



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 04. Mai 2009 |

„Kalbsfilet im Pancettamantel auf Maisplätzchen mit Balsamico-Sabayon“ von Hans Leib

Zutaten für zwei Personen:

1	Kalbsfilet, à 350 g
6 Scheiben	Pancetta
200 g	Mais
80 g	Gruyère
50 g	Mehl
20 g	Butter
200 ml	Kalbsfond
80 ml	Balsamicoessig, dunkel
4	Eier
2	Schalotten
1 EL	Butterschmalz
4 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Zehn Gramm der Butter in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Anschließend mit dem Kalbsfond ablöschen und den Balsamicoessig hinzugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten reduzieren lassen. Die Sauteuse beiseite stellen und den Inhalt abkühlen lassen.

Drei Pancetta-Scheiben gleichmäßig der Länge nach und leicht überlappend auf ein DIN A4-großes Stück Frischhaltefolie legen. Nun die weiteren drei Scheiben ebenfalls längs und überlappend anordnen, so dass eine gleichmäßige Fläche entsteht.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, pfeffern, leicht salzen und auf ein Ende der Pancettafläche, quer zum Scheibenverlauf, legen. Mit Hilfe der Folie den Speck fest um das Kalbsfilet wickeln, die Folie entfernen und mit Küchengarn fixieren.

In einer Bratpfanne das eingewickelte Kalbsfilet von allen Seiten in Butterschmalz bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten anbraten. Den Thymian und zwei Zweigen Rosmarin hinzugeben. Anschließend das Fleisch zum Ruhen für zehn Minuten in den Backofen geben.

Für die Maisplätzchen den Mais in eine Schüssel geben. Den Gruyère reiben und zusammen mit einem Ei und dem Mehl unter den Mais mischen. Die Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, vier Metallringe in die Pfanne stellen und mit der Masse etwa einen Zentimeter hoch befüllen. Die Plätzchen rund drei Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend die Ringe entfernen, die Plätzchen wenden und für weitere drei Minuten in der Pfanne anbraten.

Für die Sabayon zwei Eier trennen und die Eigelb zusammen mit dem restlichen Ei in einer Rührschüssel schaumig rühren. Die abgekühlte Sauce über ein Sieb langsam in die Eimasse einrühren und die Sabayon über dem heißen Wasserbad bis zur gewünschten Konsistenz schaumig aufschlagen.

Die Maisplätzchen auf Tellern verteilen, das Kalbsfilet in Scheiben schneiden und auf die Maisplätzchen legen. Abschließend die Sabayon über das Fleisch verteilen und servieren.



„Zander mit Engelslocken, Spinat und Rotweinschalotten“ von Julia Lindberg-Weinhold

Zutaten für zwei Personen

250 g	Zanderfilet, ohne Haut
150 g	Blattspinat
50 g	Butter
75 ml	Rotwein, trocken
75 ml	Portwein, rot
7	Schalotten
1	Kartoffel, festkochend, groß
1	Ei
1	Muskatnuss
1	Zitrone, unbehandelt
2 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 EL	Zucker
2 EL	Crème Double
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Sechs Schalotten abziehen und vierteln. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und anschließend mit dem Rot- und dem Portwein ablöschen. Die Schalottenviertel hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffel schälen, waschen und mit Hilfe eines Turning Slicer in Löckchen schneiden.

Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Etwas Muskatnuss reiben. Die übrige Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und mit 20 Gramm der Butter glasig andünsten. Den Spinat zugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, der Muskatnuss und der Crème Double verfeinern.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit Salz würzen. Das Ei trennen und eine Seite des Zanderfilets mit dem Eigelb bestreichen. Die Kartoffellöckchen darauf verteilen und fest andrücken. Anschließend etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets auf der Kartoffelseite knusprig anbraten. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit dem Thymian- und dem Rosmarinzweig zu den Filets geben. Den Fisch wenden und anschließend im Ofen für fünf Minuten garen.

Die Rotweinschalotten mit Salz und Pfeffer abschmecken und den entstandenen Sud mit der restlichen Butter binden.

Den Zander mit dem Spinat und den Rotweinschalotten auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



„Zwiebelrostbraten mit Spätzle“ von Hans-Joachim Jung

Zutaten für zwei Personen:

2 Scheiben	Rostbraten, à 200 g
200 g	Mehl
2	Eier
2	Zwiebeln
250 ml	Gemüsefond
70 ml	Wasser
2 EL	Pflanzenöl
2 Fäden	Safran
	Pflanzenöl zum anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Rostbraten waschen und trocken tupfen. Das Fleisch leicht klopfen, mit Pfeffer einreiben und mit etwa zwei Esslöffeln Pflanzenöl dünn bestreichen. Den Braten etwa zehn Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun braten. Anschließend das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen, reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle das Mehl, 70 Milliliter Wasser, einen Teelöffel Salz und die Safranfäden mischen. Die Eier aufschlagen, in die Masse geben und das Ganze zu einem zähen Teig verrühren, bis er Blasen wirft.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzlemasse von einem Holzbrett in das Wasser schaben. Sobald sie hochsteigen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Salzwasser abschrecken.

Den Rostbraten in Pflanzenöl etwa eine Minute von jeder Seite scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch noch einmal von beiden Seiten drei Minuten weiter garen. Den Rostbraten kräftig salzen.

Den Rostbraten mit den Spätzle und der Zwiebelsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



„Stroganoff-Frikadellen mit Reis und Gurkensalat“ von Norgard Usinger

Zutaten für zwei Personen

400 g	Hackfleisch, gemischt
50 g	Thüringer Mett
300 g	Reis
300 g	Champignons
250 ml	Sahne
1	Salatgurke
4	Zwiebeln, groß
3	Gewürzgurken aus dem Glas
1	Brötchen, vom Vortag
1	Ei
1 Bund	Dill
3 EL	Margarine
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Weißweinessig
3 TL	Senf, mittelscharf
1 Msp.	Knoblauchsatz
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Zucker

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

Zwei Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das gemischte Hackfleisch mit dem Thüringer Mett gut vermengen. Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Knoblauchsatz und den Zwiebelwürfeln hinzugeben. Das Brötchen gut ausdrücken und in die Masse einkneten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Mett zu großen Frikadellen formen und in der Margarine von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Frikadellen herausnehmen und im Backofen warm stellen.

Für die Sauce die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und in schmale Ringe schneiden. Beide Zutaten in den Bratensud geben und leicht anschwitzen. Das Ganze mit der Sahne ablöschen, zwei Teelöffel Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und aufkochen lassen.

Für den Gurkensalat die Salatgurke schälen, fein hobeln und in eine Schüssel geben. Für die Marinade das Pflanzenöl mit dem Weißweinessig, dem restlichen Senf und einer Prise Zucker verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Zwiebel abziehen, fein hacken und unterheben. Den Dill zupfen und ebenfalls in die Marinade einrühren. Die Marinade über die gehobelte Gurke geben und durchziehen lassen.

Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und mit etwas Gurkenwasser zur Sauce geben. Die Frikadellen dazu geben und auf niedriger Hitze fünf Minuten ziehen lassen.

Die Frikadellen mit dem Reis und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Den Gurkensalat in einem separaten Schälchen reichen.



„Rinderfilet in einer Pilzpfanne mit Bratkartoffeln“ von Fares Abdalla

Zutaten für zwei Personen:

1	Rinderfilet, à 450 g
300 g	Champignons
300 g	Kartoffeln, festkochend
150 g	Speck, am Stück
250 ml	Sahne
2	Zwiebeln, groß
2 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Gänseschmalz
2 EL	Pflanzenöl
1 Msp	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Die Filets kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Esslöffel Pflanzenöl etwa zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend das Rinderfilet im Ofen warm stellen.

Für die Bratkartoffeln eine Zwiebel abziehen und mit dem Speck fein würfeln. Das Gänseschmalz in einer Pfanne zerlassen und beides bei mittlerer Hitze anbraten. Währenddessen die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zu den Speck- und Zwiebelwürfeln geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Pilzpfanne die restlichen Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Beides im restlichen Öl glasig dünsten. Währenddessen die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und dazu geben. Den Rosmarin zupfen, fein hacken und in die Pilzpfanne einrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Sahne angießen und reduzieren lassen.

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und mit den Bratkartoffeln und der Pilzpfanne auf Tellern anrichten und servieren.



„Marinierter Lachs mit Pica Pica“ von Katrin Heinrich

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, à 200 g
10	Miesmuscheln
4	Langostinos, mit Kopf und Schwanz, frisch
250 ml	Fischfond
150 g	Maiskörner, getrocknet
4	Limetten, unbehandelt
1	Zwiebel, rot
1	Staudensellerie
1 Schote	Chili, frisch
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1 Bund	Koriander
1 EL	Aji amarillo
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Zucker

Zubereitung

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in Zentimeter große Würfel schneiden. Die Limetten halbieren und auspressen. Anschließend die Hälfte des Limettensafts über die Lachswürfel geben und ziehen lassen.

Einen Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Die Miesmuscheln putzen, die bereits geöffneten aussortieren und in das Salzwasser geben, bis sie sich öffnen. Anschließend die Muscheln herausnehmen und nicht geöffnete aussortieren. Den Sud mit dem Fischfond aufgießen und köcheln lassen.

Nun die Langostinos etwa drei Minuten in das kochende Wasser geben, bis sie eine rötliche Farbe annehmen. Anschließend die Langostinos herausnehmen.

Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in der Hälfte des restlichen Limettensafts ziehen lassen.

Eine Stange vom Staudensellerie von den Fädchen befreien und quer zur Wuchsrichtung in schmale Stücke schneiden. Den Staudensellerie mit dem Kreuzkümmel unter den Fisch heben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Ingwer schälen und etwa zehn Gramm davon fein würfeln. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Alles mit dem restlichen Limettensaft und dem Aji amarillo zu einer Masse pürieren. Anschließend das Püree unter den Fisch heben. Die Zwiebeln aus dem Limettensaft nehmen und die Flüssigkeit zu dem Fisch geben. Den Koriander zupfen, grob hacken und bis auf einen Esslöffel zum Fisch geben.

Die Maiskörner in einer heißen Pfanne mit etwas Salz unter ständigem Rühren gleichmäßig anrösten. Achtung - es darf kein Popkorn werden.

Den Fisch mit den Zwiebeln, den Langostinos und den Muscheln auf Tellern anrichten und servieren. Die Maiskörner in einer Schale dazu reichen. Den Muschelsud in einem Glas als Getränk dazu reichen.