

| Die Küchenschlacht - Menü am 29. Februar 2016 | „Leibgerichte“ Alexander Kumptner



Leibgericht: „Zander in Parmesanhülle mit Salami-Chips und Tomaten-Avocado-Salat“ von Jörg Liemandt

Rezept für 2 Personen

Für den Zander:

- 2 Zanderfilets à 150 g (mit Haut)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- 4 Eier
- 50 g Parmesan
- 50 g Mehl
- 50 g Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Salami-Chips:

- 10 Scheiben Salami
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- Olivenöl, zum Anbraten

Für den Tomaten-Avocado-Salat:

- 1 reife Avocado
- 4 Strauchtomaten
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- Brauner Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Zander Fisch waschen und trocken tupfen. In gleich große „Stäbchen“ schneiden. Mehl mit Salz und Pfeffer vermengen. Parmesan fein reiben. Eier trennen, Fisch-Stäbchen erst mehlieren, dann in Eigelb und abschließend in Parmesan wenden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, Knoblauch und Chili hinzufügen und Fisch darin von beiden Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Für die Salami-Chips Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen, Knoblauch und Chili dazugeben. Salamischeiben darin braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Avocado-Salat Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Apfelsaft, Apfelessig, Dijonsenf und Öl zu einem Dressing verrühren, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado- und Tomatenwürfel mit Dressing vermengen.

Zander in Parmesanhülle, Tomaten-Avocado-Salat und Salami-Chips anrichten und servieren.



Leibgericht: „Blumenkohlsotto mit Hühnerleber-Birnen-Curry“ von Claudia Büchner

Rezept für 2 Personen

Für das Blumenkohlsotto:

1 Kopf	Blumenkohl
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2	Zitronen
50 g	Ghee
50 g	Parmesan
500 ml	Gemüsefond
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Hühnerleber-Birnen-Curry:

350 g	Hühnerleber
4	Fleischtomaten
1	rote Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer à 3 cm
4	süße Birnen
1	Orange
100 ml	Gemüsefond
4 EL	Kokosöl
4 EL	Kokosmehl
½ Bund	Koriander
2 TL	gemahlener Zimt
½ TL	gemahlener Koriander
½ TL	gemahlene Nelken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

100 Milliliter Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Für das Blumenkohlsotto Blumenkohl waschen und Röschen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zitronen auspressen, Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Blumenkohl mit der Hälfte des Knoblauchs etwa fünf Minuten darin anbraten. Nach und nach heißen Gemüsefond dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

Für das Hühnerleber-Birnen-Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles klein hacken. Birne schälen, von Kernen befreien und würfeln. Tomaten waschen und



würfeln. Orange auspressen. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Nelken, gemahlene Koriander und Zimt dazugeben und anbraten.

Tomaten- und Birnenwürfel in die Pfanne geben und fünf Minuten anbraten. Mit Fond und Orangensaft ablöschen, zehn Minuten köcheln lassen. Hühnerleber waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, mit Kokosmehl mehlieren. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Leber darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber zu den Birnen geben, verrühren und vier Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Koriander abschmecken.

Blumenkohlsotto mit Petersilie garnieren, mit Hühnerleber-Birnen-Curry auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Veggie-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Mango-Balsamico-Dip“ von René Domke

Rezept für 2 Personen

2 Burgerbrötchen

Für die Burger-Patties:

250g Kidneybohnen
4 EL grobe Haferflocken
1 große Möhre
1 große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian
½ TL gemahlener Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Belag:

1 Bund Rucola
1 Avocado
2 Fleischtomaten
40 g Sojasprossen

Für die Süßkartoffel-Pommes:

2 Süßkartoffeln
2 TL Speisestärke
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle

Für den Dip:

1 Mango
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Balsamicocreame
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden, waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffel-Stifte in einer Schüssel mit der Stärke vermengen, so dass sie vollständig ummantelt sind. Überschüssige Stärke von den Süßkartoffeln und aus der Schüssel entfernen. Olivenöl und etwas Salz zu den Süßkartoffel-Stiften geben und gut mit den Händen vermengen. Die Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Sie sollten sich möglichst nicht berühren. Auf mittlerer Schiene circa zehn Minuten



im Ofen garen, von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen, danach wenden und weitere zehn Minuten goldbraun backen.

Anschließend den Ofen ausschalten, die Backofentür einen Spalt öffnen und die Pommes fünf Minuten ruhen lassen.

Für die Burgerpatties die Zwiebel häuten, fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und grob raspeln. Die geriebene Möhre mit den Kidneybohnen in eine Schüssel geben. Den Knoblauch häuten, in die Schüssel pressen und die gedünsteten Zwiebelwürfel hinzufügen. Die Haferflocken unterheben. Petersilie und Thymian waschen, trocknen, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Gehackte Kräuter und Koriander hinzugeben und unterrühren. Die Masse zerstampfen oder leicht anpürieren. Die Masse muss nicht komplett fein werden, sondern kann nach dem Pürieren bzw. Stampfen ruhig noch ein bisschen stückig sein. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils ein Viertel der Burger-Patty-Masse hinein geben und etwas andrücken. Die Patties erst von einer Seite scharf anbraten, dann wenden und von der anderen Seite anbraten. Bei mittlerer Hitze weitere fünf Minuten garen.

Für den Dip die Mango schälen und vom Kern befreien. Das Mangofleisch in einen Standmixer geben. Senf und Balsamicocreame dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola, waschen und trocknen. Avocado schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden.

Alle vier Brötchenhälften mit Mango-Balsamico-Dip bestreichen, mit Rucola, Avocado- und Tomatenscheiben, sowie Sprossen belegen. Einen Burger Patty und dann die zweite Brötchenhälfte draufgeben.

Die Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen nehmen und salzen.

Die Gemüse-Burger zusammen mit den Süßkartoffel-Pommes auf Tellern anrichten, den Mango-Balsamico-Dip dazu reichen und servieren.



Leibgericht: „Persischer Reiskuchen mit Hackfleisch, Kartoffeln und Gemüse und Tomaten-Gurken-Frühlingszwiebel-Salat“ von Zohre Shahi

Rezept für 2 Personen

Für den Reiskuchen:

200 g	Rinder-Hackfleisch
150 g	Basmati-Reis
120 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
100 g	Karotten
150 g	Strauchtomaten
1 mittelgroße	Zwiebel
20 g	Butterschmalz
1 TL	Kreuzkümmel
1 Msp.	Safran
1 TL	gemahlener Kurkuma
1/2 TL	gemahlener Zimt
30 ml	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
2 TL	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomaten-Gurken-Frühlingszwiebel-Salat:

100 g	Gurke
1	Strauchtomate
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
3 Stängel	Minze
4 EL	Zitronensaft (frisch gepresst)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Reiskuchen Tomaten waschen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt in Sonnenblumenöl anbraten. Hackfleisch und Tomaten dazugeben und ebenfalls mit dünsten, bis die Tomaten weich sind. Karotten und Kartoffeln dazu geben, auf hoher Stufe mit anbraten, dabei immer wieder umrühren. Mit einem Teelöffel Meersalz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit 80 Milliliter Wasser ablöschen und zugedeckt drei Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Reis abwaschen, mit 200 Milliliter Wasser und einem Teelöffel Meersalz in einem beschichteten Topf ohne Deckel zum Kochen bringen. Fleisch-Gemüse-Mischung, Safran und Butterschmalz unter den kochenden Reis rühren. Topfdeckel mit Geschirrhandtuch umwickeln, auf den Topf legen und circa 30 Minuten köcheln lassen. Drei Minuten vor Ende der Kochzeit zwei Esslöffel Sonnenblumenöl von Rand aus in den Topf fließen lassen und den Herd höher stellen. Danach den Reiskuchen auf einen Teller stürzen.



Für den Salat Gurke und Tomate waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Tomate, Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reiskuchen mit Hackfleisch und Gemüse portionieren, mit Salat anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lachsfilet mit Sauce hollandaise, Rosmarinkartoffeln und Brokkoli“ von Hans Oechslein

Rezept für 2 Personen

Für das Lachsfilet:

- 2 Lachsfilets à 200 g (mit Haut)
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce Hollandaise:

- 1 Zitrone
- 3 Eier
- 250 g Butter
- 3 EL trockener Weißwein
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarinkartoffeln:

- 500 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- 3 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Brokkoli:

- 200 g Brokkoli
- 1 TL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- frischer Meerrettich, zum Raspeln

Zubereitung

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gesalzenes Wasser in zwei Töpfen erhitzen.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser köcheln lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen, Rosmarin waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und Rosmarin hinzufügen.

Für das Lachsfilet Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten.



Wenden und eine weitere Minute braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen warm halten.

Brokkoli putzen, waschen und die Röschen abtrennen. In gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa fünf Minuten dünsten. Wasser abgießen. Butter hinzugeben und Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce hollandaise Zitrone auspressen, Eier trennen. Butter zerlassen. Eigelbe mit Wein, Zitronensaft und einer Prise Salz verrühren. Zerlassene Butter hinzugeben und die Sauce über einem Wasserbad weiter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet mit Sauce hollandaise, Rosmarinkartoffeln und Brokkoli auf einem Teller anrichten, etwas Meerrettich und Zitronenzesten darüber raspeln und servieren.



Leibgericht: „Risotto mit gebratenen Limonenseitlingen, Iberico-Filet und Trauben-Chutney“ von Beate Krüger

Rezept für 2 Personen

Für den Risotto:

100 g	Risotto-Reis
1	Schalotte
30 g	kalte Butter
50 g	Parmesan
100 g	Schlagsahne
500 ml	Geflügelfond
50 ml	trockener Weißwein
1 EL	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Limonenseitlinge:

125 g	Limonenseitlinge
1 EL	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Schweinefilet:

1	Iberico-Schweinefilet ca. 400 - 500 g
80 g	gemischte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Estragon, Kerbel, Bärlauch)
1 EL	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Trauben-Chutney:

200 g	rote kernlose Weintrauben
1	Rote Zwiebel
10 g	Ingwer
40 ml	Rotweinessig
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
25 g	brauner Zucker
1 EL	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech in mittlerer Schiene einschieben.

Den Risotto-Reis unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Schalotte glasig andünsten. Reis dazugeben und etwas salzen. Mit Weißwein ablöschen. Fond nach und nach



dazugeben und immer wieder gut umrühren, bis der Reis bissfest ist. Sahne steif schlagen. Parmesan reiben. Den geriebenen Parmesan, kalte Butter und geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von allen Seiten circa fünf Minuten scharf anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für das Chutney Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Weintrauben waschen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Ingwer fünf Minuten bei milder Hitze dünsten. Zucker zugeben, karamellisieren lassen und mit Essig ablöschen. Weintraubenhälften und kleingehackte Kräuter zugeben und zugedeckt zehn Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Abschließend die Hitze erhöhen und alles zehn Minuten offen sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pilze Limonenseitlinge putzen und klein schneiden. Butter schmelzen, bis sie schäumt, aber nicht braun wird. Limonenseitlinge kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren zusammen mit der geschäumten Butter über das Risotto geben.

Kräuter waschen, Blätter abtupfen und grob hacken. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in den Kräutern wälzen und in circa drei Zentimeter breite Stücke schneiden.

Risotto mit Limonenseitlingen, Iberico-Filet und Trauben-Chutney anrichten und servieren.