

# | Die Küchenschlacht - Menü am 22. Juni 2015 |

## „Leibgerichte“ Nelson Müller



### **Leibgericht: „Kichererbsen-Pfannkuchen mit orientalischem Tomatensugo, Blattspinat und Räuchertofu“ von Merle-Marie Forstmann**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die Pfannkuchen:*

100 g	Kichererbsenmehl
100 g	Weizenmehl
½ TL	Weinstein-Backpulver
½ TL	Salz, aus der Mühle
	vegane Butter, zum Anbraten

##### *Für den Tomatensugo:*

½ Tube	dreifach konzentriertes Tomatenmark
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ras el-Hanout
200 ml	Gemüsefond
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

##### *Für den Blattspinat:*

100 g	Blattspinat (TK)
1 EL	veganes Zwiebelschmalz
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

##### *Für den Räuchertofu:*

200 g	Räuchertofu
40 ml	Sojasauce
2 EL	Gomasio (Sesamsalz)
½ TL	dunkles Sesamöl
2 EL	Speisestärke
4 EL	Rapsöl

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und einen Teelöffel vegane Butter darin schmelzen.

Für die Pfannkuchen das Kichererbsenmehl, das Weizenmehl, das Salz, das Backpulver, Wasser und die Butter in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig vermengen. Anschließend für fünf Minuten ruhen lassen und dann nochmals rühren. Eine Suppenkelle Teig in die Pfanne geben, zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, einmal wenden und herausnehmen. So den restlichen Teig verarbeiten. Die Pfannkuchen im Backofen warmhalten.



Für den Tomatensugo das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Tomatenmark, das Ras el-Hanout und den Knoblauch kurz im heißen Öl anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und gut verrühren. Für fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattspinat das Zwiebschmalz in einem Topf erhitzen. Den Blattspinat leicht ausdrücken und im Zwiebschmalz erhitzen. Anschließend die Muskatnuss reiben und den Spinat mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räuchertofu das Raps- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu in Scheiben schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend den Tofu in der Pfanne mit etwas Stärke besieben und mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Den Tofu wenden und die andere Seite ebenfalls besieben und ablöschen. Zum Schluss noch einmal wenden.

Den Pfannkuchen mit dem Tomatensugo, dem Blattspinat und den Tofuscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Gomasio garnieren.



## **Leibgericht: „Rahmspinat mit gebackenem Eiweiß und frittiertem Eigelb und bunten Kartoffeln“ von Philipp Frost**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Rahmspinat:*

250 g	Junger Blattspinat
4	Schalotten
100 g	Mehl
150 ml	Sahne
100 g	Butter
200 ml	Gemüsefond
100 ml	Wein, lieblich
1	Muskatnuss
	Kümmel, zum Abschmecken
	Meersalz, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Spiegelei:*

2	Eier
400 g	"Mie de Pain" (gemahlenes Weißbrot)
400 ml	Pflanzenöl
	Trennfett, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die bunten Kartoffeln:*

4	Violetten
4	festkochende Kartoffeln
50 g	Petersilie
2 EL	Butter
1 EL	Meersalz
1 TL	Kümmel
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen und mit je einem halben Esslöffel Meersalz und einem halben Teelöffel Kümmel versehen.

Für die bunten Kartoffeln diese waschen und die Violetten sowie die festkochenden Kartoffeln auf die beiden Töpfe aufteilen und gar kochen. Die Petersilie grob hacken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einer Pfanne mit der zerlassenen Butter anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.



Für den Rahmspinat den Blattspinat in einem Sieb waschen und gegebenenfalls die Stiele entfernen. Zum Abtropfen auf die Seite stellen. Auf einem Brett die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten hinzufügen und glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben und bei mittlerer Hitze abbrennen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. In fünf Schritten den Gemüsefond nach und nach hinzugießen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spinat hinzugeben und mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Eier trennen und das Eigelb vorsichtig in einer Schüssel mit dem Mie de Pain panieren. Zur Seite stellen.

Etwas Fett in einem kleinen Topf sowie die Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Das Eiweiß salzen und mit einem Handrührmixer steif schlagen. In den eingefetteten Pfannenring füllen und in der Pfanne beidseitig anbraten. Salzen und pfeffern.

Das Eigelb in das siedende Pflanzenöl geben und von allen Seiten anbräunen.

Den Rahmspinat mit dem Spiegelei und dem Zweierlei von der Kartoffel auf Tellern anrichten und servieren.



**Leibspeise: „Frikadellen mit Kartoffelsalat, selbstgemachter Mayonnaise und Ananas-Bananen-Curry-Dip“ von Margret Duensing**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Kartoffelsalat:*

400 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	Zucker
1	mittelgroße Zwiebel
3	Gewürzgurken im Glas
2 EL	selbstgemachte Mayonnaise
2 EL	Gurkenflüssigkeit
½ Bund	Schnittlauch
1 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die selbstgemachte Mayonnaise:*

1	Ei
½	Zitrone
1 TL	mittelscharfer Senf
100 g	3,5% Joghurt
1 EL	Kräuteressig
200 ml	Rapsöl
½ TL	Salz, aus der Mühle
½ TL	weißer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Frikadellen:*

400 g	Hackfleisch, vom Schwein
4 EL	Semmelbrösel
1	rote Paprika
1	mittelgroße Zwiebel
1	Ei
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	Butter
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Ananas-Bananen-Curry-Dip:*

½	Ananas
1	Banane
1 EL	Mehl
½	Zitrone
1 EL	Butter
60 ml	Sahne
½ TL	Currypulver
3 EL	Ananassaft
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



## Zubereitung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln mit Schale darin gar kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Für die selbstgemachte Mayonnaise den Saft der halben Zitrone auspressen. Das Ei, das Salz, den Pfeffer, einen Teelöffel des Zitronensafts, den Senf, den Kräuteressig und das Rapsöl in dieser Reihenfolge in ein hohes Rührgefäß füllen. Abschließend den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und alle Komponenten cremig mixen. Anschließend mit dem Joghurt verrühren. Der Rest des Zitronensafts kann für die Frikadellen verwendet werden.

Anschließend die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Gurken zusammen mit dem Zucker, dem Sonnenblumenöl, dem gehackten Schnittlauch, dem Gurkensaft sowie zwei Esslöffeln der Mayonnaise zu den abgekühlten Kartoffeln hinzugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kühlstellen.

Für die Sauce die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Anschließend die Ananas schälen, vom Struck befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Mehl einrühren, kurz aufschäumen lassen. Anschließend mit der Sahne und 300 Milliliter Wasser ablöschen. Glatt rühren und kurz aufkochen lassen. Abschließend die Bananenscheiben sowie die Ananasstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Curry und dem Ananassaft abschmecken.

Für die Frikadellen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, den Strunk sowie die Kerne entfernen und fein würfeln. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und zusammen mit der Zwiebel, den Semmelbrösel, der Paprika, dem Senf, dem Ei, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit nassen Händen acht Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl sowie der Butter vier Minuten auf jeder Seite anbraten. Anschließend die Herdplatte ausschalten und einen Deckel zum Nachgaren auf die Pfanne legen.

Die Frikadellen mit dem Kartoffelsalat und dem Ananas-Bananen-Curry-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Petersilienkartoffeln und Preiselbeer-Chutney“ von Günter Kurz**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Schnitzel:*

2	Kalbschnitzel, à 200 g
2	Eier
250 g	Butter
150 g	Mehl
200 g	Semmelbrösel
200 ml	Sahne
	Maiskeimöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kartoffeln:*

6	kleine, festkochende Kartoffeln
3 EL	Butter
1 Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle

#### *Für das Preiselbeer-Chutney:*

150 g	frische Preiselbeeren
1 EL	brauner Zucker
2 EL	Preiselbeerkonfitüre
50 ml	Himbeeressig
50 ml	Kirschsafte
1	kleine Gemüsezwiebel
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

1	Zitrone
2	Sardellen, aus der Dose
6	Kapern, aus dem Glas
2	Chicoréeblätter

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln kochen, schälen, halbieren und beiseite stellen.

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, mit Klarsichtfolie abdecken und vorsichtig etwa drei bis fünf Milliliter dünn plattieren. Anschließend die Ränder etwas einschneiden, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Eier in einer Schüssel verschlagen, salzen und mit zwei Esslöffeln Sahne verrühren. Die Schnitzel in Mehl wenden, leicht andrücken und dann durch das Ei ziehen, danach in Semmelbrösel wenden und das Ganze noch mal wiederholen. Eine Pfanne mit circa zwei bis drei Milliliter Maiskeimöl befüllen, erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb braten. Während des Bratens die Pfanne leicht schwenken.



Für das Chutney die Zwiebel abziehen und würfeln und mit dem braunen Zucker, dem Essig und dem Kirschsafte in einem Topf aufkochen und die Preiselbeeren dazu geben und circa 15 bis 20 Minuten reduzieren lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Eine Pfanne mit reichlich Butter erhitzen und die Kartoffeln darin kurz schwenken, salzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Schnitzel und Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit je einer Scheibe Zitrone, einer gedrehten Sardelle sowie drei Kapern und einem Esslöffel Preiselbeerkonfitüre im Chicoreéblatt garniert servieren.





## **Leibgericht: „Gebratene Jakobsmuscheln mit Blutwurst und Kartoffel-Rüben-Püree“ von Nadine Damblon**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Kartoffel-Rüben-Püree:*

250 g	mehligkochende Kartoffeln
250 g	Mairüben
2 EL	Butter
1 TL	Cidre
½ Bund	Schnittlauch
1 Prise	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Jakobsmuscheln und die Blutwurst:*

4	küchenfertige Jakobsmuscheln
70 g	gut durchwachsener Räucherspeck
70 g	Blutwurst
2	Zitronen
2 EL	Butter
6	Salbeiblätter
1 TL	Fenchelsamen
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

In einem großem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Kartoffel-Rüben-Püree die Kartoffeln schälen und in vier Zentimeter große Stücke schneiden. Die Rüben ebenfalls schälen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Beides im Salzwasser für 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Den Schnittlauch in möglichst feine Röllchen schneiden. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Anschließend die Butter, den Cidre, das Salz, den Schnittlauch und Pfeffer in den Topf geben und bei schwacher Hitze rösten. Sobald die Mischung aufschäumt, Gemüse hinzufügen und alles zerstampfen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze warm stellen.

Den Speck würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Speck fünf Minuten goldgelb braten. Herausheben und auf ein Küchenpapier legen. Die Blutwurst in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne für zwei Minuten auf jeder Seite anbraten.

Die Jakobsmuscheln von einer Seite kreuzweise bis zur Hälfte einritzen und rundherum mit Salz, Pfeffer, dem Olivenöl und den Fenchelsamen würzen.

In einer Pfanne Olivenöl sowie Butter erhitzen und die Jakobsmuscheln darin für zwei Minuten auf der geritzten Seite anbraten, dann wenden und höchstens eine weitere Minute anbraten. Den Salbei hinzufügen und kurz mitrösten. Zuletzt den Saft einer Zitrone in die Pfanne pressen und kurz mitschwenken. Die andere Zitrone vierteln und die Kerne entfernen.



Die gebratenen Jakobsmuscheln mit der Blutwurst und dem Kartoffel-Rüben-Püree auf Tellern anrichten, mit den geviertelten Zitronen garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Tagliatelle alla Bolognese mit Gurkensalat“ von Patrick Gruf**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Bolognese-Sauce:*

200 g	gemischtes Hack, vom Rind und Schwein
1	Karotte
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
150 g	Parmesan
200 g	Dosentomaten, gehackt
3 EL	Tomatenmark
½ Bund	Basilikum
½ Bund	Oregano
½ Bund	Thymian
½ Bund	glatte Petersilie
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Tagliatelle-Teig:*

200 g	Mehl
1	Ei
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Gurkensalat:*

1	Gurke
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Pflanzenöl
1 Zweig	Dill
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Tagliatelle-Teig das Mehl mit dem Ei, dem Olivenöl, etwas Wasser sowie einer Prise Salz vermengen und so zu einem festen Teig verarbeiten. Diesen anschließend eingewickelt in Frischhaltefolie im Kühlschrank etwas Ruhen lassen.

Für den Salat die Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Den Dill fein schneiden. Anschließend die Gurkenscheiben mit dem Essig, etwas Zucker, dem Pflanzenöl sowie dem Dill und etwas Salz vermengen und ordentlich ziehen lassen.

Für die Bolognesesauce die Karotte schälen, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit der Karotte darin anbraten. Anschließend das Hack dazugeben und ebenfalls mitbraten. Die Dosentomaten, das Tomatenmark sowie etwas Wasser ebenfalls hineingeben und alles etwas köcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuterblätter abzupfen, klein hacken und unter die Sauce mengen.



Den Parmesan fein reiben und bis auf eine kleine Menge unter die Sauce rühren und weitere fünf Minuten kochen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig durch die Nudelmaschine ziehen und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis er die gewünschte Dicke hat. Anschließend den Aufsatz auf die Nudelmaschine setzen und nun den Teig zu Tagliatelle verarbeiten. Die Tagliatelle etwa zwei Minuten im kochenden Wasser garen und anschließend das Wasser abgießen und sofort servieren.

Die Tagliatelle mit der Bolognese auf Tellern anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.