

| Die Küchenschlacht - Menü am 07. April 2015 |
„Leibgerichte“ Björn Freitag



Leibgericht: „Ratatouille mit selbstgemachten Gnocchi und Ziegenkäse-Dip“ von Sebastian Heeß

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fenchel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Ochsenerztomaten
- 4 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 ml Dosentomaten
- 10 ml trockener Rotwein
- 1 Stiel Rosmarin
- 1 Stiel Salbei
- 2 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Zucker
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gnocchi:

- 250 g mehliges Kartoffeln
- 60 g Mehl
- 40 g Weizengrieß
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 50 g Parmesan
- 50 g ganze Haselnüsse
- 1 Bund Thymian
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dip:

- 200 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Crème fraîche
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 EL Honig
- 1 Stiel Thymian
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Die Kartoffel in ausreichend Salzwasser gar kochen. Anschließend ausdampfen lassen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Ratatouille die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Dosentomaten in Stücke schneiden.

Die Aubergine, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen und in mittelgroße Rauten schneiden. Die Tomaten mit dem Sparschäler von der Schale befreien und fein würfeln. Ein Viertel des Fenchels putzen und in kleinere Stücke schneiden.

Die Schalotten, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und das übrige Gemüse in reichlich Olivenöl anbraten und anschließend mit dem Rotwein ablöschen. Die gewürfelten Tomaten und den Zucker dazugeben und bei geschlossenem Deckel acht bis zehn Minuten köcheln lassen. Dabei hin und wieder einen Schuss der Dosentomaten dazugeben, damit eine sämige Konsistenz entsteht.

Für die Gnocchi die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Den Parmesan reiben. Das Mehl, den Grieß, die Eigelbe, die Butter und den Parmesan zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu einer langen Wurst ausrollen und zwei Zentimeter breite Gnocchi abstechen. Die Gnocchi im kochenden Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Thymian dazugeben. Die garen Gnocchi in der Butter leicht anbraten. Die Haselnüsse zwischen zwei Küchentüchern mit einem Plattireisen grob zerstoßen und über die Gnocchi geben.

Für den Dip die Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Die Zitrusfrüchte halbieren und auspressen. Die Thymianblätter vom Stiel zupfen und hacken. Den Ziegenfrischkäse, die Crème fraîche, den Honig, den Thymian und das Olivenöl zu einer glatten Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer, dem Zitrusabrieb und Zitronen- und Orangensaft abschmecken.

Die Gnocchi und das Ratatouille auf Tellern anrichten und mit dem Ziegenfrischkäsedip servieren.



Leibgericht: „Lammkotelett mit scharfem Rosenkohl und Rosmarin-Bratkartoffeln“ von Gabriele Görres

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

6 Lammkoteletts, klein, etwa 1 cm dick
2 Zehen Knoblauch
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl
½ Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Schote rote Chili
½ Bund frischer Kerbel
Muskat
2 EL Crème fraîche
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln
4 Zweige Rosmarin
Butter, zum Anbraten
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

100 g Cocktailtomaten
Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Den Rosenkohl putzen und ein paar Minuten in dem Salzwasser kochen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und die eine Hälfte fein würfeln. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Eine Pfanne mit der Butter erwärmen und die Zwiebel darin andünsten. Den Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen, fein würfeln und hinzufügen.

Den Rosenkohl abtropfen und mit in die Pfanne geben. Reichlich Muskat reiben. Die Crème fraîche und das Muskat hinzufügen. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken und für zwei Minuten einkochen lassen. Den Kerbel waschen und trocknen. Den Rosenkohl mit etwas Kerbel bestreuen.



Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocknen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl und der Butter erhitzen und die Kartoffelwürfel und die Hälfte der Rosmarinzweige anbraten. Abschließend mit den restlichen Rosmarinzweigen garnieren.

Die Cocktailtomaten waschen und trocknen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Cocktailtomaten anbraten.

Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Lammkoteletts am Fettrand einschneiden und anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch hinzufügen.

Die Lammkoteletts mit scharfem Rosenkohl und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, mit den Cocktail-Tomaten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Risotto mit Champignon-Salsiccia-Spieß“ von Vincent Lührs

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

160 g	Risottoreis
1 Zehe	Knoblauch
2	Schalotten
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsefond
50 g	Parmesan
50 g	kalte Butter
	Olivenöl, zum Andünsten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Champignon-Salsiccia-Spieß:

2	Salsiccias
2	Champignons
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf den Gemüsefond aufkochen.

Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Parmesan reiben.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Den Weißwein hinzugeben und bei mittlerer Hitze, unter Rühren einkochen lassen. Den Reis mit einem Viertel des heißen Fonds aufgießen, bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Fond verbraucht ist.

Die Salsiccia und die Champignons in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Salsiccia in Stücke schneiden und mit den Champignons auf einem Holzspieß aufspießen.

Die Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden.

Die Butter in kleine Würfel schneiden. Das Risotto vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Anschließend den Parmesan untermengen und so lange rühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Das Risotto mit der Petersilie und etwas gehobeltem Parmesan garnieren.

Das Risotto mit dem Champignon-Salsiccia Spieß auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Loup de mer mit Brunnenkresse-Risotto und Parmesanschaum“ von Natascha Hey

Zutaten für zwei Personen

Für den Loup de Mer:

4	Loup-de-Mer-Filets à ca. 200 g
½ Knolle	Knoblauch
3 EL	Butterschmalz
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
	Fleur de Sel
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

200 g	Risottoreis
50 g	Schalotten
2 EL	Butter, zum Anbraten
3 EL	Butter
30 g	Parmesan
500 ml	Geflügelfond
80 ml	trockener Weißwein
70 g	Brunnenkresse
	Getrocknete Chilischoten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Parmesanschaum:

1	Schalotte
50 g	Parmesan
1 EL	Olivenöl
100 g	Sahne
30 g	kalte Butter
5 EL	weißer Balsamicoessig
100 ml	Fischfond
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Parmesanschaum die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit dem Essig ablöschen und den Fischfond dazugeben.

Den Fond bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Die Butter und den Parmesan mit dem Stabmixer unter die Sauce rühren. Den Parmesanschaum mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Für das Brunnenkresserisotto den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem zweiten Topf zerlassen und die



Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen, glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen.

So viel heißen Geflügelfond zum Reis gießen, dass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Immer wieder so viel heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht und das Risotto gar ist.

Für den Loup de Mer die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin kurz auf der Fleischseite anbraten. Den Fisch auf die Hautseite drehen und ebenfalls anbraten. Die Kräuter und den ungeschälten Knoblauch dazugeben und den Fisch bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, sodass er innen noch leicht glasig ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brunnenkresseblätter waschen, trocken schütteln, unterheben und kurz mitgaren. Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Das Brunnenkresse-Risotto auf Tellern anrichten und mit dem Parmesanschaum beträufeln. Die Loup de Mer-Filets darauf anrichten und servieren.



Leibgericht: „Steinbuttfilet mit Safran-Gemüse und Wildreismischung“ von Ulrich Sommer

Zutaten für zwei Personen

Für das Steinbuttfilet:

1 ganzer Steinbutt, klein, à 900 g
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Wildreismischung:

200 g Wildreismischung
1 Lorbeerblatt

Für die Sauce:

2 Möhren
1 Zucchini
1 Knoll Fenchel
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebeln
1 Zitrone
300 ml Sahne
3 EL Olivenöl
2 g Safranpulver
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Steinbutt waschen und trocken tupfen. Den Fisch kräftig salzen und in einer großen Pfanne von beiden Seiten leicht in Olivenöl anbraten.

Für die Sauce die Möhren, die Zucchini, die Fenchelknollen und die Staudensellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Den Safran dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen.

Das Steinbuttfilet in eine große Pfanne geben und mit dem Gemüseragout übergießen. Die Zitrone halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Den Fisch und das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Fisch filetieren.

Das Fischfilet mit dem Gemüseragout auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit Polenta, mediterranem Gemüse und Rotwein-Balsamico-Sauce“ von Inka Olek

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet (vom hinteren Stück, 7 cm Durchmesser)
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Möhre
1 Schalotte
1 Lauch
1 Lorbeerblatt
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian
1 EL Apfelkraut
200 ml Rinderfond
100 ml Olivenöl
100 g Butter
100 ml Balsamicoessig
50 ml salzarme Sojasoße
100 ml trockener Rotwein
Salz, aus der Mühle
fermentierter Pfeffer

Für das Gemüse:

1 orange Paprika
1 rote Paprika
1 kleine gelbe Zucchini
1 kleine grüne Zucchini
4 Rosmarinzweig
100 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig
1 EL Zucker
2 Prisen Piment d'Espelette
1 Prise rosa Salzflocken
1 EL Balsamicoessig
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Für die Polenta:

70 g	Instant Polenta
100 ml	Milch
200 ml	Sahne
1 TL	Gemüsefond
100 ml	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die Butter in das Tiefkühlfach stellen, sie wird zu einem späteren Zeitpunkt verwendet.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Für die Sauce die Möhren schälen und die Zwiebel und den Lauch abziehen. In einem Mixer alles zerkleinern und anschließend mit dem Olivenöl in der Pfanne rösten. Danach mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sauce pürieren und anschließend passieren.

In einer weiteren Pfanne die Sojasauce mit dem Balsamicoessig aufkochen und etwas reduzieren lassen. Die passierte Rotweinfond und den Rinderfond dazugießen und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Wenn nötig, die Sauce mit eiskalter Butter montieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelkraut abschmecken.

Das Filet wenn nötig parieren und mit dem Küchengarn in Form bringen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Filet mit der eingestellten Kerntemperatur des Thermometers, auf Alufolie im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad garen bis die Kerntemperatur zwischen 55 bis 58 Grad erreicht ist.

Das Gemüse waschen. Die orangene und die rote Paprika halbieren. Die anderen Hälften können anderweitig verwendet werden. Die Paprika entkernen und kleinschneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit dem Rosmarinzwig, dem Thymian und dem Knoblauch anbraten. Das Ganze mit einer Prise Zucker und dem Honig sowie Salz, Pfeffer und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Die Knoblauchzehe abziehen. Das Wasser, die Milch und die Sahne mit dem Gemüsefond und dem Thymianzwig sowie dem Knoblauch, aufkochen. Die Polenta einrühren und mit Olivenöl und Salz abschmecken bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Thymianzwig und die Knoblauchzehe entfernen und die Masse in einen Einwegspritzebeutel füllen.

Das Rinderfilet mit der Rotwein-Balsamicosauce und dem mediterranem Gemüse sowie der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.