



## | Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 10. August 2009 |

### **„Boeuf Stroganoff“ von Penelope Cantrell**

#### **Zutaten für zwei Personen**

250 g	Rinderfilet, am Stück
300 g	Pappardelle
2	Zwiebeln, groß
250 g	Champignons, braun
50 g	Butter
1EL	Senf, scharf
120 g	Sahne
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch quer zur Faser in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden, dann anschließend die Scheiben in fünf Millimeter breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln, die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl und die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten und anschließend die Pilze dazugeben, und drei Minuten mitbraten. Zwiebeln und Pilze mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und beiseite Stellen.

Die restliche Butter in die Pfanne geben und erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Das Fleisch in die Pfanne geben und bei starker Hitze sautieren bis es rundum Farbe angenommen hat. Die Zwiebeln und Pilze wieder zum Fleisch in die Pfanne geben und das Ganze miteinander vermischen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und drei Esslöffel Petersilie mit der Sahne und dem Senf dazugeben und eine weitere Minute garen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und die Nudeln abgießen.

Das Boeuf Stroganoff mit den Nudeln auf Tellern anrichten.



## **„Möhren-Ingwer-Suppe“ von Eric Schmitz**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Garnelen, mit Kopf und Schale
3	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
250 g	Karotten
1	Zwiebel, groß
50 g	Würfelschinken
1 Knolle	Ingwer
1 Zehe	Knoblauch
2 Scheiben	Roggentoast
0,5 Bund	Schnittlauch
500 ml	Gemüsefond
125 ml	Sahne
1 Msp.	Meersalz
2 Msp.	Vollrohrzucker
2 EL	Obstessig
1 Msp.	Cayennepfeffer
	Butter, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Karotten, die Kartoffeln, und den Ingwer schälen und das Ganze in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Eine Zehe Knoblauch abziehen und fein schneiden.

15 Gramm Ingwer mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in Butter andünsten. Die Karotten und Kartoffeln dazugeben und kurz schmoren lassen. Den Gemüsefond zugeben und dann ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten und Kartoffeln weich sind.

Währenddessen, die Garnelen am Rücken längs aufritzen, von Kopf, Schale und Darm befreien und abschließend waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz braten. Anschließend den Toast in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter rösten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte des Schnittlauchs und den Würfelschinken zugeben. Vom Herd nehmen und pürieren. Anschließend die Sahne zugeben.

Die Suppe mit Pfeffer, Meersalz und etwas Vollrohrzucker, Obstessig und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.

Die Suppe mit dem restlichen Schnittlauch anrichten.



## **„Hähnchen „Szechuan Art“ mit Basmatireis“ von Antoinette Froschmayer**

### **Zutaten für zwei Personen**

250 g	Hähnchenbrustfilet, küchenfertig
100 g	Basmatireis
1	Zwiebel
2	Frühlingszwiebeln
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1 Stange	Lauch
1	Ei
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1	Peperoncino
2 EL	Sherry, weiß, trocken
4 EL	Sojasauce
1 TL	Reisessig
1 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	Maisstärke
1 TL	Zucker
	Erdnussöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Reis in kochendem Salzwasser garen, bis das Wasser verkocht ist. Der Reis wird anschließend nicht abgesssen.

Für die Marinade das Ei aufschlagen und trennen, das Eiweiß mit der Maisstärke und einem Esslöffel Sojasauce vermengen.

Das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen, anschließend in Würfel schneiden und in die Marinade geben.

Die Zwiebel abziehen und längs in dünne Streifen schneiden, die beiden Frühlingszwiebeln auch abziehen und in Ringe schneiden, den Lauch abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Peperoncino längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die beiden Paprika halbieren, vom Stiel und den Zwischenwänden befreien und entkernen. Anschließend jeweils eine Hälfte schälen und in Streifen schneiden. Die beiden Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und die Ingwerknolle schälen und zwei dünne Scheiben herausschneiden.

Einen Esslöffel Erdnussöl in eine Pfanne geben, und das Fleisch darin scharf anbraten und salzen und pfeffern. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für die Sauce den Sherry mit der übrigen Sojasauce, dem Zucker und dem Reisessig vermengen.

Einen weiteren Esslöffel Erdnussöl und einen Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebelscheiben, die Paprika, den Knoblauch, die Ingwerscheiben, und die Peperoncino darin anbraten. Dann die vorbereitete Sauce mit in die Pfanne geben. Nach etwa zwei bis drei Minuten das Hähnchen wieder dazugeben und noch mal aufkochen lassen. Abschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen „Szechuan Art“ zusammen mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten.



## **„Gebratener Zander mit Apfelmeerrettichschaum“ von Michael Weinhut**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Zanderfilets, à 250 g, mit Haut, entgrätet
3	Kartoffeln, festkochend
1	Zitrone, unbehandelt
1	Apfel
1 Knolle	Meerrettich
2	Schalotten
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
125 ml	Apfelsaft, klar
100 ml	Sahnemeerrettich
200 ml	Sahne
1 L	Gemüsefond
50 g	Butter, tiefgefroren
50 g	Butter
	Butter, zum Anbraten
	Fleur de Sel
	Tandoori Masala, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend in kochendem Gemüsefond bissfest garen. 250 Milliliter Fond für später aufsparen.

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen und danach mit dem Apfelsaft ablöschen. Den Sahnemeerrettich dazugeben und das Ganze mit der Sahne verfeinern. Den übrigen Gemüsefond dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich schälen und fein reiben.

Den Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Apfelwürfel nun ebenfalls in den Topf geben. Alles leicht köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. 50 Gramm Butter und die Petersilie zu den Kartoffeln geben und gut durchschwenken.

Die Zitrone halbieren und pressen. Den Zander waschen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen, mit Fleur de Sel, Tandoori Masala, Zitronensaft und Pfeffer würzen und den Zander darin von der Hautseite scharf anbraten. Wenden, in der Pfanne lassen und beiseite stellen.

Die Meerrettichsauce passieren und mit der tiefgefrorenen Butter schaumig pürieren. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Zanderfilets mit den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Apfelmeerrettichsauce beträufeln. Das Ganze mit dem Schnittlauch garnieren.



## **„Thunfischnudeln mit Zimt“ von Mira Kohlberg**

### **Zutaten für zwei Personen**

600 g	Thunfisch, aus der Dose
500 g	Rigatoni
50 g	Rucola
150 g	Mozzarella
10	Cherrytomaten
100 g	Parmesan
1	Zitrone, unbehandelt
400 g	Tomaten, aus der Dose
2	Zwiebeln, rot
2 Schoten	Chili
1 Bund	Basilikum
1 TL	Zimt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Rigatoni in Salzwasser gar kochen.

Eine Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Basilikum großzügig zupfen und die Stängel aufbewahren.

Die Zwiebel, Chili und Basilikumstengel in Olivenöl für fünf Minuten anschwitzen. Die Temperatur erhöhen und Tomaten und Thunfisch hinzufügen. Eine kräftige Prise Salz und den Zimt hinzugeben. Die Tomaten zerdrücken und aufkochen lassen. Das Ganze köcheln lassen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone halbieren und pressen. Die Pasta abgießen und ein wenig Kochwasser auffangen. Anschließend die Pasta mit der Sauce vermengen und Basilikum, etwas Olivenöl und die Hälfte des Zitronensafts hinzugeben. Das Kochwasser hinzufügen und den Parmesan reiben.

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten halbieren und vom Strunk befreien. Den Mozzarella abgießen und in Würfel schneiden. Die übrige Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Rucola mit den Tomaten und dem Mozzarella vermengen. Aus dem übrigen Zitronensaft, Olivenöl und Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die Thunfischnudeln mit Zimt und Parmesan garnieren und zusammen mit dem Salat anrichten.



## **„Lachssteak mit Kartoffeln“ von Günter Wolf**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Lachssteaks, à 200 g, küchenfertig
4	Kartoffeln, Drillinge
250 g	Spinat, frisch
1	Zitrone, unbehandelt
3	Eier
95 g	Butter
3 EL	Speiseöl
1 TL	Senf, mittelscharf
1 Bund	Dill
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Das Speiseöl mit 15 Gramm Butter erhitzen und die Lachssteaks darin von allen Seiten anbraten und dann im Backofen warm stellen.

Für den Zitronenschaum den Rest der Butter zerlassen. Die Eier trennen und die Zitrone halbieren und pressen. Das Eigelb mit drei Teelöffeln Zitronensaft glatt rühren. Die Eigelbmasse bei schwacher Hitze so lange schlagen bis sie schaumig ist. Die zerlassene Butter mit der Eigelbmasse verrühren, und mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken.

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Dill zupfen und fein hacken. Zum Schluss den Zitronenschaum mit Zucker und Dill abschmecken.

Die Kartoffeln mit den Lachssteaks und dem Zitronenschaum auf Tellern anrichten.