



## | Die Küchenschlacht - Menü am 24. Oktober 2016 | *Leibgericht mit Alexander Herrmann*

***Leibgericht: „Piroggen mit Kartoffeln, Hüttenkäse und Panaschee“ von Alicja Heldt***

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Nudelteig:*

300 g Weizenmehl  
200 ml heißes Wasser  
½ TL feines Salz

#### *Für die Füllung:*

250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
200 g polnischer Hüttenkäse  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Panaschee:*

2 Scheiben Speck  
1 Zwiebel  
50 g Butter

### **Zubereitung**

Für die Füllung Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser circa zehn Minuten gar kochen.

Für den Teig Mehl, heißes Wasser und Salz in der Küchenmaschine mit Knethaken für etwa zehn Minuten zu einem kompakten Teig kneten.

Für das Panaschee Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter glasig anbraten. Speck fein würfeln und dazugeben. Bei niedriger Hitze rösten.

Gekochte Kartoffeln mit der Hälfte der Zwiebel-Speck-Masse, Butter und Hüttenkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer cremigen Masse stampfen und rühren.

Mithilfe einer Nudelmaschine den Teig in Bahnen ausrollen, mit einem Servierring Kreise ausstechen, mit der Masse füllen und die Ränder befeuchten. Teigschichten aufeinander drücken. Piroggen in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser circa fünf Minuten sprudelnd kochen.

Die Piroggen mit Kartoffeln und Hüttenkäse auf Tellern anrichten, mit der übrigen Speck-Zwiebel-Schmelze garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Massaman-Curry aus dem Wok mit Gewürzreis“ von Carsten Blum**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Curry:*

3	Hähnchenbrustfilets à 160 g
50 g	ungesalzene Erdnüsse
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Weißweinessig
4 EL	Fischsauce
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Erdnussbutter
2 EL	gelbe Currypaste
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

140 g	Basmatireis
5	Zuckerschoten
1 TL	Kurkuma
1 TL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

2	Bananenblätter
---	----------------

### **Zubereitung**

Für den Gewürzreis Reis in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa zwölf Minuten bissfest garen.

Für das Curry das Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Currypaste im heißen Wok anrösten. Kokosmilch, Fischsauce und Essig angießen und aufkochen lassen. Fleisch hinzufügen und circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Zucker unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Erdnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten.

Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten darin andünsten und Reis hinzufügen. Kurkuma unterrühren und mit Salz abschmecken.

Das Massaman-Curry mit Gewürzreis auf einem Bananenblatt anrichten, mit den Erdnüssen garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Kross gebratener Zander mit Petersilien-Zitronen-Sauce und Kohlrabi-Karotten-Gemüse“ von Katrin Papra**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Fisch:*

- 1 Zanderfilet mit Haut à 300 g
- 4 EL Olivenöl, zum Anbraten
- 1 Prise mildes Chilisalز, zum Würzen

#### *Für die Sauce:*

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Zitrone
- 125 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 1TI Speisestärke
- 1 EL kalte Butter
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- mildes Chilisalز, zum Abschmecken

#### *Für das Gemüse*

- 1 Kohlrabi
- 6 Mini-Karotten mit Grün
- 500 ml Gemüsefond
- 2 EL Butter
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- ¼ Bund Schnittlauch, zum Garnieren
- mildes Chilisalز, zum Abschmecken

### **Zubereitung**

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Karotten schälen und putzen. Fond in einem Topf erhitzen, Kohlrabi hinzufügen und circa 18 Minuten weichdünsten. Nach zehn Minuten die Karotten dazugeben. Anschließend abkühlen lassen, Butter hinzufügen und mit Chilisalز und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwei Esslöffel Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und mit dem Stabmixer pürieren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Schüssel glattrühren, zur Petersiliensauce geben und diese damit binden. Sauce mit Butter aufmixen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit dem Zestenreißer circa einen halben Teelöffel Zitronenschale reißen. Muskatnuss reiben und mit Pinienkernen, Zitronenzesten, Chilisalز und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trockentupfen und in zwei Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Fisch circa vier Minuten anbraten. Anschließend wenden und etwa zwei Minuten von der anderen Seite braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Pfanne ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen. Den kross gebratenen Zander mit Petersilien-Zitronen-Sauce und Kohlrabi-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Mit Hähnchen-Ragout gefüllter Kohlrabi mit Tomatenreis“ von Peter Frank**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Kohlrabis:*

2	Hähnchenbrustfilets à 120 g
2	mittelgroße Kohlrabis
1	rote Paprika
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
75 ml	Gemüsefond
100 g	Schmand
75 g	Parmesan
½ TL	Chilisalz, zum Abschmecken
2 EL	Speisestärke
	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

150 g	Basmati-Reis
400 g	passierte Tomaten
2	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Chilisauce
200 ml	Wasser
¼ Bund	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die gefüllten Kohlrabi diese schälen und mit einem Parisienne-Ausstecher aushöhlen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser circa sechs Minuten garen. Kohlrabi-Inneres circa drei Minuten kochen, abschließend klein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Hähnchen waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Knoblauch, Paprika, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig anrösten.

Für den Reis Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln und zusammen mit den passierten Tomaten in einem Topf erhitzen. Fünf Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Reis in den Topf geben und circa 20 Minuten ziehen lassen. Regelmäßig umrühren. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Pfanne Schmand einrühren. Die Sauce in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen und in eine ofenfeste Form stellen. Parmesan reiben und über die Kohlrabi streuen. Im Ofen circa zehn Minuten gratinieren. Den mit Hähnchen-Ragout gefüllten Kohlrabi mit Tomatenreis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Stroganoff’sche Curry-Hackbällchen mit Apfel-Zwiebel-Chutney und Bananen-Erdnuss-Reis“ von Sarah Heitmann**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Hackbällchen:*

150 g	Hackfleisch vom Rind
150 g	Hackfleisch vom Schwein
2	große Essiggurken
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Paniermehl
100 g	Mehl
2 EL	Senf
1	Ei
100 g	Butter
500 ml	Gemüsefond
1 EL	gelbe Currypaste
1 TL	Currypulver
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

150 g	Reis
1	Banane
150 g	Erdnüsse
1 Bund	Frühlingszwiebeln
50 g	Speckwürfel
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Chilipulver
3 EL	Chiliöl
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Chutney:*

100 g	Äpfel
100 g	Zwiebeln
1	rote Chili
1 Knolle	Ingwer à 3 cm
100 g	Gelierzucker 2:1
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Hackbällchen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Ei, Senf, Paniermehl, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse kneten. Kleine Ballen formen und auf ein Brett setzen. Bällchen in einem Topf mit zwei Esslöffel Butter von allen Seiten circa zwei Minuten anbraten und anschließend herausnehmen. Übrige Butter in den Topf geben und so lange aufschäumen bis sie keine Blasen mehr schlägt. Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren.



Gemüsefond langsam angießen und dabei kontinuierlich rühren. Sauce mit Currypulver und Currypaste abschmecken. Hackbällchen in die Sauce geben und darin ziehen lassen. Essigurken in kleine Würfel schneiden und zur Sauce hinzugeben.

Für den Bananen-Erdnuss-Reis den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen. Erdnüsse fein hacken, sodass ein grobes Mehl entsteht. Die Bananen kleinschneiden. Das Erdnussmehl und die Bananen in einen Topf geben. Den gekochten Reis hinzugeben und alles gut vermengen. Mit reichlich Curry, Zimt und etwas Chili-Öl abschmecken. Den Bananenreis weitere 8 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden und zusammen mit den Speckwürfel kross anbraten. Die Mischung beim Servieren über den Reis streuen.

Für das Chutney Chili längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Chili, Ingwer, Zwiebeln und Äpfel mit Gelierzucker in einem Topf vermischen. Mit Pfeffer würzen und offen circa vier Minuten sprudelnd aufkochen lassen. Bis zum Servieren abkühlen lassen.

Die Stroganoff'schen Curry-Hackbällchen mit Apfel-Zwiebel-Chutney und Bananen-Erdnuss-Reis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Zwiebelrostbraten mit Speck-Bohnen und Mini-Rösti“ von Harald Rojacz**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Rostbraten:*

2 Scheiben	Entrecôte à 200 g
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
500 ml	Rinderfond
150 g	Butter
2 EL	Senf
2 EL	Mehl, zum Mehlieren
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Zwiebeln:*

2	Zwiebeln
100 g	Mehl
250 ml	neutrales Öl, zum Frittieren
1 Prise	feines Salz

#### *Für die Bohnen:*

250 g	Gartenbohnen
100 g	geräucherter Speck
3 EL	Butterschmalz
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Rösti:*

400 g	festkochende Kartoffeln
1	Muskatnuss, zum Reiben
½ TL	geriebener Majoran
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Rostbraten das Fleisch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und bemehlen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Drei Minuten von beiden Seiten anbraten. In Alufolie einwickeln und fünf Minuten im Ofen nachziehen lassen. Im Bratensatz grob geschnittene Zwiebel anschwitzen und mit Fond aufgießen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Sauce mit Butter aufmontieren.





Für die Zwiebeln diese abziehen und in feine Ringe schneiden. Kräftig salzen, bemehlen und in einem Topf mit heißem Öl knusprig ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und beiseite stellen.

Für die Bohnen diese in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, Salzen und Pfeffern.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen und mit dem Sparschäler schälen. Die Kartoffeln mit einer Reibe reiben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen, eine bis zwei Minuten stehen lassen. Flüssigkeit mit den Händen aus den Kartoffeln drücken. Die Kartoffelmasse in Öl gleichmäßig etwa einen Zentimeter dick verteilen und etwas andrücken. Rösti bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten goldbraun braten.

Den Zwiebelrostbraten mit Speck-Bohnen und Mini-Rösti auf Tellern anrichten und servieren.