



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 18. Mai 2009 |

„Gemischter Fleischspieß „Usbekistan“ mit Safranreis“ von Peter Grytz

Zutaten für zwei Personen

250 g	Rinderfilet, küchenfertig
200 g	Japanischer Reis
150 g	Gehacktes, vom Rind
150 g	Bacon, am Stück
0,5	Eisbergsalat
1	Ei
2	Zwiebeln
50 g	Butter
25 g	Kümmel
75 g	Semmelbrösel
75 ml	Wodka
150 ml	Rinderfond
1 Zweig	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	Speisestärke
1 TL	Paprikapulver, scharf
5 g	Safran
1 Bund	Petersilie, glatt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Oberhitze vorheizen.

Den Reis in kochendem Salzwasser garen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei mal zwei Zentimeter große Scheiben schneiden.

Das Ei trennen. Für die Hackbällchen das Eigelb, den Senf, Kümmel, Paprikapulver und die Semmelbrösel mit dem Gehackten vermengen und salzen und pfeffern. Die Zwiebeln abziehen und in grobe Stücke schneiden. Den Bacon grob würfeln.

Den Knoblauch abziehen. Die Hackbällchen, den Bacon, die Zwiebeln und die Rinderfiletstücke auf Holzspieße reihen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben. Anschließend für fünf Minuten in den Ofen geben. Den Bratsatz mit Wodka flambieren und anschließend Thymian und Knoblauch wieder entfernen. Die Speisestärke und den Fond hinzufügen und köcheln lassen.

Den Eisbergsalat halbieren und die Hälfte vom Strunk befreien, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Salat darin braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Reis abgießen und ein Stück Butter und den Safran hinzufügen. Den gebratenen Salat auf den Tellern verteilen. Anschließend den Reis in Tassen füllen und auf die Teller stürzen. Die Spieße mit der Sauce überziehen, daneben platzieren, mit Petersilie dekorieren und servieren.



„Rindersteaks mit Kaffee-Preiselbeer-Sauce und Kartoffelschnee“ von Martina Ott

Zutaten für zwei Personen

2	Rindersteaks, à 150 g
200 g	Kartoffeln, mehligkochend
200 g	Grüne Bohnen
1	Orange, unbehandelt
2 EL	Preiselbeeren, aus dem Glas
50 g	Speck, in Scheiben
2 EL	Espressopulver
200 ml	Rinderfond
1 TL	Zucker, braun
130 g	Butter
1	Muskatnuss
2 EL	Sahne
1 EL	Olivenöl
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Einen Espresso vorbereiten.

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin beidseitig braten. Anschließend herausnehmen und im Ofen warm stellen.

Einige Zesten von der Orange ziehen und anschließend halbieren und pressen. Den Kaffee mit 250 Milliliter Wasser in einer Pfanne vermengen. Den Fond hinzufügen und das Ganze aufkochen lassen. Die Preiselbeeren, Zucker, Salz, Pfeffer und Orangensaft hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit 100 Gramm kalter Butter montieren.

Die Bohnen kurz blanchieren. Den Speck fein würfeln und in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bohnen darin schwenken.

Die Kartoffeln abgießen, die restliche Butter und die Sahne hinzufügen und das Ganze stampfen. Etwas Muskatnuss reiben und das Püree damit würzen. Anschließend salzen.

Die Steaks mit den Orangenzesten garnieren, das Püree und die Speckbohnen daneben platzieren, die Sauce darüber träufeln und servieren.



„Tagliatelle Carbonara“ von Tobi Pfalzgraff

Zutaten für zwei Personen

500 g	Tagliatelle
2	Zwiebeln
3	Eier
175 g	Mandarinen, aus der Dose
300 g	Rucola
3	Schalotten
250 g	Speck, geräuchert, am Stück
150 g	Parmesan
150 g	Sonneblumenkerne
2 Schoten	Chili, rot
3 TL	Basilikumessig
3 TL	Olivenöl
1 TL	Honig
20 g	Butter
	Meersalz, grob
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Tagliatelle in siedendem Salzwasser „al dente“ garen. Danach die Zwiebeln abziehen und in sehr feine Stücke schneiden. Anschließend schneidet man den geräucherten Speck in dünne Streifen. Die Chili entkernen und fein würfeln.

In der Zwischenzeit wird die Pfanne erhitzt und Butter hinzugegeben. Die Zwiebeln darin kurz andünsten. Anschließend werden die Zwiebeln mit dem Speck und dem Chili verrührt. Nach etwa zwei Minuten wird etwas Nudelwasser in die Pfanne gegeben und das Ganze kräftig durchgerührt.

Den Rucola waschen, trocken tupfen und zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Mandarinen verrühren. Mit Essig, Honig und Olivenöl vermengen. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun wird der Parmesan in feine Stücke gerieben und die Eier getrennt. Das Eigelb wird mit dem Parmesan vermengt. Die Tagliatelle abgießen und mit der Zwiebel-Chili-Speck-Masse verrühren. Alles von der Herdplatte nehmen und die Ei-Parmesan-Mischung unterrühren. Etwas Parmesan nachgeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Tagliatelle Carbonara auf Tellern anrichten, den Salat dazu anrichten und servieren.



„Lammfilet im Kartoffelmantel mit Paprikasalat“ von Silvia Hofert

Zutaten für zwei Personen

350 g	Lammrückenfilet
350 g	Kartoffeln, festkochend
2	Paprika, rot
2	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Petersilie
3 Zweige	Thymian
5 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
5 EL	Rapskernöl
1	Muskatnuss
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 275 Grad Umluft vorheizen.

Die Paprikaschoten vom Strunk und den Scheidewänden befreien, danach vierteln und mit der Hand flachdrücken. Die Paprika etwa drei bis vier Minuten in den Ofen geben, bis die Haut Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, nasses Handtuch darüber legen und mit kaltem Wasser besprühen. Abkühlen lassen, häuten und in vier bis fünf Zentimeter lange und zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.

Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in zwei Esslöffel Olivenöl kurz andünsten und über die Paprikastreifen geben, restliches Olivenöl mit dem Essig mischen und über die Paprikastreifen gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Das Lammrückenfilet waschen und danach trocken topfen. Anschließend parieren und in zwei Teile schneiden. Salzen und pfeffern, zwei Esslöffel Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 30 Sekunden braten. Beide Stücke herausnehmen, auf Küchenpapier kalt werden lassen und leicht mehlieren. Kartoffeln schälen und zu langen dünnen Fäden schneiden. Diese Fäden mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muskatnuss reiben und damit die Kartoffelfäden würzen. Die Fäden um die beiden Lammfilets wickeln und leicht andrücken.

Das übrige Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammpäckchen bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten zwei bis drei Minuten goldbraun und kross braten. Den Paprikasalat lauwarm anrichten und mit der gezupften und fein gehackten Petersilie und dem Thymian garnieren. Die Lammfilets diagonal durchschneiden und dann auf den Salat legen und servieren.



„Silberlachs auf hausgemachten Tagliatelle mit Safranespuma“ von Günther Schütz!

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, à 100 g, Mittelstücke, gehäutet und entgrätet
2	Eier
1	Orange, unbehandelt
1	Zwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
1 Zehe	Knoblauch
75 g	Hartweizengrieß
75 g	Mehl, glatt
0,5 EL	Butter
125 ml	Fischfond
1 TL	Safranfäden
1	Lorbeerblatt
125 ml	Sahne
2 TL	Maisstärke
1 Bund	Basilikum
125 ml	Olivenöl, kaltgepresst
	Zucker, zum Abschmecken
	Meersalz aus der Mühle
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend im Meersalz rundherum wälzen. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl auspinseln und die Lachsfilets in die Form legen. Mit Frischhaltefolie verschließen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Ein Ei aufschlagen und trennen. Den Hartweizengrieß, das Mehl, das übrige Ei und das Eigelb miteinander vermengen und zu einem festen Teig vermengen. Falls der Teig zu hart ist, etwas Wasser hinzufügen. Anschließend ruhen lassen und später in der Nudelmaschine etwa zentimeterbreite Tagliatelle herstellen.

Die Nudeln in siedendem Salzwasser bissfest garen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zusammen mit den Safranfäden und dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Etwas Schale von der Orange reiben und ebenfalls dazugeben. Nun mit dem Fischfond auffüllen und aufkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen, erneut aufkochen lassen und mit der Maisstärke binden. Für das Espuma die Sauce durch ein Sieb abseihen und in einen Sahnepender füllen und mit mindestens zwei Sahnepender aufblasen.

Für die Garnitur Basilikum zupfen und grob hacken. Die Zitrone halbieren und pressen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Hälfte vom Knoblauch, Basilikum, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und Zucker pürieren.

Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und auf den Tellern anrichten. Die Nudeln abgießen und ebenfalls auf den Tellern platzieren. Das Espuma rund um den Fisch sprühen, mit dem Basilikumpüree dekorieren und servieren.



„Garnelen mit Bärlauchgrauen und Paprikaorangen“ von Jasmin Schulze

Zutaten für zwei Personen

6	Seawatergarnelen, 8/12er, mit Kopf und Schale
2	Orangen, unbehandelt
1	Schalotte
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
75 g	Perlgrauen, mittel
1 Zehe	Knoblauch
2 Zweige	Thymian
4 Zweige	Rosmarin
250 ml	Geflügelfond
25 ml	Weißwein
50 g	Parmesan
1 Bund	Bärlauch
1 Schote	Vanille
1	Sternanis
1	Lorbeerblatt
100 ml	Olivenöl
2 EL	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend in Olivenöl anschwitzen und dann die Grauen einrieseln lassen. Einen Thymian- und Rosmarinzweig mit hinzugeben. Das Ganze mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den Geflügelfond angießen und so lange rühren, bis die Grauen die Flüssigkeit aufgenommen haben.

Den Bärlauch zupfen und fein schneiden. Zusammen mit 100 Milliliter Olivenöl und Salz und Pfeffer zu einer Paste mixen.

Die Paprika halbieren, schälen und von den Kernen und Scheidewänden befreien. Nun in Streifen schneiden. Die Orangen halbieren und pressen. Die Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herauskratzen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Orangensaft ablöschen und mit dem Vanillemark, Sternanis und Lorbeerblatt reduzieren. Anschließend den Fond passieren und die Paprikastreifen darin schmoren lassen.

Den Parmesan reiben und unter die Bärlauchpaste rühren. Mit den Grauen vermengen und warm stellen.

Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, längs aufritzen und Kopf, Schale und Darm entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hinzugeben. Den übrigen Thymianzweig und einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.

Die Garnelen auf den Grauen anrichten und die Paprika daneben geben, mit dem übrigen Rosmarin dekorieren und servieren.