



| Die Küchenschlacht - Menü am 18. Januar 2016 | „Leibgerichte“ Alexander Herrmann

Leibgericht: „Rindfleisch-Salat mit Koriander, Minze und Reis“ von Liberty Solomon-Ehrich

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilets à 150 g
1	rote Paprika
2	rote Chilis
½	Gurke
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Zwiebel
3	Limetten
150 g	Jasminreis
125 ml	Sojasauce
½ Bund	Koriander
½ Bund	Minze
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Reis waschen und in einen Topf geben. 300 ml Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen.

Für das Fleisch Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitelegen.

Für das Salatbett das Gemüse waschen, Gurke schälen und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel abziehen und feinhacken. Von den Frühlingszwiebeln die äußere Schale abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Koriander und Minze waschen, trockenwedeln und einzelne Blätter zupfen.

Für die Sauce Limetten vierteln und in einem Mörser mit einem Stößel pressen. Die Chilis längs halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Limetten mit Sojasauce, Minzblättchen und Chilis vermischen.

Das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce vermengen.

Den Rindfleisch-Salat mit Koriander, Minze und Reis auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Gelbes Thai-Curry mit gerösteten Cashewkernen und Reis“ von Michael Hötte

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

2	Hähnchenbrüste à 150 g
2 Dosen	Kokosmilch
100 g	Cashewkerne
100 g	frische Sojasprossen
100 g	Zuckerschoten
1	rote Paprika
2	Möhren
2	Limetten
1	Knoblauchzehe
2 EL	gelbe Thai-Currypaste
100ml	Honig, zum Abschmecken
100ml	Sojasauce, zum Abschmecken
100ml	Teryaki-Sauce, zum Ablöschen
1 EL	Chilipulver, zum Abschmecken
50ml	Kokosöl, zum Anbraten

Für den Reis:

500 g	Reis
	Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Zweig	Thai-Basilikum
1 Zweig	Koriander

Zubereitung

Für den Reis diesen nach Anleitung im Reiskocher mit einer Prise Salz garen.

Für das Curry Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Paprika entkernen und Möhren schälen. Paprika, Möhren und Schoten kleinschneiden. Fleisch ebenfalls klein schneiden. Currypaste in Kokosöl anbraten. Knoblauch abziehen, würfeln und zu der Paste geben. Mit Chilipulver abschmecken, danach mit Kokosmilch ablöschen. Fleisch hinzugeben. Gemüse nach und nach hinzugeben. Zuletzt Sojasprossen untermischen. Mit Sojasauce, Honig und Limettensaft abschmecken. Cashewnüsse in Kokosöl anbraten und mit Teriyaki-Sauce ablöschen, grob hacken und zum Curry servieren.

Für die Garnitur Basilikum- und Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Das gelbe Thai-Curry mit gerösteten Cashewkernen und Reis auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.



Leibgericht: „Bohneneintopf mit selbstgebackenem Quarkbrötchen“ von Melanie Globerger

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Dose	weiße Bohnen
500 ml	Gemüsefond
500 ml	Rinderfond
2 EL	Crème fraîche
75 g	geräucherter, durchwachsener Speck
1	Ei
250 g	Mehl
1 Bund	Liebstöckel
1 Bund	Bohnenkraut
125 g	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Quarkbrötchen:

150 g	Mehl
75 g	Quark
5 EL	Milch
3 EL	neutrales Öl
1 TL	Backpulver
1 Prise	feines Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Nudelteig das Ei mit einem Schneebesen aufschlagen und mit 150 g Mehl und einer Prise Salz Teig einrühren. Diesen dünn ausrollen und kurz antrocknen lassen.

Für den Eintopf die Fonds erhitzen, Kräuter hacken und dazugeben. Bohnen abgießen. Speck würfeln und in einer Pfanne kross anbraten.

Für die Brötchen Mehl, Quark, 3 EL Milch, Öl, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Zu 4 kleinen Brötchen formen. Im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit mit übriger Milch bestreichen, damit die Brötchen einen schönen Glanz bekommen.

Teig in kleine Nudelbahnen schneiden und anschließend in reichlich Butter in einer Pfanne anbraten bis sie braun werden. Anschließend etwas Mehl darauf streuen, in den Suppenansatz geben und kräftig aufkochen lassen.

Kurz bevor Nudeln gar sind, Bohnen, Crème fraîche und Speck dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bohneneintopf in tiefen Tellern anrichten, Brötchen dazu reichen und servieren.



Leibgericht: „Jägerschnitzel mit Pommes frites und Gurkensalat“ von Thomas Kendermann

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2	Kalbsschnitzel à 200 g
150 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
2	Eier
1	Zitrone
200 g	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

250 g	Champignons
30 g	durchwachsener Speck
1	Zwiebel
125 ml	Sahne
125 ml	Gemüsefond
125 ml	trockener Weißwein
½ TL	getrockneter Thymian
1 Bund	Petersilie
2 EL	neutrales Öl
½ TL	feines Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pommes:

5	Kartoffeln
	Salz, aus der Mühle

Für den Salat:

1	Salatgurke
5	Cocktailtomaten
1	Schalotte
75 ml	Sahne
1 ½ TL	mittelscharfer Senf
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Fritteuse auf 150 Grad vorheizen.



Für die Schnitzel Fleisch waschen, trockentupfen und dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Eier trennen und eine Panierstraße mit Mehl, angeschlagenem Eigelb und Semmelbröseln bereitstellen. Schnitzel darin nacheinander panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz für 2 Minuten goldgelb braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Für die Sauce Champignons in breite Scheiben schneiden und in der Pfanne 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Etwas Fett in die Pfanne geben. Zwiebeln abziehen und klein hacken. Speck kleinschneiden und mit den Zwiebeln anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen. Champignons wieder zugeben und mit Fond und Sahne auffüllen. Salzen und pfeffern und getrockneten Thymian zugeben. Sauce etwa 15 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und gehackte Petersilie unter die Sauce heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pommes Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und 15 Minuten in der Fritteuse vorgaren, herausnehmen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren bei 180 Grad 4 Minuten knusprig und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz abschmecken.

Für den Salat Gurke schälen und längs halbieren. Kerne entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie kleinhacken. Sahne, Essig und Senf mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über Gurken, Schalottenwürfel, Dill und Petersilie geben. Olivenöl zum Schluss unterrühren. Tomaten schneiden und Salat damit garnieren.

Die Jägerschnitzel mit Pommes frites und Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit einer Zitrone garnieren und servieren.



Leibgericht: „Süßkartoffel-Gnocchi mit Rosenkohl und würzigem Gorgonzola“ von Svenja Haas

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

4 Süßkartoffeln
5 g Margarine
40 g Mehl
50 g Gries
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
60 g Gorgonzola
2 EL Butter

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum
10 ml Crema di Balsamico

Zubereitung

Rosenkohl in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen und abtropfen lassen.

Für die Gnocchi Süßkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen und stampfen. Margarine, Mehl und Grieß zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 2 Teelöffeln Gnocchi formen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi portionsweise 4 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Butter in Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 5 Minuten braten.

Für den Rosenkohl den gegarten Kohl unterheben, 5 Minuten mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gorgonzola klein schneiden, darüber würfeln, unterheben und schmelzen lassen.

Die Süßkartoffel-Gnocchi mit Rosenkohl und würzigem Gorgonzola auf Tellern anrichten, mit einigen Basilikumblättchen und Crema di Balsamico garnieren und servieren.



Leibgericht: „Steinbutt mit Kartoffelschuppen und Blattspinat“ von Reinhard Gonder

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2	Steinbuttfilets à 150 g
2	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 TL	Kartoffelstärke
150 g	Butterschmalz
1 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Blattspinat:

200 g	Blattspinat
2	Schalotten
1	Zitrone
75 ml	Gemüsefond
75 ml	Fischfond
75 ml	Roséwein
½ Bund	Grüne Sauce-Kräuter
1 EL	Butter

Zubereitung

Für den Fisch die Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Ausstecher Kreise daraus ausstechen und in Wasser legen. Steinbutt mit Salz und Pfeffer würzen und von einer Seite leicht mit Stärke bemehlen. Nun die Kartoffelscheiben aus dem Wasser nehmen und auf einem Tuch trocknen. Die Scheiben wie Fischschuppen auf die bemehlte Seite des Steinbutts verteilen und leicht andrücken. Zum Schluss die flüssige Butter mit einem Pinsel auf den Kartoffelschuppen verteilen. Den Fisch kühl stellen, bis die Butter wieder anzieht.

In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Kartoffelseite anbraten. Den Fisch vorsichtig wenden und garziehen lassen.

Für den Spinat Schalotten abziehen, kleinhacken und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, mit etwas Fond ablöschen und einkochen lassen. Mit Roséwein abschmecken. Fisch- und Gemüsefond in einem weiteren Topf erhitzen. Kräuter fein hacken und mit dem Fond aufmixen. Zitrone halbieren und dazu pressen.

Den Steinbutt mit Kartoffelschuppen und Blattspinat auf Tellern anrichten mit der Sauce und Saft einer Zitrone beträufeln und servieren.