

| Die Küchenschlacht - Menü am 08. Juni 2015 |

„Leibgerichte“ Björn Freitag



Leibgericht: „Doradenfilet mit Jakobsmuschel-Tagliatelle und Limonensauce“ von Christian Wagner

Zutaten für zwei Personen

Für das Doradenfilet:

2 Doradenfilets à 200 g, küchenfertig, mit Haut
150 g Weizenmehl
4 EL Butter
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Jakobsmuscheln:

150 g Jakobsmuscheln, klein, küchenfertig, ohne Schale
½ Chilischote, frisch
½ Bund glatte Petersilie
1 Zehe Knoblauch
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tagliatelle:

300 g Weizenmehl
5 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Limonensauce:

1 Limetten, groß, unbehandelt
250 ml Schlagsahne, frisch
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Tagliatelle einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Eier allesamt aufschlagen und drei davon trennen. Die zwei Eier und die drei Eigelbe mit dem Weizenmehl und dem Olivenöl zu einem glatten Teig kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Mit einem Nudelholz und einer Nudemaschine dünne Teigplatten ausrollen und mit einem Messer Tagliatelle schneiden. In den Kochtopf geben bis diese al dente gegart sind.

Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Weizenmehl auf einen Teller geben und die Doraden darin wenden. Anschließend die Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Doradenfilets auf der Hautseite fünf Minuten anbraten und den Fisch mit einem

Teller dabei beschweren. Den Herd ausschalten und die Doradenfilets auf der Fleischseite gar ziehen lassen.



Für die Limonensauce die Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft zur Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und den Knoblauch abziehen. Die Petersilie, die Chilischote und den Knoblauch fein hacken. Die Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und die Jakobsmuscheln anbraten. Anschließend die Chilischote, die Petersilie und den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tagliatelle abschütten, zu den Jakobsmuscheln in die Pfanne geben und kurz schwenken.

Das Doradenfilet mit Jakobsmuschel-Tagliatelle und Limonensauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Sellerieschnitzel mit Kräutersalat und Buttermilch-Remoulade“ von Hannelore Scherzer

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

400 g	Knollensellerie
100 g	Panko
1	Ei
½	Zitrone
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Mildes Chillisalz
	Salz, aus der Mühle

Für die Buttermilch-Remoulade:

100 g	Schmand
½ Bund	Schnittlauch
1 kleines	Sardellenfilet
½	Zitrone
1	Ei
4 EL	Buttermilch
1 TL	scharfer Senf
1	kleine Essiggurke
1 TL	Kapern
1 Prise	Zucker
	mildes Chillisalz

Für den Kräutersalat:

4	Radieschen
1 Prise	Zucker
½	Schalotte
100 g	bunter Blattsalat
60 ml	Gemüsefond
1 EL	Mango-Essig
½ TL	mittelscharfen Senf
1 Stiel	Kerbel
1 Stiel	Basilikum
1 Stiel	Dill
1 Stiel	Minze
2 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Sellerieschnitzel die Zitrone halbieren und auspressen. Den Sellerie schälen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Serverring Kreise ausstechen. In dem Ei, sowie dem Pankomehl wenden und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz goldgelb ausbacken. Anschließend mit Chillisalz würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Für den Kräutersalat die Schalotte abziehen, fein würfeln und anschließend mit dem Gemüsefond, dem Mango-Essig und dem mittelscharfen Senf verrühren. Das Rapsöl hinein rühren, mit Salz und Pfeffer sowie dem Zucker würzen. Den Salat sowie den Kerbel, das Basilikum, den Dill und die Minze klein zupfen, die Radieschen in Scheiben hobeln und beides mit der Marinade vermischen.

Für die Buttermilchremoulade das Sardellenfilet klein schneiden. Den Schmand, die Buttermilch, den scharfen Senf und das Sardellenfilet verrühren. Das Ei zehn Minuten fest kochen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Essiggurke fein würfeln, das Ei klein hacken und die Kapern grob schneiden und zusammen mit zwei Esslöffeln des Schnittlauchs hinzufügen. Die Zitrone abreiben sowie auspressen und zusammen mit dem Zucker, dem Salz und dem Chilisalz die Remoulade abschmecken.

Die Sellerieschnitzel mit der Buttermilchremoulade und dem Kräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Saltimbocca-Röllchen mit Rosmarinpolenta, geräucherten Tomaten und Tomatenspiegel“ von Christoph Kist

Zutaten für zwei Personen

Für die Saltimbocca-Röllchen:

4 Kalbsschnitzel
4 Scheiben Parmaschinken, dünn geschnitten
3 Zehen Knoblauch
100 g Butter
½ Bund Salbeiblätter
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarinpolenta:

300 g Polentagrieß
80 g Parmesan
3 Zehen Knoblauch
150 g Butter
350 ml Sahne
300 ml Milch (3,8 %)
500 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss
1 Bund Rosmarin
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die geräucherten Tomaten:

8 Kirschtomaten mit Stiel
1 Bund Basilikum
½ Bund Rosmarin
½ Bund Salbeiblätter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomatenspiegel:

1 Dose Tomaten, haut- und kernlos
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
20 g getrockneter Oregano
100 g Puderzucker
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für die Saltimbocca-Röllchen das Kalbsschnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Salbeiblätter abzupfen. Mit dem Kalbsschnitzel und dem Parmaschinken zu Röllchen formen und diese mit Zahnstochern durchstechen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Röllchen darin mit den Knoblauchzehen anbraten. Anschließend die Butter mit in die Pfanne geben.

Für die Rosmarin-Polenta den Gemüsefond, die Sahne und die Milch einen Topf geben und aufkochen. Einen Zweig Rosmarin zerhacken. Mit der Butter, einem Rosmarin-Zweig und den Knoblauch-Zehen erneut aufkochen. Anschließend den Knoblauch und den Rosmarinzweig herausnehmen und den Polentagrieß unterrühren. Ein wenig Muskatnuss und den Parmesan reiben. Den Parmesan in die Polenta unterrühren und mit dem geriebenen Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die geräucherten Tomaten den Rosmarin und die Salbeiblätter in eine Aluminiumkeksdose legen und diese mit Sägespänen und dem Basilikum füllen. Die Alufolie passend zuschneiden und darauf legen. Mit einem Messer den Deckel der Dose sechs Mal durchstechen. Anschließend die Kirschtomaten salzen und pfeffern und mit Olivenöl einreiben. Die Tomaten auf die Alufolie legen, den Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten auf dem Herd erhitzen.

Für den Tomatenspiegel die Zwiebel abziehen und zerkleinern. Den Zucker in einen Topf geben und mit der dazugegebenen Zwiebel und dem Knoblauch unter ständigem Rühren karamellisieren und anschwitzen. Anschließend mit den Dosentomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.

Die Saltimbocca-Röllchen mit Rosmarinpolenta und den geräucherten Tomaten über dem Tomatenspiegel auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Rindertatar im Parmesankörbchen mit Wildkräutersalat, schwarzem Trüffel und gebackenem Eigelb“ von Tim Biebighäuser-Becker

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

1	Rinderfilet à 140 g
1	Sardellenfilet
1 TL	Kapern
2	kleine Gewürzgurken
2	Tomaten, getrocknet
1	Schalotte
1 TL	Cognac
1 TL	Ketchup
½ TL	Dijon-Senf
½ Bund	Petersilie
20 ml	Chili-Öl
	Blütenhonig, zum Abschmecken
	Meersalz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wildkräutersalat:

1	Wildkräutersalat-Mischung
½ Bund	Petersilie
1 TL	Senf
2 TL	Blütenhonig
1 TL	weißer Balsamico
1 TL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das gebackene Eigelb:

1	Ei
1 EL	Panko-Mehl
3	Kapernäpfel

Für das Parmesankörbchen:

100 g	Parmesan (32 % Fett)
-------	----------------------

Für die Garnitur:

4 g	schwarzer Trüffel
2 EL	Pinienkerne

Zubereitung

Für das Parmesankörbchen den Parmesan reiben. Den Parmesan kreisförmig in eine beschichtete Pfanne geben, schmelzen lassen und aus der Pfanne heben, wenn er leichte Blasen wirft. Anschließend auf einen Anrichtering setzen, an den Seiten andrücken, um die Form eines Körbchens zu erhalten und auskühlen lassen.



Für das Tatar das Rinderfilet sehr fein hacken und kalt stellen. Die Schalotte abziehen und wie auch die Gewürzgurken würfeln. Mit dem Ketchup, dem Senf und dem Chili-Öl vermischen. Das Sardellenfilet, die Kapern und die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Stücke hacken und

unter die Schalotten-Gewürzgurken-Mischung geben. Anschließend Petersilie zerkleinern und mit dem Rinderfilet unter die Masse heben. Mit Meersalz, Pfeffer und Honig abschmecken und den Cognac hinzugeben.

Das Tatar in die Parmesankörbchen geben und kalt stellen.

Den Wildkräutersalat waschen und schleudern. Für das Dressing den Senf, den Honig, das Olivenöl und den Balsamico mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zerkleinern und mit in den Salat geben.

Für das gebackene Eigelb das Ei aufschlagen und Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb in das Panko-Mehl geben und vorsichtig panieren. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das panierte Eigelb in die Pfanne geben und ausbacken. Die Kapernäpfel kurz mit in die Pfanne geben.

Für die Garnitur den Trüffel hobeln und die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Das Rindertatar im Parmesankörbchen mit Wildkräutersalat und gebackenem Eigelb auf Tellern anrichten, das Tatar mit dem schwarzen Trüffel und den Salat mit den Pinienkernen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Paleo-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Paleo-Ketchup“ von Julia Fassbender

Zutaten für zwei Personen

Für die Paleo Burger:

300 g	Hackfleisch, vom Rind
1	Ananas
1	große, rote Zwiebel
1	kleine Zwiebel
100 g	gemahlene Mandeln
1	Ei
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Oregano, getrocknet
½ Bund	Petersilie
½ TL	Chili-Pulver
2 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für die Guacamole:

2	reife Avocados
½	Limette
1	rote Peperoni
1	Knoblauchzehe
1	Tomate
	Salz, aus der Mühle
	bunter Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffelpommes:

2	Süßkartoffeln
	Salz, aus der Mühle

Für den Ketchup:

600 ml	passierte Tomaten
1 EL	Akazienhonig
3 EL	Apfelessig
1 TL	mittelscharfen Senf
1 Prise	Salz
1	Knoblauchzehe
1 Prise	Nelkengewürz
2 EL	Tomatenmark
½ TL	Oregano
½ TL	getrockneter Rosmarin
½ TL	getrockneter Thymian
	Salz, aus der Mühle
	bunter Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und erhitzen.

Für den Ketchup die passierten Tomaten, den Akazienhonig, den Apfelessig, den Senf, eine Prise Salz, die Knoblauchzehe, das Nelkengewürz, das Tomatenmark, den Oregano, den Rosmarin und den Thymian in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Für die Guacamole die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Nacheinander längs und quer anritzen, so dass in den Avocado-Hälften kleine Rauten entstehen. Die Avocados aushöhlen und die Avocado-Stückchen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Die Tomate halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die rote Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und zusammen mit dem abgezogenen Knoblauch und dem Fruchtfleisch der Tomate fein würfeln. Anschließend unter die Avocado-Masse rühren. Abschließend den Saft der Limette auspressen, hinzufügen, salzen und pfeffern.

Für die Süßkartoffelpommes die Süßkartoffeln waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Für zwei Minuten in der Fritteuse kross frittieren. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und für weitere sieben Minuten goldbraun frittieren.

Für den Paleo Burger die Ananas mit dem Ananasschneider von der Schale sowie dem Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein schneiden. Die rote Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und klein schneiden. Die kleine Zwiebel ebenfalls abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch und dem Ei, den gemahlenden Mandeln, dem Chilipulver, dem Paprikapulver, dem Oregano, der gehackten Petersilie, der Chilischote, dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Anschließend aus dem Fleischteig zwei Pattys formen.

In zwei Pfannen je einen Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und leicht braun anbraten.

Den Paleoburger mit den Süßkartoffelpommes und dem Paleoketchup auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit Bärlauch-Pesto, Petersilienwurzelstampf und Rote-Bete-Pfeffer-Espuma“ von Dennis Schwind

Zutaten für zwei Personen

1 Rinderfilet à 400 g
Rapsöl, zum Anbraten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für den Stampf:

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln, groß
3 Petersilienwurzeln
125 ml Milch (3,8 %)
1 EL Butter
1 Muskatnuss
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für das Pesto:

2 Bund Bärlauch, frisch
1 Limette
50 g Parmesan
2 EL Pinienkerne
1 EL Wildblütenhonig
100 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für das Espuma:

1 rote Bete, gekocht
50 ml Rote-Bete-Saft
50 ml Gemüsefond
2 EL Crème double

Für die Garnitur:

schwarzer Pfeffer, grob, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet halbieren und mit Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Filet zwei Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Mit einem Wiegemesser fein zerhacken. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und anrösten. Anschließend mit der Hälfte des Bärlauchs in einem Mörser zerstampfen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben und mit dem Honig und dem Limettensaft nach und nach untermengen. Die Mischung in eine Schüssel



geben und das Olivenöl so dazugeben, dass die Masse damit überdeckt ist. Zu einem Brei verrühren und bei Bedarf mit einem Stabmixer bearbeiten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet auf einen Backrost legen und mit einem Esslöffel der angefertigten Bärlauch-Honig-Marinade bestreichen. Für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Stampf die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen und die Kartoffeln und die Petersilienwurzel darin weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, abtropfen und in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer zerkleinern. Die Milch und die Butter erhitzen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch-Butter-Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Anschließend mit dem Stampf verrühren bis er geschmeidig wird.

Für das Espuma die rote Bete in Gemüsefond und Rote-Bete-Saft fein pürieren und durch ein Sieb geben. Die Crème double dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Sahnesyphon geben und kühlstellen.

Das Rinderfilet mit Bärlauchpesto und den Petersilienwurzelstampf auf Tellern anrichten, das Rote-Bete-Pfeffer-Espuma mithilfe des Sahnesyphons dazugeben und mit schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.