



## | Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 2. November 2009 |

### **„Geschnetzeltes vom Schwein mit Champignonrahm, Basmatireis und Babymöhrrchen“ von Rosemarie Schlicht**

#### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	Schweinefilet
200 g	Champignons, klein
150 g	Basmatireis
100 g	Babymöhrrchen
400 g	Schlagrahm, 30%
125 ml	Weißwein, trocken
1	Zwiebel, mittelgroß
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Speisestärke
2 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
2 EL	Gemüsefond
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in zwei Esslöffeln Rapsöl kurz anbraten. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in dem Bratenfett anschwitzen, den Weißwein einreduzieren und anschließend das Geschnetzelte wieder dazu geben. Die Sahne und den Gemüsefond hinzugeben, aufkochen, die Speisestärke hinzufügen und leicht binden. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Babymöhrrchen schälen und in der Butter andünsten. Die Petersilie zupfen und fein schneiden.

Das Geschnetzelte mit dem Champignonrahm und den Babymöhrrchen auf dem Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.



## **„Steinpilzrisotto im Parmesankörbchen mit Hähnchenbrust“ von Rudolf Keller**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Hähnchenbrustfilets, á 150g
300 g	Parmesan, am Stück
150 g	Steinpilze, frisch
150 g	Reis, Carnaroli
50 g	Butter
200 ml	Gemüsefond
100 ml	Weißwein, trocken
1	Zwiebel
6 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver, Madras
1 TL	Ingwer
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl mit dem Currypulver, Salz und etwas Pfeffer würzen und die Hähnchenbrüste darin marinieren.

Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Reis in zwei Esslöffeln Olivenöl glasig andünsten. Die Steinpilze putzen, klein schneiden und zu dem Reis geben. Anschließend das Risotto mit dem Gemüsefond ablöschen und bei leichter Hitze köcheln lassen. Den Weißwein angießen und das Risotto weiter leicht köcheln lassen.

Den Parmesan reiben. Einen Teelöffel Ingwer reiben. Die Butter, drei Esslöffel des Parmesans und den Ingwer zu dem Risotto geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl geben und zwei „Parmesaninseln“ aus dem restlichen Parmesan in die Pfanne streuen und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Parmesaninseln herausnehmen und auf zwei umgedrehten Gläsern auskühlen lassen, so dass zwei Körbchen entstehen.

Währenddessen in etwas Olivenöl die Hähnchenbrustfilets für circa elf Minuten rundum anbraten.

Die Parmesankörbchen von den Gläsern lösen, mit dem Risotto füllen und gemeinsam mit den aufgeschnittenen Hähnchenbrüsten anrichten.



## **„Ofenforelle mit Petersilienkartoffeln und Basilikumdip“ von Romina Andolina**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Forellen, klein, küchenfertig
6	Kartoffeln, festkochend
300 g	Joghurt, 3,5% Fett
150 g	Crème fraîche
1	Zwiebel, klein
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Olivenöl
3 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie, glatt
3 Zweige	Thymian
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Den Thymian und ein halbes Bund Petersilie zupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Forellen waschen, trocken tupfen und die Innenseiten ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Fische mit den gezupften Kräutern, etwas Olivenöl sowie den Zitronenscheiben füllen. Zum Schluss die Hautseite der Forellen mit Olivenöl einreiben. In eine Auflaufform mit Gittereinsatz ein halbes Glas Wasser geben. Die Forellen auf das Gitter legen und circa 25 Minuten im Backofen garen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und im Mixer klein hacken. Den Basilikum zupfen und zusammen mit dem Crème fraîche und dem Joghurt in den Mixer geben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei Esslöffel Olivenöl unter die Kartoffeln mischen, das Bund Petersilie zupfen, fein hacken und über die Kartoffeln geben..

Die Forellen mit den Kartoffeln und dem Dip auf den Tellern anrichten und servieren.



## **„Hühnchen und Garnelen im Tempuramehlmantel“ von Henning Hartmann**

### **Zutaten für zwei Personen**

1	Hühnerbrust, á 150 g
5	Garnelen, groß, vorgekocht
150 g	Tempuramehl
500 ml	Wasser
200 ml	Weißwein, halbtrocken
2	Zwiebeln
1	Tomate
0,5	Paprika, rot
0,5	Salatgurke
1 Dose	Ananas
1 Zehe	Knoblauch
5 EL	Olivenöl
4 EL	Weinessig, weiß
2 EL	Ketchup
1 EL	Sojasoße, hell
1 EL	Fischsoße
2 TL	Speisestärke
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Garnelen und das Fleisch waschen, trocken tupfen, in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und mit der Sojasoße und Pfeffer marinieren. Anschließend im Kühlschrank kaltstellen.

Die Tomate schälen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprika putzen, die Salatgurke schälen und jeweils die Hälfte in mittelgroße Würfel schneiden. Die Ananas abtropfen lassen.

Den Knoblauch kurz in drei Esslöffeln Olivenöl abraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel, die Gurke, die Paprika und die Ananas für vier Minuten kräftig anbraten. Den Ketchup, das Ananaswasser, die Fischsoße und die Tomate dazu geben und kurz aufkochen lassen. Das Ganze anschließend mit etwas Zucker abschmecken, mit dem Weißwein ablöschen. Die Speisestärke mit etwas Wasser vermischen und unterrühren.

Das Tempuramehl mit dem 500 Millilitern Wasser vermengen und zu einem zähen Teig verrühren. Das Hühnchenfleisch und die Garnelen mit dem Teig vermengen und in dem restlichen Olivenöl ausbraten.

Das Fleisch und die Garnelen zusammen mit dem Gemüse und der Soße auf den Tellern anrichten.



## **„Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurkensalat“ von Ursula Roessler**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Kalbsschnitzel, à 160 g, aus der Oberschale
1	Salatgurke
300 g	Kartoffeln, festkochend
210 g	Sahne
150 g	Semmelbrösel
100 g	Schinkenspeck, roh
100 g	Mehl
3	Eier
2	Sardellenfilets, aus dem Glas
2	Zwiebeln
1	Zitrone, unbehandelt
1	Limette, unbehandelt
1	Schalotte
5 EL	Butterschmalz
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Bund	Dill
1 Prise	Cayennepfeffer
	Meersalz, gemahlen
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.

Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Gurkenscheiben, einem Esslöffel Sahne, etwas Meersalz, Cayennepfeffer und Zucker vermengen und ziehen lassen.

Das Schnitzel waschen, trocken tupfen, in Frischhaltefolie einschlagen und plattieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Die Eier verquirlen, die Schnitzel durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen und mit dem Speck würfeln. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Speck, die Petersilie etwas Cayennepfeffer und etwas Meersalz zu den Bratkartoffeln geben.

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit dem Olivenöl, zwei Esslöffeln Limettensaft, dem Zucker, der restlichen Sahne, dem Dill, Meersalz und Cayennepfeffer vermengen.

Drei Esslöffel Butterschmalz in einer beschichtete Pfanne erhitzen und die Schnitzel goldgelb von beiden Seiten vier Minuten lang anbraten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Bratkartoffeln und die Schnitzel auf Tellern anrichten und mit je einer Zitronenscheibe und einem Sardellenfilet garnieren. Den Gurkensalat separat servieren und das Limettendressing darüber geben.



## **„Steinbutt und gefüllte Calamaretti mit Kräutertarte und Avocadocreme“ von Jan-Philipp Cleusters**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Calamaretti
300 g	Steinbuttfilet
50 g	Sauerrahm
100 ml	Milch
8	Kirschtomaten
2	Avocados
2 Zehen	Knoblauch
5 Zweige	Basilikum
5 Zweige	Petersilie, glatt
5 Zweige	Kerbel
5 Zweige	Koriander
1 Packung	Brickteig
6 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
	Meersalz, zum würzen
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräutertarte den Basilikum, die Petersilie und den Koriander zupfen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Alles zusammen mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer vermischen. Den Brickteig auslegen und mit einem runden Ausstecher acht Stücke ausstechen. Je zwei Scheiben mit der Kräutermasse bestreichen, übereinander schichten und für fünf Minuten in den Backofen geben.

Die Calamaretti ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Den Kerbel zupfen und klein hacken. Den Sauerrahm glatt rühren und den Kerbel sowie eine Prise Salz und Pfeffer begeben. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und die Calamaretti damit füllen. Zum Schluss die Calamaretti mit Zahnstochern fixieren, damit die Füllung nicht rauslaufen kann.

Die Kirschtomaten leicht mit dem Messer einstechen, salzen, pfeffern und in zwei Esslöffeln Olivenöl scharf anbraten. Anschließend die Tomaten auf ein Blech legen und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Eine Avocado schälen, entkernen, fein hacken, salzen und pfeffern. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Beides mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren.

Den Steinbutt sowie die Calamaretti salzen, pfeffern und in zwei Esslöffel Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Die restliche Avocado schälen, entkernen, die Hälfte klein hacken, salzen und pfeffern und in Milch aufkochen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundum rösten.

Zum Schluss die Kräutertarte auf die Teller verteilen, mit der Avocadocreme bestreichen und den Steinbutt, die Calamaretti, die Avocadomilch sowie die Kirschtomaten oben auflegen. Das Ganze mit den Pinienkernen bestreuen.