

| Die Küchenschlacht - Menü am 31. August 2015 | „Leibgerichte“ Alexander Hermann



Leibgericht: „Rumpsteak „Pariser Art“ mit Bohnen, selbstgemachten Pommes frites und Mayonnaise“ von Dietmar Hain

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

500 g Rumpsteak (3-4 cm dick)
neutrales Öl, zum Anbraten
ganze, bunte Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Für die Bohnen:

200 g durchwachsener Speck, am Stück
400 g Bohnen
1 Bund Bohnenkraut
neutrales Öl, zum Anbraten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für die Pommes frites:

8 festkochende Kartoffeln, groß
neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für die Mayonnaise:

1 unbehandelte Zitrone
2 Eier
300 ml neutrales Öl
2 TL Weinessig
1 Prise Salz
weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und waschen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut in einem Topf mit Salzwasser kurz kochen. Anschließend heraus nehmen und im Eiswasser abschrecken. Den Speck würfeln und die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pommes frites die Fritteuse mit dem Öl erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Die Pommes frites einmal frittieren und herausnehmen. Anschließend noch mal frittieren, abtropfen lassen und salzen.



Für das Rumpsteak den bunten Pfeffer ca. fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und anschließend grob zerstoßen. Das Steak waschen, trocken tupfen, leicht einölen und im Pfeffer wälzen. Das Pfeffersteak würzen und in einer Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten, bis es medium ist.

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Eigelbe mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen, bis es heller wird. Das Ganze kräftig

weitschlagen und das Öl tröpfchenweise hinzugeben. Wenn die Masse beginnt einzudicken, das Öl in dünnem Strahl einarbeiten. Die fertige Mayonnaise nochmals mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten die Bohnen nochmals mit dem Speck in der Pfanne schwenken.

Das Rumpsteak „Pariser Art“ mit den Bohnen, den selbstgemachten Pommes frites und der Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Puteninvoltini in Marsalasaucе mit Gemüse-Couscous und Schmortomaten“ von Hilke Theessen

Zutaten für zwei Personen:

Für die Involtini:

2	Putenschnitzel, à 200 g
100 g	Parmaschinken
6	eingelegte getrocknete Tomaten
200 g	Kirschtomaten
½ Bund	Petersilie, glatt
250 ml	Kalbsfond
50 ml	Marsala
50 g	kalte Butter
2 Stiele	frischer Salbei
1	Zitrone
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pesto-Füllung:

60 g	Pinienkerne
50 g	Parmesan
50 g	Pecorino
4	Knoblauchzehen
150 ml	Olivenöl
½ Bund	Basilikum
	Olivenöl, falls noch mehr Bedarf ist
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gemüse-Couscous:

1	Schalotte
2	Paprika (gelb und rot)
1	Limette
125 g	Instant Couscous
½ Bund	grüner Spargel
½ Bund	Koriander
250 ml	Gemüsefond
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Pesto, welches in die Involtini gestrichen wird, den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Basilikum, die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan mit Pecorino und dem Olivenöl in der Moulinette zu einem Pesto mixen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen.



Für die Involtinis die Putenschnitzel flach klopfen, mit dem Pesto auf einer Seite bestreichen, darauf den Schinken, eine getrocknete Tomate und ein Salbeiblatt legen und zu kleinen Rouladen zusammenrollen. Mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Involtinis von allen Seiten goldbraun braten und anschließend mit dem Marsala und dem Fond ablöschen. Die Röllchen für circa sechs Minuten garen, danach herausnehmen und warm halten.

Die Sauce mit dem Saft der ausgepressten Zitrone abschmecken sowie den restlichen Salbei hinzugeben. Die Kirschtomaten dazugeben, kurz darin dünsten und ebenfalls herausnehmen. Die Sauce weiter einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Für den Couscous die Schalotte abziehen und klein schneiden. Ebenso die Paprika, klein würfeln, den Spargel von den Enden entfernen und in kleine Stück schneiden. In einer Pfanne die Schalotte mit den Paprikawürfeln und dem Spargel anschwitzen. Alles mit dem Gemüsefond und dem Saft der halben ausgepressten Limette ablöschen und den Couscous dazugeben. Den fertig gegarten Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit fein gehacktem Koriander verfeinern.

Die Involtini mit dem Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten, die geschmorten Tomaten daneben geben und servieren.



Leibgericht: „Sandwich „Surf and Turf“ mit Tomate-Mozzarella-Spießchen“ von Fabien Dieckmeyer

Zutaten für zwei Personen:

Für das Sandwich:

2	Rinderfilets, à 180 g
3	Riesengarnelen, küchenfertig
200 g	Feldsalat
1 Bund	Rucola
1 Bund	Schnittlauch
2	Kumato-Tomaten, groß
1	Salatgurke
50 g	eingelegte Jalapenos
1	Knoblauchzehe
1	Weizenbaguette, (30 cm lang)
4	Scheiben Gauda
4	Scheiben Edamer
10 g	schwarze Kalamata Oliven, ohne Kern
20 g	Pinienkerne
1 EL	Fleur de sel
2 EL	Kürbiskernöl
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spieße:

150 g	Mini-Mozzarella-Kugeln
6	Kirschtomaten
½ Bund	Basilikum
4 EL	Balsamico-Essig, dunkel

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und einen zweiten Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Sandwich in einer Pfanne Öl erhitzen und die Rinderfilets von beiden Seiten scharf anbraten. Danach mit Fleur de Sel würzen, in Alufolie wickeln und im zweiten Ofen bei 80 Grad warm halten.

Die Garnelen am Rücken aufschneiden, entdarmen und von der Schale befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden sowie den Schnittlauch fein hacken. In derselben Pfanne die Garnelen mit dem Schnittlauch und dem Knoblauch kurz anbraten, sodass sie in der Mitte noch glasig sind.

Den Feldsalat und den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Tomaten und die Gurke ebenso waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.



In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne goldbraun anrösten.

Das Baguette in der Mitte, der Länge nach aufschneiden und beide Seiten mit Öl beträufeln. Beide Baguette Hälften mit dem Gauda und dem Edamer belegen und im Ofen knusprig backen.

Die Garnelen und das Rinderfilet in dünne Tranchen schneiden und mit Pfeffer würzen.

Das Baguette aus dem Ofen nehmen, beide Seiten mit Salat, Gurke, Tomaten und Jalapenos belegen. Jeweils eine der Hälften mit Garnelen Tranchen und die andere mit Rinderfilet Tranchen belegen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Auf zwei Spießen abwechselnd Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum Blätter aufspießen und mit etwas Balsamico-Essig beträufeln.

Die Baguette Hälften zusammen klappen, in der Mitte mit einem Spieß und einer Olive fixieren, auf Tellern anrichten, mit dem Tomaten-Mozzarella-Spieß garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kohlrabinudel-Nest mit Kräuterseitling-Ragout, Kartoffelwürfeln und gerösteten Cashewkernen“ von Clara Kramer

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

3 festkochende Kartoffeln, groß
0,5 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Knoblauchsatz
1 TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pilzragout:

200 g Kräuterseitlinge
200 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
Butter, zum Anbraten
0,5 Bund glatte Petersilie
Knoblauchsatz, zum Abschmecken
Kräutersatz, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für die Kohlrabinudeln:

200 g Cashewkerne
1-2 große Kohlrabi
1 unbehandelte Zitrone
250 g Butter
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Koriander

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders „Spaghetti“ aus der Knolle schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in sehr kleine gleichmäßige Würfel schneiden.



Ausreichend Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Würfel hinzufügen und bei mäßiger bis sanfter Hitze circa 15 bis 20 Minuten rundherum knusprig braten. Die Würfel wie beim Frittieren mit dem Öl bedecken. Ab und zu umrühren, damit alle Seiten gleichmäßig gebräunt werden. Die Petersilie hacken. Bei erreichter Bräunung das überschüssige Öl abgießen, mit dem Knoblauchsatz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz sowie der gehackten Petersilie bestreuen und gut durch schwenken. Anschließend die Kartoffeln in einer Schale auf Krepppapier abtropfen lassen und Krepppapier entfernen.

Für das Pilzragout die Pilze putzen und klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne zunächst nur mit Salz anbraten, dann die Butter hinzufügen und gleichmäßig bräunen. Dabei ab und zu schwenken. Nach und nach die Sahne, den Fond und den Wein angießen und bei sanfter Hitze

sämig einköcheln lassen. Die Petersilie hacken, hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch- und Kräutersatz abschmecken.

Die Cashewkerne etwas klein hacken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen circa zehn Minuten rösten.

Für die Kohlrabinudeln die Butter in einer kleinen Pfanne mit Salz aufschäumen lassen, bis sie ein leicht „nussiges“ Aroma bekommt. Die Kohlrabinudeln und die Hälfte der Cashewnüsse zur Nussbutter hinzugeben, mit einer Prise Salz und ausreichend Zitronenabrieb abschmecken und etwa drei Minuten in der Pfanne garen.

Für die Garnitur etwas Kerbel zupfen. Die Kohlrabi-Nudeln zu Nestern aufdrehen.

Die Kohlrabinudel-Nest mit dem Kräuterseitling-Ragout, den Kartoffelwürfeln und den gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten, mit der braunen Butter, ein paar restlichen Petersilien- und den Korianderblättchen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Entenbrust mit Orangensauce, Spätzle und Rosinenkarotten“ von Georg Notter

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

2	Entenbrustfilets,(mit Haut) à 180 g
1	Zwiebel
250 ml	Sahne
5	Orangen
350 ml	Weißwein, Riesling
100 ml	Balsamico Essig, dunkel
1 Bund	Petersilie, glatt
2	Lorbeerblätter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spätzle:

300 g	Mehl
3	Eier
100 ml	Wasser
	Salz, aus der Mühle

Für die Karotten:

5	Karotten
150 g	Rosinen
125 g	Mandelsplitter
1 TL	Zucker
1 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden, in einer Pfanne Öl erhitzen und die Entenbrustfilets auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend wenden und die andere Seite ebenso anbraten. Die Filets herausnehmen und auf das Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Aus der Pfanne der Entenbrust das Fett abgießen, darin die Zwiebel anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Die Sahne, den Wein und die Lorbeerblätter zugeben. Die Hälfte der Orangen teilen, auspressen, die restlichen Orangen filetieren. Sowohl den Saft der Orangen als auch die Filets zu der Sauce dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles einreduzieren lassen. Die Petersilie fein hacken und zum Schluss die Sauce damit verfeinern.



In der Zwischenzeit das Mehl, mit Wasser und einer Prise Salz vermengen. Anschließend die Eier aufschlagen und hinein geben. Mit dem Handrührgerät mixen bis der Teig Blasen wirft. In einem Topf Wasser mit Salz aufkochen und die Spätzle mit dem Schaber über das Brett reinschaben. Die Spätzle kurz aufkochen lassen, mit der Schaumkelle abseihen und in eine Schüssel geben.

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Karotten darin bissfest kochen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Karotten mit den Rosinen, den Mandelsplittern und dem Zucker karamellisieren. Am Ende mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Entenbrustfilets mit den Spätzle, der Sauce und den Karotten auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Fruchtige Hühnerherzen mit pikantem Gemüsereis “ von Catalina Paniagua

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerherzen:

500 g	Hühnerherzen
1	großer Apfel
1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Blütenhonig
4 EL	Ketchup
2 TL	Worcester Sauce
1 Msp.	Senf, mittelscharf
2 EL	Paprikagewürz, süß
1 EL	Paprikagewürz, scharf
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gemüsereis:

200 g	Basmatireis
4	Fleischtomaten
1	Zucchini
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Aubergine
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2 Zehen	Knoblauch
10	schwarze Oliven, ohne Kern
100 g	Frischkäse
2 EL	Zucker
2 cm	Ingwer, frisch
1 Bund	Petersilie, kraus
3	Chilischoten, trocken
1 TL	Paprikapulver scharf
	Olivenöl, zum Anbraten
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis mit etwas Sonnenblumenöl auf niedriger Stufe in einem Topfglasig braten. Wenn er zu zischen beginnt, so viel Wasser hinzufügen, bis der Reis mindestens um eine Daumenbreite bedeckt wird. Das Wasser leicht salzen. Anschließend den Reis bei mittlerer Hitze köcheln.



Für den Gemüsereis die Zucchini, die Aubergine, die rote und die gelbe Paprika waschen und anschließend grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und auspressen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den gepressten Knoblauch mit den gewürfelten Zwiebeln hinzugeben, bis beides leicht angeröstet ist. Anschließend zuerst die Paprika

und die Zucchini hineingeben. Erst wenn diese halb durchgebraten sind, die Aubergine hinzufügen. Dann die Fleischtomaten waschen und klein schneiden, anschließend hinein geben und das Gemüse mit dem Lorbeerblatt und dem Ingwer köcheln lassen. Zuletzt die halbierten Oliven und den Frischkäse hinzufügen, bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Anschließend mit Zucker Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrockneten Chilischoten würzen.

Wenn der Reis fertig ist, diesen vorsichtig unter das Gemüse heben.

Für die Hühnerherzen eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend zusammen mit den Hühnerherzen in die Pfanne geben. Den Apfel waschen und würfeln und ebenfalls in die Pfanne hineingeben. Sobald die Apfelstücken weichgebraten sind, können Honig, Worcester Sauce und Ketchup ergänzt werden. Nach Bedarf mit Senf, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer die durchgebratenen Herzen würzen.

Die Hühnerherzen mit der fruchtigen Sauce und dem Gemüsereis auf Tellern anrichten, den Reis mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.