



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 26. Mai 2008 |

Kalbsgulasch mit Kartoffelschnecken von Jens Becher

Zutaten für zwei Personen

500 g	Kalbfleisch, aus der Keule
200 g	Kartoffeln, mehligkochend
150 g	Pilze
1	Zwiebel
1 EL	Honig
250 ml	Kalbsfond
100 ml	Weißwein
20 ml	Vin Santo
100 ml	Sahne
75 ml	Milch
4	Eier
1 TL	Estragon
100 g	Mehl
25 g	Zucker
50 g	Butter
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer
	Pflanzenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen und in Würfel schneiden. Anschließend leicht salzen, pfeffern und in 50 Gramm Mehl wenden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend aus dem Topf holen. Etwas Öl in den Bratenfond geben und darin die Zwiebelringe leicht anbräunen. Den Honig dazugeben und drei Minuten glasieren.

Das Fleisch wieder hinzufügen, einige Minuten unter Rühren dünsten und mit dem Wein ablöschen. Den Estragon dazugeben und mit dem Fond aufgießen. Das Ganze 20 Minuten kochen lassen.

Die Kartoffeln abgießen und zwei Eier, die Milch, den Zucker und das restliche Mehl in einer Schüssel zu einem Teig vermischen. Die Butter in einer Pfanne bräunen und zwei Eierkuchen darin aus dem Teig goldgelb ausbraten.

Die Eierkuchen abkühlen lassen und währenddessen 50 Milliliter Sahne in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und zerstampfen. Etwas Muskat reiben. Ein Ei trennen, das Eigelb unterarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Kartoffelpüree auf die Eierkuchen geben, zusammen rollen und in Zentimetergroße Scheiben schneiden. Die Pilze zum Fleisch geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Vin Santo abschmecken. Das restliche Ei trennen. Die restliche Sahne mit dem Eigelb verquirlen und einrühren.

Das Kalbsgulasch zusammen mit den Kartoffelschnecken auf Tellern anrichten.



Pichelsteiner Topf von Christel Papon

Zutaten für zwei Personen

250 g	Rinderfilet, küchenfertig
1	Karotte
1 Knolle	Sellerie
1 Stange	Lauch
2	Kartoffeln, mehligkochend
1	Lorbeerblatt
1 Msp.	Piment
2 Zweige	Kerbel
	Ursteinsalz
	Butter, zum Anbraten
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Das Filet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.

Die Karotte, die Kartoffeln und den Sellerie schälen. Den Lauch abziehen. Das Gemüse in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln, die Karotte und ein Viertel vom Sellerie fünf Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Anschließend das Lorbeerblatt hinzugeben. Den Lauch zum Schluss hinzufügen.

Nun das Fleisch mit in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme zehn Minuten schmoren lassen. Abschließend das Lorbeerblatt wieder entfernen.

Den Eintopf in tiefe Teller geben und mit jeweils einem Kerbelzweig garnieren.



Frikadelle mit Ingwerspinat und Kartoffelpüree von Stephan Krause

Zutaten für zwei Personen

300 g	Hackfleisch, gemischt
200 g	Blattspinat, jung
400 g	Kartoffeln, festkochend
3 Scheiben	Toastbrot
250 ml	Sahne
2	Zwiebeln
1	Ei
120 g	Butter, kalt
50 g	Butterschmalz
1	Paprika, rot
1 Knolle	Ingwer
1 Zehe	Knoblauch
2	Schalotten
100 ml	Schafsmilchjoghurt
1	Muskatnuss
1 TL	Paprika, edelsüß
	Zucker
	Meersalz, grob
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.

Das Toastbrot entrinden und in 100 Millilitern Sahne einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und die Zwiebeln untermengen. Das Toastbrot ausdrücken und mit dem Ei dazugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Alles kräftig miteinander vermengen, erneut salzen und pfeffern und zwei Frikadellen formen.

Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen beidseitig anbraten. Die Hitze reduzieren und die Frikadellen weiter braten. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. 30 Gramm Ingwer schälen und ebenfalls würfeln.

50 Gramm Butter in einem Topf zerlassen und den Ingwer, die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Spinat gründlich putzen, nach und nach dazugeben und sechs Blätter für die Garnitur zurückbehalten. Anschließend mit grobem Meersalz würzen. Die Hitze reduzieren, den Joghurt unterheben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem warmen Löffel Flöckchen von der restlichen Butter abziehen und unter die Kartoffeln mengen. Etwas Muskatnuss reiben. Mit einer Prise Zucker und einer Messerspitze Muskatnuss würzen. Die restliche Sahne erwärmen und anschließend zusammen mit den Kartoffeln pürieren. Mit Salz, weißem Pfeffer und einer weiteren Messerspitze Muskat abschmecken.

Den Spinat zusammen mit den Frikadellen auf Tellern anrichten. Das Kartoffelpüree mit einem Spritzbeutel jeweils daneben geben. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zusammen mit den beiseite gelegten Spinatblättern als Garnitur verwenden.



Binschens Easy Thai-Pfanne von Sabine Westermann

Zutaten für zwei Personen

500 g	Putenbrust, küchenfertig
300 g	Zuckerschoten
250 g	Basmati-Reis
400 ml	Gemüsefond
165 ml	Kokosmilch
150 g	Sojasprossen
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Zucchini
1 Stange	Zitronengras
3 EL	Currypaste, gelb
2 Bund	Koriander
1 Knolle	Ingwer
50 ml	Weißwein
	Sesamöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

50 Gramm Ingwer schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Den Reis hinzufügen, mit dem Fond ablöschen und den Reis gar kochen lassen.

Die Paprika halbieren, entkernen und in große Würfel schneiden. Die Zucchini samt Schale ebenfalls würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

60 Gramm von dem Ingwer schälen und reiben. Den Koriander abzupfen und fein hacken. Nun die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und das Fleisch darin anbraten. Anschließend den Ingwer, die Paprika, die Zucchini, die Zuckerschoten und die Hälfte des Korianders hinzufügen. Das Ganze mit der Kokosmilch und dem Weißwein ablöschen.

Die Currypaste und die Sojasprossen hinzufügen und unterrühren. Das Zitronengras im Ganzen hineingeben und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren das Zitronengras entfernen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Reis abgießen und mit dem restlichen Koriander vermengen. Einige Blätter für die Dekoration zurück behalten. Den Reis mit Hilfe einer Teetasse auf Teller stürzen. Das Gemüse und die Putenstücke daneben anrichten und mit Korianderblättern dekorieren.

Zander mit Wokgemüse von Gundolf Gast

Zutaten für zwei Personen

400 g	Zanderfilet, mit Haut
1	Karotte
2 EL	Sojasauce
1 EL	Kejap Manis, Asiasauce
1 Zehe	Knoblauch
0,5 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Spitzkohl
3	Schalotten
60 g	Shiitake-Pilze
1 Stange	Sellerie
30 g	Mungobohnen
50 g	Glasnudeln
1 TL	Curry, grün
1 Knolle	Ingwer
2 EL	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Pilze putzen und vom Stiel befreien. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel fein schneiden. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und die Spitzen in Streifen schneiden. Die Karotte, den Sellerie und die Pilze ebenfalls in feine Streifen schneiden. Ein zentimeterdickes Stück Ingwer schälen und fein reiben. Die Glasnudeln in kochendem Salzwasser für zwei Minuten garen, abschrecken und anschließend in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, die Karotte, die Hälfte vom Sellerie, den Spitzkohl und die Hälfte vom Lauch darin blanchieren. Öl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten anschwitzen. Die Pilze und das blanchierte Gemüse hinzufügen. Nun die Glasnudeln mit dem Gemüse vermengen und die Mungobohnen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Kejap Manis würzen. Abschließend die Butter unterrühren und mit dem Curry und einem Esslöffel Ingwer abschmecken.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Zander waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite zwei Minuten anbraten, salzen, wenden und pfeffern. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Das Wokgemüse auf Tellern anrichten. Den Zander vierteln und jeweils zwei Stücke auf das Gemüse geben.



Hühnerfrikassee mit Butterreis und grünem Salat von Gabi Gangei

Zutaten für zwei Personen

400 g	Hühnerbrust, küchenfertig
200 g	Spargel, weiß
250 g	Spargel, grün
200 g	Champignons
600 ml	Geflügelfond
150 g	Langkornreis
250 ml	Sahne
100 ml	Dosenmilch, 10%
80 g	Butter
60 g	Mehl
1	Orange, unbehandelt
2 ml	Essigessenz
1 EL	Zucker
1	Kopfsalat
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Geflügel waschen, trocken tupfen und schnetzeln. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen und 300 Gramm Fleisch dazugeben. Den weißen Spargel schälen und ebenfalls in den Fond geben. Das ganze zwölf Minuten köcheln lassen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, in den Fond geben und mitziehen lassen.

Den Salat vom Strunk befreien, zerkleinern, waschen und trocken schleudern. Die Orange schälen und filettieren. Für das Salatdressing die Sahne, die Essigessenz und den Zucker in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

30 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl vorsichtig unterrühren, so dass eine Mehlschwitze entsteht. Das Fleisch und den Spargel mit einer Schöpfkelle aus dem Fond nehmen und in Stücke schneiden. Anschließend die Mehlschwitze zusammen mit der Dosenmilch in den Fond geben und aufkochen lassen.

Die Champignons putzen und in Streifen schneiden. Die Pilze, den Spargel und das Hühnerfleisch zurück zum Fond geben.

20 Gramm Butter in einer Pfanne zerlassen. Die restlichen 100 Gramm Hühnerfleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Den Salat zusammen mit den Orangenfilets und den Hühnerbruststreifen auf kleinen Tellern anrichten und das Dressing darüber geben.

Den Reis abgießen und kurz mit der restlichen Butter vermengen. Den Reis zusammen mit dem Hühnerfrikassee auf Tellern anrichten und den Salat dazu reichen.