

| Die Küchenschlacht - Menü am 26. Mai 2015 |

„Leibgerichte“ Horst Lichter



Leibgericht: „Gefüllte Schweinelende mit selbstgemachten Bandnudeln und Weißwein-Sahne-Sauce“ von Christian Wagner

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinelende:

500 g Schweinelende, im Ganzen
2 Scheiben Bauernbrot
1 rote Zwiebel
100 g Fetakäse
Olivenöl zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Schalotte
150 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsefond
1 EL Zucker
2 TL Speisestärke
Olivenöl zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Nudeln:

300 g Mehl
5 Eier
1 EL Olivenöl
2 EL Butter
Mehl für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die gefüllte Schweinelende das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in dem Olivenöl anschwitzen. Die Brotwürfel separat in Olivenöl anrösten. Den Fetakäse zerbröseln. In die Schweinelende eine Tasche einschneiden. Von allen Seiten salzen und pfeffern und die Tasche mit den angebratenen Zwiebeln, den Brotwürfeln und dem Fetakäse füllen. Mit den Zahnstochern und dem Fleischgarn verschließen. Die Schweinelende von allen Seiten scharf anbraten und dann im Backofen 15-20 Minuten garen lassen.



Für den Nudelteig zwei Eier trennen und das Eigelb mit dem Mehl, etwas Salz, den übrigen Eiern und dem Olivenöl vermengen und einen glatten Teig herstellen. Mit dem Nudelholz ausrollen und anschließend durch die Nudelmaschine laufen lassen. Die Nudelplatten nacheinander auf einem

Holzbrett ausbreiten und mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln sofort in dem Salzwasser gar kochen und anschließend abseihen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Nudeln darin schwenken.

Für die Sauce die Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit um ein Drittel reduzieren lassen. Danach den Gemüsefond dazugeben und erneut einkochen lassen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und das Ganze abschmecken. Je nach Bedarf etwas Zucker hinzugeben, die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen und mit Speisestärke andicken.

Das Fleisch zum Anrichten aufschneiden.

Die gefüllte Schweinelende mit selbstgemachten Nudeln und Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Knöpfle mit Champignonsauce und Feldsalat“ von Isabella Reindl

Zutaten für zwei Personen

Für die Knöpfle:

400 g Mehl
5 Eier
½ TL Salz

Für die Champignonsauce:

250 g Champignons
1 große Zwiebel
200 ml Sahne
150 ml Gemüsefond
½ Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

100 g Feldsalat
½ Bund Radieschen
8 Cocktailtomaten
2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl
1 TL Senf
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Spätzle das Mehl mit den Eier, dem Salz und gegebenenfalls etwas Wasser zu einem glatten Teig verrühren.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pilze dazu geben und kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit der Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie hacken und zur Sauce geben.

Den Spätzleteig durch die Spätzlereibe ins kochende Wasser reiben und garen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Die Spätzle abseihen.

Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen, die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, beziehungsweise vierteln. Für das Dressing das Öl, den Essig und den Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit den Radieschen und den Tomaten mischen und mit dem Dressing anmachen.

Die Spätzle mit der Champignonsauce auf Tellern anrichten und den Salat separat dazu servieren.



Leibgericht: „Verlorene Eier "Berliner Art" mit Kartoffelstampf“ von Jörg Lasrich

Zutaten für zwei Personen

Für die verlorenen Eier:

| | |
|---------|---------------------------------|
| 75 g | geräucherter, fetter Speck |
| 4 | Eier |
| 1 | Zwiebel |
| 3 EL | Margarine |
| 50 g | Mehl |
| 50 ml | Branntweinessig |
| 3 EL | Zucker |
| 1 Zweig | glatte Petersilie, zur Garnitur |
| | Salz, aus der Mühle |

Für den Kartoffelstampf:

| | |
|-------|---------------------------|
| 250 g | mehligkochende Kartoffeln |
| 2 EL | Butter |
| | Muskatabrieb, zum Würzen |
| | Salz, aus der Mühle |

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.,

Die Kartoffeln schälen und im siedenden Wasser gar kochen.

Den Speck würfeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken.

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und darin die Speckwürfel braten. Anschließend die Zwiebel darin glasig anschwitzen und das Mehl hinzufügen. Alles mit Wasser ablöschen und die Mehlschwitze mit dem Essig, dem Zucker sowie Salz abschmecken. Die Hitze reduzieren. Anschließend die Eier vorsichtig aufschlagen, hineingeben und darin pochieren.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit der Butter zu einem Püree stampfen. Abschließend mit Salz und Muskatabrieb abschmecken.

Die verlorenen Eier "Berliner Art" mit Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.



Leibgericht: „Wildschweinlende mit Sahne-Brokkoli, Wacholdersauce und Tomaten-Crostini“ von Rositta Beyermann

Zutaten für zwei Personen

Für die Wildlende:

4 Scheiben Wildschweinlende, à 100 g
3 EL Olivenöl
Paprikapulver
Himalaya-Salz
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli
1 Zwiebel
1 mittelscharfe Peperoni
½ Bund Dill
1 Zehe Knoblauch
60 g saure Sahne
500 ml Gemüsefond
1 Zitrone
2 EL Sahne
Kräutersalz, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

4 Schalotten
6 Wacholderbeeren
250 ml Rotwein
8 Champignons
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Crostini:

1 Stiel Rosmarin
2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
4 Scheiben Sandwich-Käse
1 Zitrone
2 Scheiben Mischbrot
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Brokkoli den Gemüsefond mit ein wenig Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.



Für den Brokkoli die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und eine Hälfte fein würfeln.

Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sahne schlagen. Die Saure Sahne mit dem Zitronensaft, dem Knoblauch, der Peperoni, der Zwiebel und dem Dill verrühren. Die geschlagene Sahne unterheben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und zugedeckt über Dampf für fünf bis zehn Minuten bissfest garen.

Für die Crostini den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Rosmarinnadeln vom Stiel ziehen und sehr fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Rosmarin mit dem Tomatenmark, dem Öl und etwas Zitronensaft verrühren. Die Tomaten-Mischung auf die Brotscheiben streichen und mit den Käsescheiben belegen. Das Brot für zehn Minuten im Ofen überbacken.

Die Wildschweinlende waschen, trocken tupfen und würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kurz braten.

Für die Sauce die Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden und mit den Wacholderbeeren in den Bratensatz geben. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und zwei Minuten anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Den Rotwein einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und die Wacholderbeeren anschließend wieder dazugeben und die Sauce aufkochen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Die Sauce erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildschweinlende mit Sahne-Brokkoli, Wacholdersauce und Tomaten-Crostini auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Panang Curry“ von Claudio Halstenberg

Zutaten für zwei Personen

Für das Panang Curry:

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 300 g | Hähnchenbrustfilet |
| 2 EL | Panang-Curry-Paste |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 2 EL | Rohrzucker |
| 3 EL | Fischsauce |
| 15 | Kaffirlimettenblätter |
| 1 Stange | Limonengras |
| 80 g | geschälte, ungesalzene Erdnüsse |
| 1 EL | Erdnussbutter |
| 2 | rote Chilischoten |
| 4 Blätter | Thai Basilikum |
| 100 g | Basmati Reis |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 | Mohrrübe |
| 50 g | Parmesan |
| 2 | Cherrytomaten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Für den Reis, einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis auf niedrigster Stufe ziehen lassen.

Für das Panang Curry, das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Stücke hacken. Anschließend das Hähnchen und den Knoblauch scharf anbraten. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und drei Esslöffel Kokosmilch in die Pfanne geben. Dazu die Panang-Curry-Paste auf mittlerer Stufe in der Kokosmilch auflösen.

Die Chilischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Fischsauce, die Chilischoten und den Rohrzucker mit der restlichen Kokosmilch in die Pfanne geben.

Die Kaffirlimettenblätter waschen, den Stiel abschneiden und halbieren. Die Kaffirlimettenblätter und das Limonengras mit in die Pfanne geben. Das Hähnchen und eine Prise Salz, ebenfalls in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Die Erdnüsse fein hacken und gemeinsam mit der Erdnussbutter ebenfalls in der Pfanne köcheln lassen.

Das Panang Curry auf Tellern anrichten und mit den Cherrytomaten, dem Thai Basilikum und dem Parmesan garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenbrust mit Linguine und Avocado-Pesto“ von Tina Krömer

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

| | |
|---------|----------------------------------|
| 2 | Hähnchenbrüste, à 150 g |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| 3 | Cherrytomaten |
| 6 Zehen | Knoblauch |
| 125 ml | Olivenöl |
| 2 EL | Zucker |
| 1 | Limette |
| 1 EL | gemahlener Piment |
| 2 TL | Meersalz |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für das Avocado-Pesto:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 2 | reife Avocados |
| 50 ml | Olivenöl |
| 50 g | Parmesankäse |
| 2 EL | Limettensaft |
| 3 Stiele | Minze |
| 3 Stiele | Petersilie |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Linguine:

| | |
|------|-------|
| 1 | Ei |
| 50 g | Mehl |
| 50 g | Grieß |

Für die Garnitur:

| | |
|------|--------------------|
| 1 TL | rote Pfefferkörner |
|------|--------------------|

Zubereitung

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Linguine das Mehl, den Grieß und das Ei zu einem glatten Teig verkneten und in Folie für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Garnitur die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und im Ofen für zehn Minuten schmoren.

Für die Marinade die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Das Öl, die Frühlingszwiebeln,



den Knoblauch, den Zucker, einen Esslöffel Limettensaft, das Piment, das Meersalz und den roten Pfeffer vermischen. Der übrige Limettensaft kann für das Avocado-Pesto verwendet werden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen und für zehn Minuten in der Marinade einlegen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu Linguine verarbeiten. Anschließend im kochenden Wasser drei bis vier Minuten bissfest garen.

Für das Avocado-Pesto die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und klein hacken. Die Avocado mit dem restlichen Limettensaft vermengen.

Die Minze und die Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken. Die Hälfte der Avocado mit der Minze und der Petersilie fein pürieren. Das Öl untermengen. Den Parmesan reiben und untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust mit der Marinade in der Pfanne anbraten, bis das Fleisch von beiden Seiten eine leichte braune Farbe annimmt.

Die Nudeln mit der übrigen Avocado und dem Pesto mischen.

Die roten Pfefferkörner mit dem Stößel im Mörser grob zerkleinern.

Die Nudeln Hähnchenbrust mit Linguine und Avocado-Pesto auf Tellern anrichten, mit dem Pfeffer und den Tomaten garnieren und servieren.