



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 30. März 2009 |

Leibgericht: „Seeteufel im Parmesanmantel“ von Thomas Bolldorf

Zutaten für zwei Personen

300 g	Seeteufelfilet
300 g	Schwarze Nudeln
2	Eier
2	Mangos
1	Zwiebel
1 Bund	Grüner Spargel
1 Zehe	Knoblauch
250 ml	Sahne
150 g	Parmesan
50 g	Mehl
1 Bund	Petersilie, glatt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Sambal Oelek, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Mangos schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in einem Topf kurz in Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch und die Hälfte der Mango hinzufügen. Das Ganze leicht anbraten lassen und mit der Sahne ablöschen. Mit Salz, einer Messerspitze Sambal Oelek und Pfeffer abschmecken und pürieren.

Das Ganze auf kleiner Hitze etwas einköcheln lassen und kurz vor dem Servieren die restlichen Mangowürfel hinzufügen und ziehen lassen.

Den Parmesan reiben und die Eier aufschlagen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. Für die Panade den Seeteufel abwechselnd im Ei und im Parmesan wälzen. Öl in eine Pfanne geben und die Filets darin bei mittlerer Hitze unter Wenden braten.

Den Spargel von den Enden befreien und anschließend blanchieren. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen und mittels Löffel und Gabel zu einem Nest drehen.

Die Nester auf Tellern anrichten und die Mangosauce rundum geben. Den Spargel daneben platzieren, das Seeteufelfilet darauf setzen, mit Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lammfilet mit karamellisierten Kartoffeln und Balsamico-Zucchini von Eva Borowski

Zutaten für zwei Personen

4	Lammfilets, à 150 g, küchenfertig
8	Kartoffeln, festkochend
1	Zucchini
0,5 Bund	Thymian
0,5 Bund	Rosmarin
50 ml	Balsamicoessig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Balsamicocreme, zum Dekorieren
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser gar kochen.

Thymian und Rosmarin zupfen und fein hacken.

Die Zucchini schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Etwas Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einen Schuss Balsamico dazugeben.

Die Kartoffeln abgießen. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Rosmarin und Thymian abschmecken.

Zum Schluss Öl in einer dritten Pfanne erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch nun in dem Öl braten, sodass es innen noch rosig ist und den Rest der Kräuter mit in die Pfanne geben.

Die Balsamico-Zucchini auf Tellern anrichten, die karamellisierten Kartoffeln und jeweils zwei Lammfilets daneben geben, mit Balsamicocreme dekorieren und servieren.



Leibgericht: „Kalbsleberrouladen mit Erbsenpüree von Hans Jürgen Frank

Zutaten für zwei Personen

2 Scheiben	Kalbsleber, dünn geschnitten
400 g	Erbsen, tiefgekühlt
1	Gemüsezwiebel
1	Apfel
1	Zitrone, unbehandelt
100 ml	Sahne
1 EL	Butter
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Oregano
2 Zweige	Majoran
50 g	Mehl
1	Muskatnuss
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Erbsen in einem Topf mit Wasser weich kochen. Die Gemüsezwiebel abziehen, halbieren, in Spalten schneiden und zur Seite geben.

Die Kalbsleber waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Oregano und Majoran zupfen und klein hacken. Dabei etwas für die Dekoration beiseite legen.

Den Apfel schälen, entkernen und fein raspeln. Die Zitrone halbieren und pressen. Die Hälfte vom Saft über die Apfelraspel geben. Thymian, Oregano und Majoran darunter mengen und die Rouladen damit bestreichen. Anschließend zusammenrollen und mit Zahnstochern feststecken. Nun in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl von allen Seiten anbraten. Die Rouladen anschließend im Backofen warm stellen.

Parallel dazu die Zwiebelspalten in etwas heißem Öl kurz anbraten und dann abgedeckt ca. zehn Minuten bei geringer Hitze dünsten.

Etwas Muskatnuss reiben. Die weichgekochten Erbsen mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Sahne bei geringer Hitze unter die Masse rühren. Die Butter dazugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Rouladen auf die Zwiebeln geben und noch eine Weile dünsten lassen.

Die Kalbsleberrouladen zusammen mit den Zwiebeln und dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Frikadellen mit Ingwer-Karotten von Silvia Schael

Zutaten für zwei Personen

300 g	Rinderhack
2	Kartoffeln, mehligkochend
2	Karotten
1 Knolle	Ingwer
0,5	Brötchen
1	Zwiebel
1	Ei
1 TL	Senf
1 EL	Tomatenketchup
75 g	Büffelmozzarella
10	Getrocknete Tomaten
200 ml	Sahne
200 ml	Milch
500 ml	Gemüsefond
1 TL	Thymian, getrocknet
1	Muskatnuss
0,5 Bund	Petersilie, glatt
20 g	Butter
	Butter, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.

Die Ei aufschlagen und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Dann ausdrücken und mit der Zwiebel, dem Ei, dem Senf, Ketchup, Salz und Pfeffer vermengen. Die getrockneten Tomaten und den Büffelmozzarella klein schneiden und zusammen mit dem Thymian unter das Hack geben. Aus der Masse Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Fleischpflanzerl darin sieben bis acht Minuten goldgelb braten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen. Etwas Muskatnuss reiben. Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln durch eine Presse hinzufügen und mit 20 Gramm Butter und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Stifte darin leicht andünsten. Anschließend mit Salz und Zucker würzen. Etwas Ingwer schälen und fein würfeln. Das Ganze zusammen mit dem Gemüsefond vermengen und zehn Minuten dünsten lassen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Die Frikadellen zusammen mit dem Kartoffelpüree und den Ingwer-Karotten auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Überbackene Putenbrust mit Champignon-Sahne-Sauce“ von Markus Eckert

Zutaten für zwei Personen

2	Putenbrustfilets, à 130 g
150 g	Pappardelle
1	Gemüsezwiebel
10	Champignons, braun
200 g	Allgäuer Bergkäse
50 g	Gewürzmischung (vorwiegend pikantes Paprikapulver, und, nach Belieben, etwas Kümmel-, Piment-, Chili-, Majoran- und Rosmarinpulver)
200 ml	Sahne
4 EL	Butterschmalz
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen, das untere Drittel des Stiels entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und beides darin leicht anbraten.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend mit der Gewürzmischung würzen. In einer weiteren Pfanne das übrige Butterschmalz zerlassen und das Fleisch darin beidseitig anbraten. Den Bergkäse in Scheiben schneiden. Anschließend die Hälfte der Pilze und Zwiebelstreifen dazu geben und mit dem Bergkäse bedecken. Die Pfanne zum Überbacken in den Ofen geben bis der Käse zerläuft.

Die Muskatnuss reiben. Die Sahne zum Kochen bringen. Anschließend die übrigen Champignons hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce kurz köcheln lassen.

Die überbackenen Filets auf Tellern anrichten, die Nudeln dazu reichen und servieren.



Leibgericht: „Gaisburger Marsch“ von Henriette Gnerlich

Zutaten für zwei Personen

300 g	Tafelspitz
200 g	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel
4	Eier
400 g	Mehl
100 ml	Mineralwasser
1200 ml	Knochenfond
20 g	Butter
2 EL	Öl
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Hälfte der Brühe zum Kochen bringen und die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend darin gar kochen.

Den Tafelspitz waschen und trocken tupfen. Die restliche Brühe zusammen mit dem Tafelspitz in einen Schnellkochtopf geben, und das Fleisch darin garen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier dazufügen, einen halben Teelöffel Salz und bei Bedarf etwas Mineralwasser hinzufügen. Den Teig verkneten und quellen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und die Würfel darin bräunen. Den Schnittlauch fein schneiden.

Die Kartoffeln abgießen. Den Spätzleteig über siedendem Wasser hobeln. Den Tafelspitz aus dem Schnellkochtopf nehmen und in Würfel schneiden und mit den Kartoffeln, den Spätzle und den Zwiebeln vermengen. Mit Schnittlauch garnieren und den Gaisburger Marsch auf Tellern servieren.