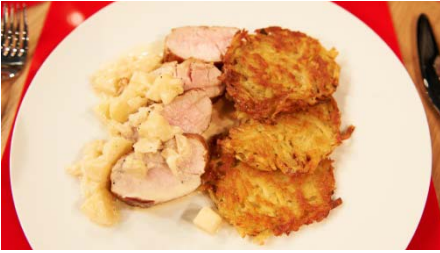


# | Die Küchenschlacht - Menü am 08. Februar 2016 |

## „Leibgerichte“ Nelson Müller



### **Leibgericht: „Schweinefilet mit Apfel-Calvados-Sauce und Kartoffelrösti“ von Philipp Hanraths**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für das Schweinefilet:*

- 1 Schweinefilet à 300 g
- Neutrales Speiseöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Apfel-Calvados-Sauce:*

- 1 Speisezwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 200 ml Schlagsahne
- 50 ml Calvados
- 100 ml Apfelsaft
- Neutrales Speiseöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Kartoffelrösti:*

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Ei
- Butter, zum Braten
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffelrösti Kartoffeln schälen und raspeln. Kartoffelraspel in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken, mit Ei vermengen und mit Salz abschmecken. Aus der Masse kleine Rösti formen und von beiden Seiten in Butter und Öl fünf Minuten ausbacken.

Für das Schweinefilet Fleisch waschen, trocken tupfen und in Öl scharf anbraten. Fünf Minuten in der Pfanne sanft weiter garen lassen. Salzen, Pfeffern und in den Backofen geben.

Für die Apfel-Calvados-Sauce Apfel und Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Mit Calvados ablöschen, Apfelsaft hinzugeben und einkochen lassen. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und mit der Apfel-Calvados-Sauce und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „In Kokosmilch-Sud gegarte Jakobsmuscheln mit Glasnudelsalat“ von Sidney Schlange**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Jakobsmuscheln in Kokosmilch-Sud:*

4	Jakobsmuscheln
1	Schalotte
1 Stück	Ingwer à 15g
125 ml	Kokosmilch
50 ml	Gemüsefond
30 g	Butter
30 g	Panko
1 Zweig	Koriander
1	Kaffir-Limetten-Blatt
2 EL	Sesamöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Glasnudelsalat:*

40 g	Glasnudeln
25 g	Shiitake
25 g	Zuckerschoten
1	Karotte
1	Schalotte
½ Zehe	Knoblauch
1	Limette
2 EL	Austernsauce
3 EL	Sweet Chili-Sauce
2 EL	Sesamöl
	Chili, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Glasnudelsalat Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Pilze säubern, Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und die Hälfte mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze, Karotte und Zuckerschoten hinzugeben und kurz mit braten. Eine halbe Limette auspressen und den Saft mit Austernsauce, Sweet Chili-Sauce, Salz und Chili zu dem Gemüse geben. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.



Für den Kokosmilch-Sud Ingwer schälen, Schalotte abziehen und beides grob würfeln. Sesamöl erhitzen, Ingwer und Schalotte darin anbraten. Kokosmilch und Gemüsefond angießen, Kaffir-Limettenblatt zugeben und Sud mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud auf 50 Grad bringen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in den Sud legen. Zugedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen.

Koriander waschen, Blätter abzupfen, in einem Mörser zerstoßen und fein mahlen. Panko mit Koriander vermengen.

Jakobsmuscheln aus dem Sud nehmen, in eine Auflaufform setzen und mit Koriander-Panko-Mischung bestreuen. Butter in Flöckchen darauf geben und unter dem Backofengrill eine bis zwei Minuten überbacken. Kokosmilch-Sud durch ein Sieb gießen und schaumig schlagen.

Die in Kokosmilch-Sud gegarten Jakobsmuscheln mit Glasnudelsalat anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Zanderfilet mit gebratenem Spitzkohl, Trauben und Basmatireis“ von Eberhard Räuchle**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Zander:*

2	Zanderfilets à 200g
1	Zitrone
2 EL	Mehl
2	Eier
50 g	Butter
4 EL	Zitronen-Olivenöl
1 Bund	Salbei
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Spitzkohl:*

500 g	Spitzkohl
1	Zwiebel
100 g	weiße, kernlose Trauben
1 TL	Puderzucker
3 EL	Olivenöl
	Kümmelsamen, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

200 g	Basmatireis
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Fleur de Sel

#### *Für die Garnitur:*

4	Cherrytomaten
1	Orange
2	Sardellenfilets, aus dem Glas
2	Eier
2 EL	Olivenöl

### **Zubereitung**

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Für die Garnitur zwei Eier wachsw weich kochen.

Basmatireis waschen und mit der eineinhalb-fachen Menge Wasser und einer Prise Fleur de Sel circa zehn Minuten einweichen. Anschließend Reis aufkochen, dann quellen lassen. Nach Ende der Garzeit Olivenöl unterrühren.

Für den Fisch Zander waschen, trocken tupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zander mit Zitronensaft beträufeln und zehn Minuten ziehen lassen. Mehl mit einer Prise Salz vermischen, zwei Eier aufschlagen und verquirlen. Salbei waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und zu den Eiern



geben. Filets in Eiern und Mehl wenden. Zitronen-Olivenöl und Butter erhitzen, Fisch und von beiden Seiten fünf Minuten braten und im Ofen warm halten.

Für den gebratenen Spitzkohl Kohl längs vierteln und Strunk herausschneiden. Blätter in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden, waschen und trocken tupfen. Ein Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel abziehen, fein hacken und glasig anbraten. Mit Puderzucker bestäuben. Spitzkohl dazugeben und rundherum anbraten. Mit Salz und Kümmel abschmecken und vier Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterbraten. Kurz vor dem Servieren Trauben waschen, halbieren und dazugeben.

Für die Garnitur Orange schälen und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben auf Teller geben und mit zwei Esslöffel Olivenöl beträufeln. Cherrytomaten waschen. Gekochte Eier pellen, halbieren und mit je einem Sardellenfilet belegen.

Zander mit Spitzkohl, Trauben und Basmatireis neben den Orangenscheiben anrichten, mit Eiern, Tomaten und Sardellen garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Überbackene Hühnerbrust mit buntem Gemüsereis“ von Gerhilde Puxbaum**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Hühnerbrust:*

2	Hühnerbrüste à 140 g
1 große	Strauchtomate
1 Zehe	Knoblauch
2 Scheiben	Tiroler Schinkenspeck
1 Kugel	Mozzarella
30 g	Edamer
40 g	Parmesan
30 g	Pinienkerne
1 TL	Mehl
100 g	Basilikum
100 ml	Olivenöl
10 ml	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Gemüsereis:*

200 g	Basmatireis
1	Zwiebel
100 g	TK-Erbesen
100 g	junge Karotten
100 g	Knollensellerie
100 g	Lauch
100 g	Prinzessbohnen
½ Bund	glatte Petersilie
4	Zimtnelken
1 TL	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. Die tiefgekühlten Erbsen auftauen.

Für das Hühnerbrustfilet Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl goldbraun anbraten. In eine Auflaufform legen. Edamer reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomate waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.



Hühnerbrüste mit Pesto einreiben. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und je eine Scheibe Schinkenspeck daraufgeben. Mit geriebenem Edamer bestreuen und bei 200 Grad circa 20 Minuten backen.

Für den Gemüsereis Zwiebel abziehen, mit Nelken bespicken. Basmati bissfest garen, Zwiebel mit Nelken zum Kochwasser geben und nach Ende der Kochzeit Reis abschütten. Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Gemüse abgießen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und gemeinsam mit dem Basmati, dem Gemüse und etwas Öl vermengen. Mit Salz würzen.

Überbackenes Hühnerbrustfilet mit Gemüsereis anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Kaiserschmarrn mit Apfelkompott, karamellisierten Äpfeln und Vanillesauce“ von Nikolai Hoffmann**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Kaiserschmarrn:*

3	Eier
125 g	Mehl
2 Päckchen	Vanillezucker
250 ml	Milch
1 EL	Schlagsahne
20 ml	Rum
30 g	Rosinen
1 Prise	Salz, aus der Mühle
	Butter, zum Ausbacken
	Gemahlener Zimt, zum Würzen
	Puderzucker, zur Dekoration

#### *Für das Apfelkompott:*

500 g	säuerliche Äpfel
100 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
500 ml	Wasser
	Gemahlener Zimt, zum Abschmecken

#### *Für die karamellisierten Äpfel:*

500 g	säuerliche Äpfel
1	Zitrone
20 g	Butter
1 Päckchen	Vanillezucker
80 g	Puderzucker
200 ml	Apfelsaft
4 cl	Calvados
	Gemahlener Zimt, zum Abschmecken

#### *Für die Vanillesauce:*

2	Eier
3 EL	Zucker
1 TL	Speisestärke
1 Päckchen	Vanillezucker
200 ml	Schlagsahne
400 ml	Milch
2	Vanilleschoten
	Gemahlener Zimt, zum Abschmecken

### **Zubereitung**

Für den Kaiserschmarrn Rosinen in Rum einweichen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Milch, Eigelbe, Salz, Vanillezucker und Mehl verrühren und mit Zimt abschmecken. Schlagsahne und Eischnee unterheben. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig hinein geben. Sobald die





Unterseite leicht braun wird, Teig zerkleinern und Rosinen hinzugeben. Kaiserschmarrn rundum goldbraun braten.

Für das Apfelkompott Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Mit 500 Milliliter Wasser, Zucker, Vanillezucker und Zimt in einen Topf geben und zu einem Kompott einkochen lassen.

Für die karamellisierten Äpfel Zitrone auspressen. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Vanillezucker und Zimt bestreuen. Butter mit Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Apfelscheiben in die Pfanne geben und leicht anbraten, mit Calvados und Zitronensaft ablöschen. Apfelsaft hinzugeben und sechs bis acht Minuten schmoren.

Für die Vanillesauce Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Milch, Zucker und Vanillemark aufkochen. Eier mit Speisestärke und Sahne aufschlagen und die Masse mit einem Schneebesen unter die Milch rühren. Mit Zimt und Vanillezucker abschmecken.

Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen, mit Apfelkompott, karamellisierten Äpfeln und Vanillesauce auf einem Teller anrichten und servieren.



**Leibgericht: „Rinderleber mit Rotweinsauce, Granatapfelkernen und einer mit Couscous gefüllten Paprika“ von Megi Balzer**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Rinderleber:*

2	Rinderlebern à 150 g
60 g	Butter
1	Granatapfel
4 Zweige	glatte Petersilie
4 Zweige	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Rotweinsauce:*

1	Speisezwiebel
1	Peperoni
30 g	Rosinen
300 ml	trockener Rotwein
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Kastanienhonig
½ Bund	Thymian
2 TL	gemahlener Koriander
½ TL	gemahlener Piment
4	Wacholderbeeren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die mit Couscous gefüllte Paprika:*

85 g	Couscous
2	rote Spitzpaprika
95 ml	Geflügelfond
1 TL	Zitronensaft
6	Minzblätter
4 Zweige	glatte Petersilie
1	Chilischote
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlene Bockshornsaat
¼ TL	gemahlener Anis
1 EL	Olivenöl
1 EL	Neutrales Speiseöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Für die mit Couscous gefüllte Paprika Geflügelfond aufkochen. Couscous in eine Schale geben und Kreuzkümmel, Bockshornsaat, Anis, Pfeffer und Salz unterrühren. Couscous mit Geflügelfond bedecken, zwischendurch mit einer Gabel auflockern. Petersilie und Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Chilischote von den Kernen und Scheidewänden befreien, klein



hacken und Zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft zum Couscous geben, fünf Minuten aufquellen

lassen. Paprika waschen, von Stiel und Kernen befreien und in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Couscous füllen und warm halten.

Für die Rinderleber das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Leber dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce das Fleisch mit Rotwein ablöschen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Peperoni längs aufschneiden, von Kernen befreien und in schmale Streifen schneiden. Peperoni, Zwiebel, Rosinen, Thymian, Wacholderbeeren, Tomatenmark, Kastanienhonig, gemahlene Koriander und Piment dazugeben und abschmecken.

Petersilie und Koriander waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Granatapfel aushöhlen und die Kerne zusammen mit den Kräutern vor dem Servieren über die Leber geben.

Rinderleber mit Rotweinsauce, Granatapfelkernen, Kräutern und der mit Couscous gefüllten Paprika auf einem Teller anrichten und servieren.