

| Die Küchenschlacht-Promi-Woche - Menü am 07.11.2016 |
Leibgericht mit Johann Lafer



Leibgericht: „Lachsfilet mit Kokos-Sauce, Blattspinat und Süßkartoffel-Püree“ von Sonya Kraus

Zutaten für zwei Personen

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilet mit Haut (möglichst gleich dicke)
- 6 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Prise Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Pflanzenöl, zum Anbraten

Für das Püree:

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 cm Ingwer
- 50 g Butter
- 1 ½ Zitronen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 EL Wasabipaste, je nach Gusto
- Muskatnuss, zum Abschmecken
- Meersalz, zum Abschmecken
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Für den Spinat:

- 500 g frischer Blattspinat
- 75 ml Sahne
- Muskatnuss, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

- 100 ml Sahne
- 1 TL Asia Gewürzmischung
- 400 ml Kokosmilch
- 2 rote Chilischoten
- 1 EL Currypaste

Für die Garnitur:

- Pinienkerne, zum Garnieren
- Koriandergrün, zum Garnieren
- rote Chilis, zum Garnieren



Zubereitung

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, klein schneiden und mit den Kartoffeln 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Zitronen halbieren und auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, die Butter, den ausgepressten Zitronensaft und die Petersilie hinzugeben und mit dem Stabmixer vorsichtig pürieren. Mit Meersalz, Cayennepfeffer und Muskatnussabrieb und Wasabipaste nach Gusto abschmecken.

Für den Lachs eine Pfanne mit Öl erhitzen. Filet in Teriyaki-Sauce baden, anschließend auf der Hautseite in der Pfanne anbraten. Lachs im Ofen bei 70 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Sahne in einem Topf mit der Kokosmilch aufkochen lassen. Chilis waschen, halbieren und klein schneiden. Chilis mit der Currypaste dazugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Sauce anschließend in eine Auflaufform geben.

Für den Spinat diesen waschen und zur Sauce in die Auflaufform reingeben. Bei 150 Grad fünf Minuten im Ofen garen lassen. Kurz vor Ende, die andere Hälfte des Spinats darüber streuen, damit dieser noch etwas knackig bleibt.

Für die Garnitur Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie die gewünschte Bräunung haben. Koriandergrün abbrausen und trockenwedeln. Chilis waschen.

Lachsfilet mit Kokos-Sauce, Blattspinat und Süßkartoffel-Püree auf Tellern anrichten, mit Chilis, Pinienkernen und Koriander garnieren, anschließend servieren.



Leibgericht: „Senfeier mit Kartoffelstampf, Kabeljaufilet und Rote-Bete-Salat“ von Sven Martinek

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

400 g festkochende Kartoffeln
100 ml Milch
15g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Eier:

4 Eier
2 TL mittelscharfer Senf
2 Schalotten
40 g Butter
100 ml Sahne
40 g Mehl
150 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüsefond
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Filets:

2 Kabeljaufilets, mit Haut
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

1 Rote Bete, vorgekocht
1 Apfel
2 TL Obstessig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Olivenöl, zum Beträufeln

Zubereitung

Die Eier weich kochen, abschrecken und beiseite stellen.

Für den Stampf Kartoffeln schälen, abspülen und grob würfeln. In Salzwasser 20 Minuten kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln abdampfen lassen. Milch und Butter in



einem großen Topf erwärmen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch drücken und alles gut verrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Fisch die Filets auf der Hautseite vier Minuten lang in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter im Topf schmelzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Dann nach und nach das Mehl in den Topf geben und in der Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Zwei Teelöffel Senf einrühren, anschließend abschmecken. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Einen Schuss Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen, die Eier in den Topf geben und darin erhitzen.

Für den Salat die Rote Bete klein würfeln. Den ungeschälten Apfel waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Mit Rote Bete vermengen, anschließend mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen.

Senf-Eier mit Kartoffelstampf, Kabeljaufilet und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht „Rotes Thai-Curry mit Lachswürfeln und Basmatireis“ von Isabel Varell

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis
Salz, aus der Mühle

Für den Fisch:

180 g Lachsfilet mit Haut
1 Limone
500 ml Fischsauce
2 EL Rapsöl

Für das Curry:

2 Pak Choi
4 Lotuswurzeln-Gemüse, gefroren
2 Schalotten
2 EL Rote Thai Currypaste
3 cm Ingwer
8 Zehen Knoblauch
400 ml Kokosmilch
400 ml Sojasauce
2 Stangen Zitronengras
4 Zweige Thaibasilikum
6 Kaffirlimettenblätter, gefroren
4 kleine, rote Chilischoten
1 Bund Koriander
50 g Palmzuckerzylinder
30 g Cashewkerne
Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Für den Basmatireis den Reis im Sieb spülen und in einem Topf mit doppelter Menge gesalzenem Wasser aufsetzen. Aufkochen und 13 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch Limone halbieren und auspressen. Lachs in Würfel schneiden und mit Limonensaft und Fischsauce in einer Schüssel vermengen. Zehn Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne mit Rapsöl von jeder Seite vier Minuten anbraten. Danach zur Seite stellen.

Für das Curry Kaffirlimettenblätter, Zitronengras, Thaibasilikum, Koriander abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in feine Streifen schneiden.

Knoblauch und Schalotten abziehen, Ingwer schälen, Chili waschen, halbieren und entkernen. Anschließend alles hacken.



Pak Choi und Lotuswurzel in Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Schalotte im Öl anbraten. Ein bis zwei Esslöffel Currypaste hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Kefirblätter, Zitronengras, Thaibasilikum und Cashewkerne hinzufügen. Drei Minuten köcheln lassen. Pak Choi und Lotuswurzel hinzufügen. Weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Palmzucker und Sojasauce abschmecken.

Rotes Thai-Curry mit Lachswürfeln und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.



Leibgericht „Quark-Soufflé mit Buttermilch-Eis und Orangen-Kompott“ von Jochen Bendel

Zutaten für zwei Personen

Für das Eis:

500 ml Buttermilch
500 ml Sahne
50 g Glucosesirup
Zucker, zum Abschmecken

Für das Soufflé:

100 g Magerquark
2 Eier
25 g Zucker
1 Vanilleschote
4 EL Orangensirup

Für das Kompott:

1 Orange
1 TL Brauner Zucker
1 Msp. Zimtpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Eis Buttermilch und Sahne mit Glucose in einem Topf erwärmen. Mit Zucker abschmecken und abkühlen lassen. In eine Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Für das Orangenkompott die Orangen schälen und mit einem dünnen, spitzen Messer filetieren, dabei den Saft auffangen. In einem kleinen Topf den braunen Zucker mit dem Zimt karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen, bis sich das Karamell aufgelöst hat. Orangenfilets dazugeben und köcheln lassen. Später kalt stellen.

Für das Soufflé Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann Quark, Eigelb, Zucker, Orangensirup und Vanillemark mit einem Handrührgerät cremig rühren. Danach das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen und unter die Quarkmasse heben, anschließend in Soufflé-Förmchen füllen. Auf einem mit kochendem Wasser gefüllten Backblech bei 160 Grad backen, bis die Masse aufgeht.

In einem tiefen Teller Orangenfilets verteilen und Soufflés darauf stürzen.

Quark-Soufflé mit Buttermilch-Eis und Orangenkompott auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht „Hähnchenbrust im Kräuter-Speckmantel mit Kartoffelspalten und Rote-Bete-Trauben-Salat“ von Nadine Krüger

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets
2 Scheiben Speck
2 Eier
100 g Paniermehl
200 g Mehl
4 EL Senf mittelscharf
½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian
½ Bund Oregano
½ Bund Salbei
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rote-Bete-Trauben-Salat:

400 g Rote Bete
150 g grüne kernlose Trauben
1/2 Bund Petersilie
30 g Walnusskerne
15 g frischer Meerrettich

Für die Vinaigrette:

6 EL Schwarzes Johannisbeergelee
1 EL Dijonsenf
1 EL Ahornsirup
1 EL Aceto balsamico
2 EL Walnussöl
Vanillesalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelspalten:

8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
50 g Butter
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Ofen auf 100 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für die Salat-Vinaigrette Senf mit Ahornsirup, Vanillesalz, Pfeffer und Johannisbeergelee glatt rühren. Essig und Walnussöl untermischen.



Für den Salat Rote Bete schälen und grob raspeln. Mit der Vinaigrette vermischen und im Kühlschrank 25 min ziehen lassen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterpanade Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei fein hacken und mit dem Paniermehl vermengen (Verhältnis: 1/3 Kräuter zu 2/3 Paniermehl). Eier trennen und Senf mit Eigelb vermengen.

Hähnchenbrüste im Mehl wenden, durch die Ei-Senf-Masse ziehen, dann in der Kräuterpanade wenden. In einer Pfanne das panierte Fleisch in Öl goldbraun anbraten. Danach mit Speck ummanteln und in den Ofen geben.

Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. In Salzwasser einige Minuten kochen, danach abschütten. Kartoffelspalten in eine Pfanne mit Butter geben, mit Pfeffer würzen und kurz schwenken. Anschließend Kartoffelspalten auf Backpapier geben, zwei Zweige Rosmarin hinzufügen und im Ofen backen.

Zum Schluss für den Salat Weintrauben waschen und halbieren. Petersilie abbrausen, trocken tupfen, Blätter grob hacken. Weintrauben und Petersilie unter den Salat mischen. Walnuskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Salat geben.

Hähnchenbrust im Kräuter-Speckmantel mit Kartoffelspalten und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten. Geriebenen Meerrettich über den Salat geben, mit übrigen Weintrauben garnieren und servieren.



Leibgericht „ Rinderfilet mit mediterranem Kartoffelpüree und grünem Spargel mit Parmesan“ von Patrick Bach

Zutaten für zwei Personen

Für das Filet:

- 2 Rinderfilet, á 180 g
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Püree:

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 50 g Artischockenherzen, aus der Dose
- 50 g getrocknete Tomaten in Olivenöl eingelegt
- 40 g Schwarze Oliven, entkernt
- 60 g Grüne Oliven, entkernt
- 250 ml Milch
- 150 g Butter

Für den grünen Spargel mit Parmesan:

- 60 g grüner Spargel
- 100 g Parmesan
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet dieses in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten, bis eine schöne Bräune entsteht. Knoblauchzehen abziehen und mit der Messerklinge platt drücken. Filet mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im Ofen garen, bis gewünschte Garstufe erreicht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Püree Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser gar kochen. Mit Kartoffelstampfer Kartoffeln zu Püree stampfen. Butter und Milch dazu geben. Grüne und schwarze Oliven mit getrockneten Tomaten und den Artischockenherzen mittels Stabmixer pürieren und zu dem Püree geben.

Den Spargel unten am Strunk schälen, das Ende abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze durchgaren. Salz und etwas Pfeffer dazu geben und von der Herdplatte nehmen. Kurz vor Schluss den Spargel in der Pfanne nochmal scharf anbraten, den Parmesan reiben und unterheben.

Rinderfilet mit Kartoffelpüree und grünem Spargel mit Parmesan anrichten und servieren.