



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 11. Mai 2009 |

„Frikadellen mit getrüffeltem Kartoffelpüree und gerösteten Zwiebeln“ von Lisa Nickels

Zutaten für zwei Personen

250 g	Gehacktes, vom Rind
500 g	Kartoffeln, mehligkochend
1	Brötchen, vom Vortag
100 g	Semmelbrösel
1	Ei
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Majoran
0,5 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
1	Gemüsezwiebel
400 ml	Rinderfond
500 ml	Gemüsefond
125 ml	Milch
125 ml	Sahne
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Trüffelöl, zum Abschmecken
	Mehl, zum Mehlieren
	Paprikapulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in dem Gemüsefond weich kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Majoran zupfen und fein hacken. Das Brötchen in 20 Milliliter Milch und 20 Milliliter Rinderfond einweichen. Das Gehackte mit dem Ei, der Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Majoran vermengen. Das Brötchen ausdrücken und unterheben. Die Semmelbrösel für die Bindung ebenfalls hinzufügen. Aus dieser Masse Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Frikadellen darin anbraten. Nun den übrigen Rinderfond angießen und die Frikadellen mit geschlossenem Deckel ausbacken.

Die Gemüsezwiebel abziehen, in Streifen schneiden, mehlieren und mit Paprika und Salz würzen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelstreifen darin kross braten.

Die Kartoffeln abgießen und mit der Sahne und der übrigen Milch cremig rühren. Etwas Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Trüffelöl abschmecken. Etwas Petersilie zupfen und hacken.

Die Frikadellen mit dem Püree und den gerösteten Zwiebeln anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



„Fasanenbrust mit Ananas-Sauerkraut und Kartoffelpüree“ von Josef Baron von Kerckerinck zu Borg

Zutaten für zwei Personen

2	Fasanenbrustfilets, à 200 g
250 g	Sauerkraut, aus der Dose
400 g	Kartoffeln, mehligkochend
100 g	Ananas, in Stücken, aus der Dose
40 ml	Ananassaft
200 ml	Sahne
60 g	Butter
1 EL	Olivenöl
1 EL	Wacholderbeeren
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 25 Minuten garen.

Die Fasanenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Anschließend kurz in Olivenöl beidseitig anbraten und für 15 Minuten im Ofen backen.

Das Sauerkraut unter kaltem, fließendem Wasser waschen und anschließend in einem Topf langsam erhitzen. Nun die Ananasstücke gemeinsam mit dem Ananassaft und den Wacholderbeeren unter das Kraut rühren. Dieses mit Salz und weißem Pfeffer würzen und für etwa zehn Minuten garen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit der Butter und der Sahne cremig rühren. Die Muskatnuss reiben und das Püree mit etwa einer Messerspitze davon sowie mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Abschließend die Fasanenbrüste gemeinsam mit dem Sauerkraut und dem Püree auf zwei Tellern anrichten und servieren.



„Beef Tartar mit Rosmarin-Wedges und gebratenen Karotten“ von Friderieke Kleist

Zutaten für zwei Personen

250 g	Gehacktes, vom Rind, mager
400 g	Kartoffeln, groß, festkochend
4	Karotten
1	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Kapern
3	Sardellenfilets
2 EL	Senf
1	Ei
3 EL	Paniermehl
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
	Paprikapulver, scharf
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und längs halbieren.

Eine Zehe Knoblauch abziehen. Drei Esslöffel des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelspalten sowie die Karotten darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Nach etwa zehn Minuten Bratzeit einen Rosmarinzweig und eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Sardellen und Kapern fein würfeln. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Senf, dem Ei, dem Paniermehl, dem Paprikapulver den Sardellen, den Kapern und den Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit dem Rinderhack vermengen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Den übrigen Knoblauch abziehen. Nun zwei gleich große flache Hacksteaks formen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, einen Rosmarinzweig und eine angedrückte Knoblauchzehe hineingeben und das Fleisch darin von beiden Seiten circa 30 Sekunden anbraten.

Die beiden Rosmarinzweige aus den zwei Pfannen nehmen. Die Frikadelle mit den Kartoffeln und den Karotten auf zwei Tellern anrichten, mit den Rosmarinzweigen garnieren und servieren.



„Schweinekotelett mit Tomaten und Knoblauch“ von Roland Kühnl

Zutaten für zwei Personen

2	Nackenkoteletts vom Schwein, à 200 g, küchenfertig
2	Kartoffeln, festkochend
250 g	Tomaten
0,5 Bund	Oregano
2 Zehen	Knoblauch
65 ml	Weißwein
1 EL	Tomatenmark
4 EL	Olivenöl
0,5 Bund	Rosmarin
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Oregano und Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in jeweils sechs Spalten schneiden. Die Tomaten an der Oberseite kreuzweise einritzen und kurz blanchieren. Anschließend häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Das Backblech mit zwei Esslöffeln Olivenöl bestreichen und die Kartoffelspalten darauf setzen, mit etwas Rosmarin und etwas Oregano bestreuen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Koteletts hineingeben und von beiden Seiten kräftig anbraten.

Das Fleisch herausnehmen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Abdecken und beiseite stellen. Das Bratfett bis auf einen dünnen Film abgießen. Das restliche Olivenöl und das Tomatenmark hineingeben und die Knoblauchscheiben sanft darin dünsten. Etwas Oregano dazugeben und die Tomatenwürfel hinzufügen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, kräftig aufkochen lassen und die Sauce unter Rühren etwas eindicken lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Koteletts in die Sauce legen, zehn Minuten schmoren lassen. Das Fleisch in der Zeit einmal wenden.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten, das Fleisch daneben platzieren, mit Tomatensauce beträufeln, mit Oregano dekorieren und servieren.



„Schweinefilet mit Wacholder-Pflaumen-Sauce und Rösti“ von Alice Klier

Zutaten für zwei Personen

250 g	Schweinefilet, küchenfertig
3	Kartoffeln, mehligkochend
1	Ei
150 g	Pflaumen
1 Knolle	Ingwer
65 ml	Rotwein, trocken
1 TL	Honig
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
2 EL	Crème fraîche
1 Msp.	Zimt
1 Msp.	Piment
2 EL	Rapsöl
1 TL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 85 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin acht Minuten scharf anbraten. In Alufolie wickeln und im Ofen warm stellen.

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und reiben. Ein Ei trennen und das Eigelb mit der Kartoffelmasse vermengen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin goldgelb ausbacken.

Die Pflaumen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pflaumen kurz darin andünsten. Mit Rotwein angießen. 30 Gramm Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Honig, Ingwer, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben und das Ganze zehn Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Crème fraîche unter die Pflaumensauce ziehen, mit Salz, Zimt, Piment und Pfeffer abschmecken. Das Filet aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Das Fleisch in der Pflaumensauce ziehen lassen.

Die Tranchen in Sauce auf die Teller geben, mit den Rösti anrichten und servieren.



„Dreierlei vom Lachs mit Chicorée-Mango-Salat“ von Robert Zahlten

Zutaten für zwei Personen

4	Ikarimi Lachsfilets, à 40 g
50 g	Lachs, geräuchert
4 Scheiben	Wan-Tan-Teig
1	Zwiebel
1	Chicorée
1	Orange, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
1	Apfel
1	Mango
1	Schalotte
3 Zehen	Knoblauch
50 g	Cornflakes
50 g	Sesamsamen, weiß
2 Schoten	Chili, rot
0,5 Bund	Rosmarin
0,5 Bund	Thymian
0,5 Bund	Petersilie
50 g	Mandelsplitter
2 TL	Balsamico Rosso
1 TL	Balsamicoessig
8 cl	Sojasauce, hell
4 cl	Austernsauce
2 EL	Sesamöl
1 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 EL	Butter
1 Prise	Lebkuchengewürzmischung
	Walnussöl, zum Abschmecken
	Sonnenblumenöl, zum Ausbacken
	Zucker, zum Abschmecken
	Korianderpaste, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterbutter Rosmarin, Thymian und Petersilie zupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und das Ganze in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit einem Teil der gerade hergestellten Kräuterbutter zu einer Zwiebelschmelze verarbeiten.

Die Orange und die Zitrone halbieren und pressen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Aus der Sojasauce, Sesamöl, Honig, Chili, Knoblauch, Orangensaft und dem Saft einer halben Zitrone und der Austernsauce eine Marinade herstellen.

Zwei der Ikarimi Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend in zwei mal sechs Zentimeter große Stücke schneiden, auf die Holzspieße stecken und in der Marinade ziehen lassen. Die Sesamsamen in einer Pfanne anrösten. Die Cornflakes zerdrücken und die Spieße anschließend darin und den Sesamsamen wenden. Die übrigen Ikarimi Filets ebenfalls waschen und trocken tupfen ebenfalls in Stücke schneiden und auf ein Gitter legen. Mit Salz und Korianderpaste würzen und mit der Kräuterbutter bepinseln. Anschließend für acht Minuten in den Ofen geben.

Den geräucherten Lachs für das Tartar in feine Würfel schneiden. Mit der Zwiebelschmelze, etwas Kräuterbutter und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.



Den Wan-Tan-Teig in hauchdünne Streifen schneiden. Das Lachstartar darin einrollen und in dem Sonnenblumenöl ausbacken.

Für die Vinaigrette die Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Rotwein- und dem Balsamicoessig vermengen und mit Salz, Zucker und Lebkuchengewürz abschmecken. Walnuss- und Olivenöl hinzufügen. Die Mandelsplitter ohne Fett anrösten. Den Chicorée vom Strunk und den äußeren Blättern befreien, waschen und trocken schleudern. Anschließend in dünne Streifen schneiden.

Den Apfel schälen, entkernen und in dicke Scheiben schneiden. Diese wiederum in Stifte schneiden. Die Mango schälen, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Apfel- und Mangostifte, Chicoréestreifen und die Walnüsse mit der Vinaigrette vermengen.

Dreierlei vom Lachs zusammen mit dem Chicorée-Mango-Salat anrichten und servieren.