



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 06. Juli 2009 |

„Steak-Sandwich mit Kartoffel-Wedges“ von Onno Kleist

Zutaten für zwei Personen

2	Rumpsteaks, à 150 g
3	Kartoffeln, groß, festkochend
1	Ciabatta
1	Tomate
1	Zwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Rucola
4 Zehen	Knoblauch
2 Zweig	Rosmarin
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Zwei Knoblauchzehen abziehen, andrücken und in Olivenöl anschwitzen. Das Ciabatta halbieren, seitlich aufschneiden und leicht in der Pfanne anrösten. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Steaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten pfeffern und salzen. Anschließend die Steaks in Olivenöl von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelringe im Bratensud anschwitzen.

Den Rosmarin zupfen. Die Kartoffeln mit Schale in Spalten schneiden. Zwei Zehen Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und die Kartoffelspalten anbraten. Die Kartoffeln mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Rucola zupfen und auf die unteren Brothälften geben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Steaks, die Zwiebelringe und die Tomatenscheiben darauf legen, salzen und pfeffern. Die unteren Brothälften jeweils mit den oberen bedecken.

Die Sandwiches zusammen mit den Kartoffelspalten anrichten und servieren.



„Kalbs-Piccata mit Spaghetti Napoletana“ von Annelies Schöni

Zutaten für zwei Personen

6	Kalbsschnitzel, dünn, à 40 g
500 g	Fleischtomaten
200 g	Spaghetti
1	Ei
1	Zwiebel
80 g	Parmesan
100 g	Schinken, gekocht
100 g	Champignons, braun
2 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Oregano
2 Zweige	Basilikum
1 Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Mehl
2 EL	Tomatenmark
1 Prise	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Italienische Kräuter, Gewürzmischung
	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend enthäuten, halbieren und den Strunk, sowie die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Tomatenwürfel hinzugeben.

Den Oregano und den Basilikum zupfen und zusammen mit der Petersilie fein hacken. Die Kräuter zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben und alles mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Das Ganze einköcheln lassen.

Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Den Parmesan fein reiben. Ein Ei aufschlagen und mit der Hälfte des Parmesan vermischen. Die Schnitzel erst mehlieren und anschließend durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen. Die panierten Schnitzel in Pflanzenöl braten.

Die Champignons in feine Scheiben, den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Champignons zusammen mit dem Schinken bei mittlerer Hitze in Pflanzenöl anbraten. Die Sauce mit der Kräutermischung und Zucker abschmecken.

Die Spaghetti auf Teller geben und dazu jeweils drei Piccata anrichten. Zum Schluss die Tomatensauce über die Spaghetti und die Champignon-Schinken-Mischung über die Piccata geben.



„Chili–Penne mit Hühnerbruststreifen“ von Harald Dax

Zutaten für zwei Personen

300 g	Penne
200 g	Hähnchenbrustfilet
2 Schoten	Chili, rot
1	Paprika, rot
3	Tomaten, groß
2 Zehen	Knoblauch
1 TL	Cayennepfeffer
200 g	Tomatenmark
200 ml	Rotwein, trocken
3 EL	Olivenöl
2 EL	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, scharf

Zubereitung

Die Penne in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend abschrecken und enthäuten. Die Tomaten halbieren, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden.

Die Paprika und die Chilis in Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen, pressen und mit in die Pfanne geben. Mit Cayennepfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.

Die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzufügen, den Rotwein angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Das Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in Streifen schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch in Pflanzenöl anbraten.

Das Fleisch in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Die Penne zusammen mit der Sauce auf Tellern anrichten.



„Zanderfilet mit Zitronenschaumsauce“ von Julia Fritzsche

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, mit Haut, à 200 g
150 g	Brokkoli
100 g	Zuckerschoten
1	Karotte
1	Zitrone, unbehandelt
2	Eier
125 ml	Fischfond
0,5 Bund	Estragon
1 EL	Butterschmalz
2 EL	Wermut
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen und zusammen mit der Karotte in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Butterschmalz von beiden Seiten je drei Minuten anbraten und anschließend im Backofen warm halten.

Die Eier trennen. Den Estragon zupfen und fein hacken. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Die Zitrone anschließend halbieren und auspressen.

Den Fischfond, die Eigelb, einen Esslöffel Estragon, den Wermut, einen halben Teelöffel Zitronenschale, sowie den Zitronensaft bei mittlerer Hitze so lange schlagen, bis die Sauce sämig wird. Anschließend mit einem Schneebesen das Olivenöl unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das Zanderfilet zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und die Sauce darüber träufeln.



„Thunfischsteaks mit Fenchelgemüse, Champignons und Aniséesauce“ von Alexander Gutowski

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischsteaks
200 g	Champignons, weiß
200 g	Kartoffeln, mehligkochend
60 g	Butter
2	Schalotten
1	Karotte
3	Sardellenfilets, aus der Dose
3 Knollen	Fenchel
1 Bund	Petersilie, glatt
100 ml	Anislikör
100 ml	Wermut
50 ml	Olivenöl
1 EL	Trüffelöl
200 g	Crème fraîche
150 ml	Milch
1	Muskatnuss
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Eine Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Karotte putzen und fein würfeln. Den Fenchel in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Das Olivenöl zusammen mit 10 Gramm Butter erhitzen, die Schalotte und die Karotte dazugeben und circa drei Minuten garen. Die Sardellen klein schneiden und zusammen mit dem Fenchel und der Petersilie hinzufügen. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist.

Die zweite Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten- und Champignonstücke in Pflanzenöl anbraten. Die Crème fraîche unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Anislikör dazugeben und die Sauce etwas reduzieren lassen.

Die Kartoffeln pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Milch erwärmen und nach und nach unterrühren. 50 Gramm Butter unterheben und den Kartoffelschaum mit Trüffelöl und Salz abschmecken.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in Pflanzenöl etwa drei bis vier Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch auf Teller geben und dazu das Fenchelgemüse, die Pilze und den Kartoffelschaum anrichten.



„Ungarische Krautwickler mit Kartoffelrösti“ von Renate Ritzka

Zutaten für zwei Personen

100 g	Gehacktes, vom Schwein
100 g	Gehacktes, vom Rind
2	Krautblätter, eingelegt
4	Kartoffeln, festkochend
4 Scheiben	Frühstücksspeck
1	Ei
300 ml	Rinderfond
2 Zehen	Knoblauch
100 g	Semmelbrösel
2 EL	Mehl
2 EL	Butterschmalz
250 ml	Saure Sahne
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Das Gehackte mit dem Knoblauch, dem Ei und den Semmelbröseln vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Krautblätter geben. Die Krautblätter einrollen, mit dem Speck umwickeln und in eine Auflaufform geben. Das Ganze mit dem Rinderfond übergießen und etwa 20 Minuten im Backofen dünsten.

Die Kartoffeln reiben und mit einem Esslöffel Mehl vermengen. Die Kartoffelmasse zu Rösti formen und diese in Butterschmalz anbraten. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die Wickler aus der Form nehmen, den Bratenrückstand in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Saure Sahne unterheben und die Sauce mit einem Esslöffel Mehl binden.

Die Krautwickler auf Teller geben, dazu die Rösti anrichten und die Sauce darüber geben.