



## | Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 09. November 2009 |

### „Zanderfilet mit Orangen-Cognac-Sauce und Pfeffer-Tagliatelle“ von Maria Kunze

#### Zutaten für zwei Personen

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 300 g  | Zanderfilet, mit Haut         |
| 160 g  | Weizenmehl                    |
| 150 g  | Hartweizengrieß               |
| 3      | Eier, Größe L                 |
| 10 g   | Butter                        |
| 2      | Orangen, unbehandelt          |
| 1      | Zitrone, unbehandelt          |
| 100 ml | Weißwein, halbtrocken         |
| 40 ml  | Cognac                        |
| 30 ml  | Olivenöl                      |
| 1 TL   | Zucker                        |
| 1 TL   | Pfefferkörner, rot, eingelegt |
|        | Salz, aus der Mühle           |
|        | Pfeffer, aus der Mühle        |

#### Zubereitung

Für den Nudelteig 150 Gramm Weizenmehl, den Hartweizengrieß und die Eier vermengen. Die Masse mit Pfeffer würzen und kneten, bis ein Teig entsteht. Ein Brett mit dem restlichen Mehl bestreuen und den Teig darauf auswallen. Mit der Nudelmaschine aus dem Teig Tagliatelle schneiden. Anschließend in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und bissfest garen.

Für die Sauce eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Die übrig gebliebene Schale in Streifen schneiden. Die andere Orange filettieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und anschließend die Orangenscheiben, den Orangensaft, die Orangenschale und den Zucker dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und den Cognac dazugeben. Die Orangenschale wieder herausnehmen.

Den Zander waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Filetstücke darin kurz anbraten.

Die Zanderfiletstücke mit den Tagliatelle auf Tellern anrichten, die Sauce hinzugeben und mit den roten Pfefferkörnern garnieren.



## **„Berliner Buletten mit Bohnen in Kräutersahne und Kartoffel-Sellerie-Püree“ von Dieter Morawietz**

### **Zutaten für zwei Personen**

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 200 g    | Gehacktes, halb und halb   |
| 500 g    | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 200 g    | Schneidebohnen             |
| 1        | Brötchen, trocken          |
| 1        | Ei                         |
| 3 EL     | Semmelbrösel, fein         |
| 2 EL     | Kartoffelstärke            |
| 1        | Zwiebel                    |
| 1 Zehe   | Knoblauch                  |
| 1        | Muskatnuss                 |
| 1 Stange | Staudensellerie            |
| 1 Bund   | Schnittlauch               |
| 1 Bund   | Petersilie, glatt          |
| 1 Zweig  | Thymian                    |
| 1 TL     | Senf, mittelscharf         |
| 500 ml   | Milch                      |
| 250 ml   | Gemüsebrühe                |
| 125 ml   | Schlagsahne                |
| 120 g    | Butter                     |
|          | Ghee, zum Anbraten         |
|          | Salz, aus der Mühle        |
|          | Pfeffer, aus der Mühle     |

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, würfeln und zehn Minuten in Salzwasser kochen.

Das Brötchen halbieren, einweichen und ausdrücken. Die Blätter vom Thymian abzupfen und fein hacken. Eine Brötchenhälfte mit Schweine- und Rinderhack, Senf, Semmelbrösel sowie Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Thymian und dem Ei vermengen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen Esslöffel Ghee in der Pfanne schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Zu der Fleischmasse geben und die Fleischmasse zu runden, flachen Talern formen.

Die Pfanne erhitzen, den Ghee zerlassen und die Buletten darin scharf anbraten. Nach einer Minute die Hitze reduzieren und die Buletten fünf Minuten von jeder Seite braten.

Die Bohnen putzen und waschen, schräg in Stücke schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Die Brühe und die Sahne nacheinander zu den Bohnen gießen. Ungefähr sechs Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Bohnen aufkochen und mit der Kartoffelstärke binden. Die Kräuter zugeben, salzen und pfeffern.

Die Kartoffeln und den Sellerie stampfen. Etwas Muskatnuss reiben, die Milch erhitzen und mit drei Esslöffeln Butter, Salz und einer Messerspitze Muskat verfeinern.

Die Buletten, die Bohnen und das Püree auf den Tellern anrichten, mit Petersilien-Zweigen garnieren.



## **„Geschmorte Hühnerbrust mit Safran-Kartoffel-Püree und Kaiserschoten“ von Sibylle Ewald**

### **Zutaten für zwei Personen**

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 500 g    | Hühnerbrust, mit Haut und Knochen |
| 750 g    | Kartoffeln, mehlig kochend        |
| 200 g    | Kaiserschoten                     |
| 200 ml   | Weißwein, trocken                 |
| 250 ml   | Geflügelfond                      |
| 250 ml   | Milch, warm                       |
| 100 ml   | Sahne                             |
| 3 EL     | Butter                            |
| 1 EL     | Dijonsenf                         |
| 1 Msp.   | Safranpulver                      |
| 1 Prise  | Knoblauchsatz                     |
| 2 Zweige | Rosmarin                          |
| 1 Zweig  | Salbei                            |
| 1        | Kirschtomate, zur Garnitur        |
|          | Salz                              |
|          | Pfeffer                           |

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Hühnerbrust kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Einen Esslöffel Butter im Topf zerlassen und die Hühnerbrust mit der Hautseite zuerst goldbraun anbraten, dann wenden und nochmals kurz anbraten. Drei Blätter Salbei mit einem Zweig Rosmarin dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Geflügelfond hinzufügen und im geschlossenen Topf 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, dann in Salzwasser gar kochen.

Die Kaiserschoten in kochendem Wasser drei Minuten blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen, die Schoten darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann im Backofen warm halten.

Die Hühnerbrust aus dem Topf nehmen und im Ofen warm halten.

Den Sud durch ein Sieb streichen, mit Senf und Sahne aufkochen und reduzieren lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die garen Kartoffeln abgießen, dann vorsichtig nach und nach Milch zugeben und mit dem Mixer zu einem lockeren Püree verarbeiten. Safranpulver, einen Esslöffel Butter und eine Prise Knoblauchsatz unterrühren.

Die Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer die Filets auslösen.

Das Püree mit den Filets, der Sauce und den Kaiserschoten auf Tellern anrichten, dann mit der Kirschtomate und einem Rosmarinzwig garnieren.



## **„Schweinefilet mit Paprika-Aprikosen-Sauce und Reis“ von Pietro Antonio Belcastro**

### **Zutaten für zwei Personen**

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| 300 g     | Schweinefilet          |
| 200 g     | Reis                   |
| 2 Schoten | Paprika, gelb          |
| 250 g     | Aprikosen, frisch      |
| 1 Knolle  | Ingwer                 |
| 1 Zehe    | Knoblauch              |
| 1 Msp     | Korianderkörner        |
| 15 g      | Butterschmalz          |
| 1 Msp     | Zucker                 |
| 1 Prise   | Zimt                   |
| 50 ml     | Weißwein, trocken      |
| 1         | Zitrone                |
| 1 Bund    | Schnittlauch           |
|           | Salz                   |
|           | Pfeffer, schwarz, grob |

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen und darin den Reis gar kochen.

Die Paprikaschoten entkernen und von Scheidewänden befreien, vierteln, putzen und würfeln. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und ebenfalls würfeln. Fünf Gramm Ingwer schälen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Korianderkörner grob zerstoßen.

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und im sehr heißen Butterschmalz etwa fünf Minuten scharf anbraten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen. Das Filet im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Minuten garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Paprika und die Aprikosen bei schwacher Hitze im Bratfett des Filets andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer, Korianderkörnern, einer Prise Zimt und dem durchgepressten Knoblauch würzen. Den Wein dazugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten langsam einkochen.

Die Zitrone fein abreiben, Saft auspressen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Sauce mit Zitronensaft, einem Teelöffel Zitronenschale und Schnittlauch würzen.

Auf den Tellern einen Portionerring platzieren und den Reis hineingeben. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und auf den Tellern arrangieren. Das Ganze mit der Paprika-Aprikosen-Sauce servieren.



### **„Risotto mit Meeresfrüchten“ von Gisela Markert**

#### **Zutaten für zwei Personen**

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 250 g   | Risotto-Reis                         |
| 14      | Muscheln, groß, grün                 |
| 6       | Garnelen, groß, mit Kopf und Schwanz |
| 200 g   | Garnelen, klein                      |
| 2       | Zwiebeln                             |
| 1       | Frühlingszwiebel                     |
| 2 Zehen | Knoblauch                            |
| 1       | Zitrone, unbehandelt                 |
| 500 ml  | Gemüsefond                           |
| 125 ml  | Weißwein, trocken                    |
| 1 Bund  | Petersilie, glatt                    |
| 1 Bund  | Kerbel                               |
| 1 Bund  | Thymian                              |
| 8 EL    | Olivenöl                             |
|         | Zucker                               |
|         | Salz                                 |
|         | Pfeffer, aus der Mühle               |

#### **Zubereitung**

Die Garnelen schälen, entdarmen und zusammen mit den Muscheln waschen und trocken tupfen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und die Muscheln darin kochen, bis sie sich öffnen. Das Muschelfleisch auslösen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Meeresfrüchte mit dem Saft beträufeln.

Die Zwiebeln, die Frühlingszwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein würfeln und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Ganze in einer Pfanne mit fünf Esslöffeln Olivenöl andünsten. Anschließend den Risotto-Reis dazugeben und mit anschwitzen. Danach 100 Milliliter Gemüsefond und den Weißwein hinzufügen und unter ständigem Rühren den restlichen Gemüsefond nachgießen und den Risotto-Reis bissfest garen.

Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und darin die Meeresfrüchte braten.

Die Blätter von Thymian, Petersilie und Kerbel abzupfen und klein hacken. Anschließend zusammen mit den Meeresfrüchten unter das Risotto rühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto auf Tellern anrichten.



## **„Brasilianischer Fischtopf“ von Thomas Winkler**

### **Zutaten für zwei Personen**

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 250 g    | Seelachsfilet                |
| 6        | Riesengarnelen, küchenfertig |
| 120 g    | Basmati-Reis                 |
| 1        | Fleischtomate                |
| 1        | Zwiebel, rot                 |
| 4 Zehen  | Knoblauch                    |
| 1 Schote | Chili, rot                   |
| 1        | Limette, unbehandelt         |
| 1 Bund   | Koriander, grün              |
| 200 ml   | Kokosmilch, cremig           |
|          | Olivenöl, zum Anbraten       |
|          | Salz, aus der Mühle          |

### **Zubereitung**

Zwei Zehen Knoblauch abziehen, halbieren und klein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Beides im Mörser mit etwas Salz zerkleinern.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel den Fisch, die Garnelen, das Gemisch aus dem Mörser und drei Esslöffel des Limettensafts vermengen.

Für den Reis die restlichen drei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und den Knoblauch darin bei geringer Hitze kurz anbraten. Den Reis und etwas Salz untermischen und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 Milliliter Wasser auffüllen, das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien, halbieren und klein schneiden. Die Korianderblätter vom Bund abzupfen und fein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend die Tomate und die Hälfte der Kokosmilch dazugeben und das Ganze bei starker Hitze zwei Minuten einkochen lassen. Die restliche Kokosmilch, den Fisch und die Garnelen dazugeben. Den Koriander unterrühren und mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken.

Den Fisch und die Garnelen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Reis garnieren.