



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 23. Juni 2014 |

Leibgericht: „Rumpsteak mit Kräuterbutter, Steinpilzen und Pellkartoffeln“ von Gudrun Holz

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 2 | Rumpsteaks á 220 g |
| 100 g | Schinkenspeck |
| 6 | festkochende Kartoffeln, mittelgroß |
| 500 g | Steinpilze |
| 2 | große Zwiebeln |
| 100 g | weiche Butter |
| 100 ml | Sahne |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Bund | krause Petersilie |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| | Butter, zum Anbraten |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser gar kochen.

Die Petersilie zupfen und klein hacken, etwas zur Dekoration zurücklegen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter die weiche Butter heben, mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Den Schinkenspeck in Würfel schneiden, die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Pilze putzen und vierteln, die krause Petersilie zupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und zunächst den Speck darin goldbraun anbraten. Die Zwiebeln und die Pilze hinzugeben und mit anbraten. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und mit der Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite zwei Minuten lang braten und anschließend für vier Minuten in den Backofen geben.

Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Kartoffeln pellen eine Minute anbraten.

Das Rumpsteak mit der Kräuterbutter, den Steinpilzen und den Pellkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Brotsalat mit Bergkäse und Hähnchenbrust“ von Matthias Carras

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 2 | Hähnchenbrüste à 150 Gramm |
| 4 | große Scheiben Graubrot |
| 200 g | gereifter Bergkäse |
| 2 ^ | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 20 | Cocktailtomaten |
| 1 Bund | Rucola |
| ½ Bund | Basilikum |
| | Olivenöl |
| | Essig |
| | Mehl, zum Melieren |
| | Zucker |
| | Salz aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Das Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Zwiebeln und Bergkäse dazugeben und einziehen lassen.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Das Graubrot in Würfel schneiden und mit dem gehackten Knoblauch in eine vorgeheizte Pfanne geben. Wenn das Brot goldbraun ist, einen Schuss Olivenöl zum Nachrösten dazugeben.

Das Brot abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Hähnchenbrust waschen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend leicht in Mehl wälzen.

Die Tomaten halbieren und den Rucola in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten.

Die Tomaten, den Rucola und den gezupften Basilikum unter den marinieren Bergkäse geben. Die Brotwürfel leicht unterheben.

Den Brotsalat auf einem Teller anrichten, die Hähnchenbrust darauf anrichten und servieren.



Leibgericht: „Schweinemedallions mit Balsamico-Egerlinge und karamellisierten Kartoffeln“ von Sahada Ibrahim

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|---------------------------------|
| 2 | Schweinemedallions à 75 g |
| 2 Scheiben | Frühstücksspeck |
| 10 | La Ratte-Kartoffeln, klein |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 200 g | Egerlinge |
| 1 | Schalotte |
| 10 g | Pinienkerne |
| 4 EL | Butter |
| 3 EL | dunkler Balsamico-Essig |
| 50 ml | trockener Rotwein |
| 100 ml | Gemüsefond |
| 1 EL | dunkler Soßenbinder |
| 1 | Muskatnuss |
| | Majoranzweige, zum Garnieren |
| 3 EL | Zucker |
| | Salz aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser kochen.

Die Egerlinge waschen, putzen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und reiben. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze unter Wenden fünf Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Essig, einen Esslöffel Zucker und den Wein zufügen und vier Minuten einkochen lassen. Anschließend den Gemüsefond zugeben und weitere vier Minuten einkochen lassen. Die Sauce mit dem Saucenbinder binden. Anschließend die Egerlinge mit in die Sauce geben und warm halten.

Die Schweinemedallions waschen und trocken tupfen. Die Medallions mit je einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn fest binden. Mit Salz würzen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Wenden sieben Minuten anbraten. Den restlichen Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die gekochten Kartoffeln darin schwenken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Backofen grillen.

Die Schweinemedallions auf einem Teller anrichten. Die karamellisierten Kartoffeln dazugeben. Mit den Balsamico-Egerlingen und den Pinienkernen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lammrücken mit Kräuterkruste, Gitterkartoffeln und Gemüse“ von Martin Weiss

Zutaten für zwei Personen

| | |
|----------|------------------------------------|
| 2 | Lammlachs à 200 Gramm |
| 400 g | vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| 200 g | Karotten |
| 200 g | Broccoli |
| ½ Bund | krause Petersilie |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| 2 Zweige | Majoran |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Zwiebel |
| 100 g | Semmelbrösel |
| 10 ml | Olivensöl |
| 50 g | Butter |
| | Salz aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammrückenfilets waschen und trocken tropfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivensöl scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben.

Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Semmelbrösel mit etwas Olivensöl, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Rosmarin, dem Thymian und dem Majoran zu einer Kräutermasse vermengen.

Die Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Die Kartoffelstäbchen in der Fritteuse frittieren.

Die Karotten schälen und in Scheibchen schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit etwas Wasser befüllen und die Karotten und den Brokkoli darin garen.

Die Kräuterkruste auf den Lammrückenfilets verteilen und mit der Lötlampe anrösten.

Das Lammrückenfilet mit der Kräuterkruste auf einem Teller anrichten. Die Kartoffel und das Gemüse dazugeben und servieren.



Leibgericht: „Pad Thai - Gebratene Reismudeln mit Garnelen und Tofu in Tomaten-Tamarinden-Sauce“ von Sawitree Liss

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 200 g | Riesengarnelen, mit Kopf und Schale |
| 200 g | Reismudeln |
| 100 g | Tofu (mittelhart) |
| 250 g | Tomaten |
| 1 | rote Peperoni |
| 2 | Limetten |
| 2 | Knoblauchzehe |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| ½ Bund | Koriander |
| 100 g | Sojasprossen |
| 3 | Eier |
| 50 g | saures Tamarindenmark |
| 20 g | Erdnüsse |
| 2 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Fischsauce |
| | Pflanzenöl, zum Anbraten |
| | Chilipulver |
| 2 EL | Palmzucker |
| | Salz aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

Die Tomaten klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Tomaten mit dem Knoblauch, dem Tamarindenmark und dem Palmzucker aufkochen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser zehn Minuten kochen lassen. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Soja-Sauce und den Knoblauch verrühren und die Garnelen darin marinieren.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Eier verquirlen und mit einem Löffel in einer weiteren Pfanne ein Netz aus der Eiermasse anbraten.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Pflanzenöl erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Anschließend die Reismudeln dazugeben. Die Tomaten, den Tofu, den Schnittlauch und die Sojasprossen dazugeben. Mit der Fisch- und Sojasauce auffüllen.

Die Peperoni und den Koriander klein schneiden. Die Erdnüsse grob zerkleinern.

Das Eiernetz auf einem Teller anrichten und das Pad Thai darauf anrichten. Mit dem Koriander, der Peperoni, den Erdnüssen, dem Chilipulver und der Limette garnieren.



Leibgericht: „Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffelpüree“ von Sahmer Boustani

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|----------------------------------|
| 2 | dünne Kalbsschnitzel á 200 Gramm |
| 2 Scheiben | Parmaschinken |
| 500 g | mehligkochende Kartoffeln |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 1 | Zitrone |
| 1 Bund | Petersilie |
| 6 Blätter | Salbei |
| 100 g | Butter |
| 150 ml | Milch |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| | Muskatnuss |
| | Salz aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen.

Die Salbeiblätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Schnitzel ebenso waschen, trockentupfen, halbieren und mit etwas Öl bestreichen. Zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen und mit dem Fleischklopper dünn plattieren. Auf jedes Stück Fleisch eine halbe Scheibe Parmaschinken legen und mit je einem Salbeiblatt belegen. Anschließend die Schnitzel zusammenklappen und mit den Holzstäbchen fixieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, jedoch beachten, dass der Parmaschinken bereits sehr salzig ist.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel scharf von jeder Seite eine Minute anbraten. Dafür den Knoblauch abziehen, mit dem Handballen andrücken und mit garen. 50 Gramm der Butter hinzugeben und aufschäumen, das Fleisch zwei Minuten weiterbraten und mit der Butter übergießen. Im Anschluss die Schnitzel in Alufolie wickeln.

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die weichen Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Währenddessen die Milch erhitzen und anschließend mit der übrigen Butter unter die Kartoffelmasse rühren. Zwei Esslöffel Zitronensaft und etwas Zitronenschale zusammen mit der Petersilie ebenfalls unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In der Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, die restlichen Salbeiblätter in der verbliebenen Butter braten und salzen.

Die Schnitzel zusammen mit dem Püree auf dem Teller anrichten und mit den Salbeiblättern garnieren.