurke, der Tomate, dem Feta, den gehackten Kräutern und der Sauce verrühren.

Die Cocktailtomaten und die getrockneten Tomaten für den Dip kleinschneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen. Die Schalotten in der heißen Pfanne glasig anbraten, die Tomaten und den Apfel hinzugeben und köcheln lassen. Die Hälfte des Zuckers hinzugeben und eindicken lassen. In einem weiteren Topf den restlichen Zucker mit dem Essig kurz aufkochen und ebenfalls zu den Tomaten geben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und aufschneiden. Anschließend das Nelkenpulver, den Piment und den Chili hinzugeben und alles nochmal kurz kochen lassen.

Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Anschließend das Hähnchen auf ein Backpapier legen und mit dem Paprikapulver, dem restlichen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, den Chiliflocken und dem restlichen Öl mischen. Danach in das Backpapier einwickeln und mit einer Pfanne flach klopfen. Nun das Hähnchen in einer Grillpfanne scharf anbraten. Den Honig und den Sesam darüber geben und mit einem Esslöffel Limettensaft ablöschen, bis der Honig karamellisiert.

Das Honighähnchen mit dem Couscoussalat und dem Tomaten-Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Böhmischer Rostbraten mit Bandnudeln“ von Alexander Kvasnicka

Zutaten für zwei Personen

2	Rostbraten à 250 g
250 g	helle Bandnudeln
2 EL	Mehl
	Butterschmalz, zum Anbraten
250 g	Crème fraîche
200 ml	Rinderfond
1 EL	Knoblauchgranulat
1 EL	gemahlener Kümmel
1 EL	getrockneter Majoran
1 EL	getrocknetes Basilikum
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und am Rand einschneiden. Anschließend mit dem Knoblauch, dem Kümmel, dem Majoran und dem Basilikum würzen und das Mehl darüber stäuben. Danach das Fleisch bei reduzierter Hitze auf beiden Seiten anbraten und im Backofen fertig garen.

In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, den Bratenfond mit dem Rinderfond aufgießen. Anschließend die Crème fraîche einrühren und die Sauce reduzieren lassen.

Die Bandnudeln im Salzwasser bissfest garen. Anschließend das Wasser abgießen.

Den böhmischen Rostbraten mit den Bandnudeln auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.



Leibgericht: „Wolfsbarsch mit Safran-Kartoffelpüree“ von Benina Scherschel

Zutaten für zwei Personen

400-500 g	Wolfsbarschfilet, mit Haut
300 g	mehligkochende Kartoffeln
1	rote Zwiebel
100 g	Parmesan
50 g	Mehl
50 g	Butter
50 ml	Buttercreme, zum Braten
50-100 ml	Milch
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Thailändischer Wasserspinat
1 TL	Safranpulver
1 Tütchen	Safranfäden
200 ml	Öl, zum Frittieren
	Oliveöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Anschließend das Wasser abgießen. Danach das Safranpulver und die Safranfäden, die Butter und die Milch hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen.

Den Parmesan reiben. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech kreisförmig verteilen und etwa zehn bis zwölf Minuten im Ofen backen. Danach die Parmesanblättchen erkalten lassen.

Die Petersilie abzupfen und im heißen Ölbad frittieren. Anschließend die Petersilie auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit etwas Oliveöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Wasserspinat auslesen und in der heißen Pfanne mit der Zwiebel, Salz und Pfeffer kurz anschwitzen.

Eine weitere Pfanne mit der Buttercreme erhitzen. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend den Fisch in dem Mehl wälzen und in der heißen Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wolfsbarsch mit dem Safran-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit den Parmesanblättchen, der Petersilie und dem Wasserspinat garnieren und servieren.



Leibgericht: „Eierkuchen mit Schinken, Kartoffelstampf und Fliedermus-Sauce“ von Willi Kays

Zutaten für zwei Personen

100 g	gewürfelter Schinken
150 g	fetter Speck
4	mehligkochende Kartoffeln
130 g	Mehl
3 EL	Zucker
2 EL	Butter
4	Eier
1 EL	Fliedermus
200 ml	Vollmilch
4 EL	Essigessenz
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Anschließend zerstampfen und 75 Milliliter Milch nach und nach hinzufügen. Mit einem Esslöffel Butter, etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker schaumig schlagen und nach und nach 100 Gramm Mehl und die restliche Milch hinzufügen. Mit einem Handrührgerät zu einer Masse verrühren. Anschließend die Schinken-Würfel mit der restlichen Butter in einer Pfanne anbraten, die Teigmasse hinzufügen und die Eierkuchen ausbacken.

Den Speck in einer Pfanne auslassen. Den restlichen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Das restliche Mehl dazugeben und mit 500 Milliliter Wasser aufgießen. Anschließend mit dem Fliedermus, einer Prise Salz und der Essigessenz abschmecken.

Die Eierkuchen mit dem Schinken, dem Kartoffelstampf und der Fliedermus-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.