



## | Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 25. Mai 2009 |

### „Fischtopf Zarzuela“ von Immaculada Sanchez

#### Zutaten für zwei Personen

2	Seeteufel, ohne Haut, à 120 g
2	Seehechte, mit Haut, à 120 g
4	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
6	Tintenfischringe
6	Miesmuscheln, frisch
500 ml	Fischfond
300 g	Weizenmehl
100 g	Mandeln, geröstet
50 g	Bitterschokolade
2 EL	Tomaten, passiert, aus der Dose
1	Baguette
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
0,5 Bund	Petersilie, glatt
290 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### Zubereitung

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit 40 Millilitern Olivenöl glasig dünsten. Die passierten Tomaten dazu geben und das Ganze reduzieren lassen.

Die Seeteufel, die Seehechte und die Tintenfischringe waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen. Anschließend im Weizenmehl panieren und nacheinander in einer Pfanne mit 250 Millilitern Olivenöl anbraten. die Riesengarnelen und die Miesmuscheln ebenfalls säubern und in der Pfanne anbraten.

Den Fisch, die Meeresfrüchte und die Tomatensauce zusammen mit dem Fischfond in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Die Mandeln in einem Mörser zerstoßen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Petersilie abzupfen und klein schneiden. Beides zusammen mit der Schokolade in den Mörser geben und andrücken. Die Masse in den Topf geben und etwa fünf Minuten mitkochen lassen.

Den Fischtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei Tellern servieren. Das Baguette in Scheiben schneiden und daneben geben.



## **„Rumpsteak mit Bratkartoffeln und Sahne-Zwiebel-Champignons“ von Rainer Zirzow**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rumpsteaks, à 200 g
250 g	Champignons
100 ml	Sahne
1	Zwiebel
6	Kartoffeln, festkochend
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Majoran
3 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
	Maiskeimöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Rumpsteaks mit dem Knoblauch, dem Thymianzweig und einem Rosmarinzweig in heißem Maiskeimöl von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und mit Alufolie abdecken. Den Bratsud aufheben.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit dem Majoranzweig etwa 20 Minuten darin anbraten. Zwischendurch salzen und vorsichtig wenden.

Die Champignons putzen, den Stielansatz entfernen, halbieren und in einer weiteren Pfanne in Maiskeimöl scharf anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Anschließend in einer weiteren Pfanne mit Maiskeimöl goldbraun braten, zu den Champignons geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sahne dazugeben.

Die Rumpsteaks auf Tellern anrichten, mit je einem Rosmarinzweig garnieren. Die Sahne-Zwiebel-Champignons und die Bratkartoffeln daneben geben und servieren.



## **„Scharfe Spätzle“ von Regine Doll-Reichert**

### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	Mehl
4	Eier
200 ml	Mineralwasser
400 g	Tomaten, aus der Dose, im eigenen Saft, geschält
150 g	Bauchspeck, geräuchert, gewürfelt
3 Zehen	Knoblauch
2	Schalotten
20 ml	Tabasco
200 g	Parmesan
0,5 Bund	Basilikum
70 g	Butter
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz
	Fleur de Sel

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Eier aufschlagen und in eine Schale geben. Einen Esslöffel Salz und das Mehl dazugeben und zu einem festen Spätzleteig schlagen. Falls der Teig etwas zu fest wird, kann er durch Mineralwasser wieder geschmeidig gemacht werden.

Zweieinhalb Liter Wasser und zwei Esslöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig in eine Spätzlepresse geben, in das kochende Wasser drücken und aufkochen lassen. Die Spätzle anschließend abschöpfen und kurz kalt abbrausen. Danach warm stellen.

Den Bauchspeck in einer Pfanne ohne Fett anschwitzen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Anschließend den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Beides zum Bauchspeck geben und glasig dünsten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Tabasco, etwas Pfeffer und Fleur de Sel würzen. 20 Blätter vom Basilikum zupfen und mit hineingeben. Alles zehn Minuten kräftig durchkochen lassen.

Die Spätzle unter die Tomatenmasse heben, etwas Parmesan darüber reiben und kurz stocken lassen. Das Ganze mit Butterflöckchen bestreuen.

Die scharfen Spätzle auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.



## **„Entenbrust mit Zuckerschoten und Schwarzwurzeln“ von Matthias Herrschuh**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Entenbrüste, mit Haut
150 g	Zuckerschoten
400 g	Schwarzwurzeln
150 ml	Weißwein, halbtrocken
150 g	Sahne
25 g	Butter
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
1 EL	Zucker
1 EL	Honig, flüssig
1 EL	Olivenöl
	Cayennepfeffer
	Chilisalz, mild
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und kreuzweise auf der Hautseite einschneiden. Mit der Hautseite nach unten etwa vier Minuten in einer Pfanne mit dem Olivenöl kross anbraten, wenden und die Fleischseite sehr kurz anbraten. Anschließend für 25 Minuten in den Backofen weiter garen. Den Honig mit dem Zucker verrühren und die Ente damit zehn Minuten vor Ende der Garzeit bestreichen.

Die Schwarzwurzeln putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wurzeln darin etwa vier Minuten andünsten. Mit dem Wein ablöschen und reduzieren lassen. Die Sahne aufgießen und das Ganze fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zuckerschoten hinein geben und erwärmen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Chilisalz und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gemüse und die Ente auf zwei Tellern anrichten und abschließend etwas Orangen- und Zitronenzeste darüber raspeln.



## **„Kalbsschnitzel mit Zitronensauce und Safranrisotto“ von Yolanda Reinhard**

### **Zutaten für zwei Personen**

250 g	Kalbsschnitzel
125 g	Reis
6	Zitronen, unbehandelt
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Parmesan, am Stück
10 Fäden	Safran
1 Prise	Zucker
90 g	Butter
750 ml	Geflügelfond
4 EL	Weißwein
4 EL	Olivenöl
	Kräutersalz
	Mehl, zum Bestäuben
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in einem Esslöffel Olivenöl dünsten. Den Reis hinzufügen und mit anschwitzen. Nun die Hitze verstärken, 200 Milliliter Geflügelfond angießen und den Reis unter ständigem Rühren garen. Sobald der Reis den Fond aufgesogen hat, erneut Fond dazugießen und so lange rühren, bis der Reis cremig und weich, aber noch körnig ist.

Den Parmesan reiben und zusammen mit 45 Gramm Butter in den Reis mischen, mit dem Zucker, etwas Kräutersalz und dem Safran würzen und abschließend den Weißwein zum Risotto geben.

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abschütteln und die Schnitzel auf beiden Seiten im Olivenöl braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den Ofen geben.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Bratsatz mit ein wenig Wasser loskochen, und 60 Milliliter Zitronensaft hinzufügen. Das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen und eine weitere Minute kochen lassen.

Die Petersilie fein hacken. Nun die Pfanne von der Hitze nehmen und die restliche Butter mit einem Esslöffel Petersilie portioniert in die Sauce hineinrühren.

Die Kalbsschnitzel auf Tellern anrichten, mit der Sauce überziehen und mit dem Safranrisotto servieren.



## **„Rinderfiletsteak mit Spinat und jungen Kartoffeln“ von Tobias Guré**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rinderfiletsteak à 160 g
250 g	Blattspinat, frisch
350 g	Kartoffeln, Drillinge
125 ml	Kalbsfond
100 ml	Sahne
1 Zehe	Knoblauch
40 g	Butter
30 g	Butterschmalz
1	Muskatnuss
1 Prise	Zucker
	Meersalz
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Drillinge in Salzwasser 15 Minuten ankochen. Zwanzig Gramm Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die ganzen, ungeschälten Kartoffeln darin für fünf Minuten darin anbraten und abschließend mit Meersalz würzen.

Die Filetsteaks waschen trocken tupfen und mit dem Butterschmalz in einer Pfanne beidseitig für etwa vier Minuten braten. Das Fleisch nun aus der Pfanne nehmen und im Ofen bis zum Servieren warm halten. Den Bratensatz mit dem Fond und der Sahne ablöschen und für 15 Minuten reduzieren lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spinat putzen und gründlich waschen. Die Knoblauchzehe abziehen, pressen und in der übrigen Butter anschwitzen. Anschließend den Spinat hinzufügen und kurz erhitzen. Etwas Muskat abreiben und den Spinat damit, sowie mit dem Zucker und mit Salz abschmecken.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, auf zwei Tellern anrichten und die Sauce darüber träufeln. Die Kartoffeln und den Spinat daneben geben und servieren.