

| Die Küchenschlacht - Menü am 19. Januar 2015 |

„Leibgerichte“ Nelson Müller



Leibgericht: „Hähnchen - Saltimbocca mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln“ von Sarah Fiedler

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

2 Hähnchenbrustfilets, à 180 g
4 Scheiben Parmaschinken
6 Salbeiblätter
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalz, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Grillgemüse:

4 Möhren
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot
100 g Prinzessbohnen, TK
100 g Mais, TK
100 g Erbsen, TK
1 Zwiebel, rot
1 Zehe Knoblauch
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, braun, zum Abschmecken
Meersalz, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarinkartoffeln:

500 g Drillinge
2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl
Meersalz, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffeln die Rosmarinnadeln abzupfen und bei Seite legen. Die Drillinge waschen, trocknen und mit der Schale in Hälften schneiden. Die Kartoffeln mit der Schalenseite nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Das Olivenöl darüber träufeln und mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen. Im Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch wenden und zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit die Rosmarinnadeln dazugeben.



Die Hähnchenbrustfilets längs aufschneiden, wie ein Buch aufklappen und anschließend plattieren. Mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen. Je zwei Scheiben Parmaschinken und drei Blätter Salbei in das Filet legen. Anschließend mit Rouladennadeln fixieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets von beiden Seiten drei Minuten scharf anbraten. Anschließend im Ofen bei 80 Grad warmhalten.

Für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Paprika, die Aubergine, die Möhren und die Zucchini in Würfel schneiden. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Anschließend den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Die Aubergine, die Möhre und die Zucchini dazugeben. Die Erbsen, den Mais, die Prinzessbohnen und die Paprika untermengen und gar braten. Mit dem braunem Zucker, dem Meersalz und dem Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen-Saltimbocca mit dem Grillgemüse und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Beef-Burger mit Kartoffelecken, Ketchup und Mayonnaise“ von Peter Paukner

Zutaten für zwei Personen

Für die Burgerbrötchen:

250 g	Quark
8 EL	Milch
250g	Mehl
1 TL	Backpulver
2 EL	Sesamsamen, hell
½ TL	Thymian, getrocknet
1 EL	Zucker
5 EL	Olivenöl
½ TL	Salz

Für den Burger:

500 g	Hackfleisch vom Rind
50 g	Bauchspeck in Scheiben
1	Avocado
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelecken:

300 g	Drillinge
	Frittierfett, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Ketchup:

400 g	Tomaten, geschält, im eigenen Saft
1	Schalotte
3 EL	Rotwein, trocken
½ EL	Rotweinessig
2 EL	Tomatenmark
½ TL	Pimentkörner, gemahlen
½ TL	Senfpulver
2 EL	Zucker
½ TL	Salz
	Olivenöl, zum Anbraten
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayonnaise:

1	Zitrone
1	Ei
1 EL	Senf, mittelscharf
100 ml	Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle



Zubereitung

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Ebenso die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Für die Brötchen den Quark mit dem Mehl, dem Backpulver, dem Zucker, einer Prise Salz und dem Thymian in einer Schüssel vermengen. Sieben Esslöffel Milch und das Olivenöl dazugeben. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Anschließend mit den Händen vier gleichmäßige, flache Brötchen formen. Mit der restlichen Milch bestreichen und die Sesamsamen darüber streuen. Anschließend im Ofen backen, bis die Brötchen goldgelb sind.

Für die Kartoffelecken die Drillinge waschen und der Länge nach vierteln. In die Fritteuse geben und frittieren, bis die Spalten eine leichte goldgelbe Färbung haben. Anschließend abtropfen lassen und in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Ketchup die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotte glasig dünsten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und eine Prise Salz untermengen. Die Hitze etwas reduzieren und mit dem Rotwein ablöschen. Mit etwas Pfeffer, dem Piment und dem Senfpulver würzen. Den Ketchup zwei Minuten köcheln lassen und anschließend die Tomaten, den Zucker und den Rotweinessig untermengen. Weiter auf niedriger Stufe köcheln lassen damit der Ketchup etwas eindickt.

Für den Burger die Avocado schälen und in breite Streifen schneiden. Den Speck zu den Brötchen in den Ofen geben und knusprig backen. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und große, flache Frikadellen formen. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten medium anbraten. Anschließend die Frikadellen gut mit Küchenkrepp abtupfen.

Für die Mayonnaise die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte anderweitig verwenden. Das Ei aufschlagen und mit dem Pflanzenöl in ein hohes Gefäß geben. Den Senf und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Anschließend mit einem Stabmixer auf geringer Stufe vermengen und langsam höher schalten, bis die Mayonnaise eine feste, cremige Konsistenz bekommt. Mit dem Salz und dem Zitronensaft abschmecken.

Die Fritteuse auf 190 Grad erhitzen. Die Kartoffelspalten ein zweites Mal in die Fritteuse geben und knusprig ausfrittieren. Anschließend gut abtropfen lassen und mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.

Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und in der Mitte längs halbieren. Je eine Brötchenhälfte mit dem Ketchup bestreichen, das Fleisch darauf legen, die Avocado darauf platzieren und mit dem Speck belegen. Anschließend etwas Mayonnaise darauf verteilen und mit der zweiten Brötchenhälfte abschließen.

Die Beef-Burger mit Kartoffelecken, Ketchup und Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Boeuf Stroganoff mit Semmelknödel“ von Helga Henny

Zutaten für zwei Personen

Für das Boeuf Stroganoff:

2	Rinderfilets à 250 g
200 g	Champignons, braun
2	Gewürzgurken
2	Zwiebeln, groß
1	Zitrone
500 ml	Rinderfond
40 g	Butter
125 ml	saure Sahne
3 EL	Weißwein, trocken
2 EL	Senf, scharf
	Mehl, zum Bestäuben
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Semmelknödel:

250 g	Knödelbrot
2	Eier
250 ml	Milch
1 Bund	Petersilie, kraus
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Knödel einen Topf mit Wasser erhitzen.

Für das Boeuf Stroganoff die Zwiebeln abziehen und in grobe Würfel schneiden. Eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen und anderthalb Zwiebeln darin glasig andünsten. Die restliche Zwiebel für die Knödel bei Seite legen. Die Zwiebel in der Pfanne mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend mit dem Rinderfond ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sauce mit dem Senf, etwas Zitronensaft und dem Salz würzen. Die saure Sahne und den Weißwein untermengen. Die Pilze mit einer Pilzbürste putzen und zusammen mit den Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Die Pilz- und Gurkenscheiben zu der Sauce geben und zehn Minuten kochen. Anschließend mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel das Knödelbrot drei Minuten in einer Schale mit der Milch einweichen lassen. Anschließend die Brotwürfel herausnehmen. Die restlichen Zwiebelwürfel von der Sauce untermengen. Die Eier aufschlagen und mit der Brötchen-Zwiebelmasse vermengen. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Petersilie feinhacken und untermengen. Die Masse mit den Händen zu einem Knödel formen, in das siedende Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen.



Für das Boeuf Stroganoff die Rinderfilets in Streifen schneiden und von allen Seiten pfeffern. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Fleischstreifen scharf anbraten. Das Fleisch und den Bratensatz anschließend zu der Sauce geben und bei kleiner Flamme warmhalten aber nicht mehr aufkochen lassen.

Das Boeuf Stroganoff mit Semmelknödel auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Münchner Schnitzel mit Bratkartoffeln, Salat und Croûtons“ von Clemens Martin

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2	Kalbsschnitzel aus der Oberschale, à 150 g
30 g	Butter
2	Eier
100 g	Mehl
200 g	Paniermehl
40 g	süßer Senf
1 Wurzel	Meerrettich, à 10 g
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

20 g	Speckwürfel
2 Scheiben	Toastbrot
30 g	Romana
30 g	Lollo Rosso
30 g	Eichblattsalat, grün
100 g	Kirschtomaten
6	Radischen
1 EL	Pinienkerne
2 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone
30 g	Butter
1 EL	saure Sahne
20 ml	Weißweinessig, süß
½ TL	Senf, mittelscharf
1 TL	Estragon, getrocknet
½ TL	Zucker
20 ml	Olivenöl
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

50 g	Speckwürfel
5	mittelgroße Kartoffeln
1	Zwiebel
5 Stiele	Schnittlauch
5 Stiele	glatte Petersilie
1 EL	getrocknet Majoran, zum Abschmecken
	Kümmel, zum Abschmecken
	Meersalz, zum Abschmecken
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle



Für die Garnitur:

1 Stiel	glatte Petersilie
½	Rettich, weiß
2	Radischen
1	Zitrone

Zubereitung

Für die Bratkartoffeln einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und sechs Minuten halb gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Für die Schnitzel die Panierstraße vorbereiten. Dafür einen Teller mit dem Mehl bereitstellen, die Eier aufschlagen und in einer Schale verquirlen. Einen Teller mit dem Paniermehl daneben platzieren. Die Schnitzel mit einem Plattierisen flachklopfen, von beiden Seiten leicht salzen und bei Seite legen.

Für den Salat die Toastbrotsscheiben von der Rinde befreien und in ein Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und mit dem Messer leicht andrücken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Den Knoblauch dazugeben und mit dem Salz würzen. Anschließend auf einem Teller zum Abkühlen bei Seite stellen. Die Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erneut erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig anbraten. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne anrösten. Die Blätter des Romanasalats, des Lollo Rossos und des Eichblatts abzupfen, waschen und trockenschleudern und in einer Schüssel vermengen. Die Kirschtomaten halbieren und unter den Salat mengen. Die Radischen raspeln und untermengen.

Für das Salatdressing den Saft der Zitrone auspressen. Die saure Sahne mit dem Weißweinessig, dem Olivenöl und dem Senf mit einem Stabmixer vermengen. Mit dem Zucker, dem Estragon und ein wenig Zitronensaft würzen. Anschließend mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl und der Butter erhitzen. Die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und eine Minute ohne zu wenden anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebel zusammen mit den Speckwürfeln in die Pfanne geben und solange braten bis die Kartoffeln sich goldgelb färben. Dabei ab und zu wenden. Den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Die fertigen Bratkartoffeln mit Kümmel würzen und den Schnittlauch, die Petersilie und den Majoran untermengen. Mit dem Meersalz und dem Pfeffer abschmecken.

Für die Schnitzel den Meerrettich schälen und reiben. Je eine Seite des Fleisches mit dem süßen Senf und dem Meerrettich bestreichen. Anschließend in dem Mehl wenden, im Ei wälzen und mit dem Paniermehl panieren. Etwas Sonnenblumenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Schnitzel in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Für die Garnitur Spalten aus der Zitrone schneiden. Die Blättchen der Petersilie abzupfen. Die Radischen raspeln. Den Rettich schälen und spiralförmig abschneiden. Das Münchner Schnitzel mit den Bratkartoffeln und dem buntem Blattsalat auf Tellern anrichten. Die Speckwürfel, die Croûtons und die Pinienkerne auf den Salat geben. Anschließend die Schnitzel mit je einer Zitronenspalte, den Radieschenraspeln, den Rettichspiralen und ein paar Petersilienblättchen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Ravioli mit Spinatfüllung und Tomatenragout“ von Karin Haugeneder

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Pastamehl
2 Eier
1 TL Olivenöl
½ TL Salz
Mehl, zum Bestäuben

Für die Spinatfüllung:

100 g Bratwurstbrät
100 g Spinat, jung
1 Ei
1 EL Senf, scharf
2 EL Semmelbrösel
1 Zehe Knoblauch
1 Muskatnuss
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tomatenragout:

200 g Kirschtomaten
1 Schalotte
100 g Butter
½ TL Zucker
1 Prise Chilipulver, mild
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

50 g Rucola
50 g Parmesan
Balsamicocreame

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Umluft erhitzen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Für den Nudelteig die Eier aufschlagen und mit dem Pastamehl, dem Olivenöl und dem Salz vermengen und gut durchkneten. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit dem Spinat anbraten bis er zusammenfällt.



Anschließend das Brät mit dem Senf, dem Spinat und dem Knoblauch in einen Mixer geben. Mit dem Muskat, dem Salz und dem Pfeffer würzen und mixen. Nach und nach dabei die Semmelbrösel dazugeben, bis eine feste Creme entsteht. Das Ei trennen und das Eigelb glatt rühren. Das Eiweiß anderweitig verwenden.

Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei große Stücke teilen. Eine Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einer Ausstechform Kreise aus dem Teig stechen. Mit einem Löffel die Füllung auf die Kreismitte legen und den Teigrand mit Eigelb bestreichen. Anschließend die Ravioli mit Teigkreisen bedecken und mit den Fingern vorsichtig zusammenpressen. Mit einer Gabel Zacken in den Teigrand drücken. Mit der Zweiten Hälfte des Teiges ebenso verfahren. Die Ravioli in dem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und im Ofen warmstellen.

Für das Tomatenragout die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten vierteln. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel glasig andünsten. Anschließend den Zucker darüber streuen und karamellisieren. Die Tomatenwürfel dazugeben. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Chilipulver abschmecken. Damit die Tomaten nicht anbrennen, ab und zu etwas Nudelwasser dazugeben. Die Butter zu den Tomaten geben und verrühren.

Für die Garnitur den Rucola waschen und trockenschleudern.

Die selbstgemachten Ravioli mit Spinatfüllung und das Tomatenragout auf Tellern anrichten. Den Parmesan darüber reiben, mit der Balsamicocreme garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lachs mit sahniger Pfeffer-Dill-Sauce und Kartoffelspalten“ von Alexander Finger

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 200 g, mit Haut
1 Zehe Knoblauch
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Sauce:

1 Zwiebel
½ Zitrone
2 EL Butter
200 ml Sahne
250 ml Gemüsefond
1 EL Senf, mittelscharf
½ Bund Dill
1 Muskatnuss
2 EL Pfeffer, grün, eingelegt
2 EL Mehl
Kräuter der Provence, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelspalten:

400 g Drillinge
Olivenöl, zum Anbraten
Meersalz, grob
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Broccoli
100 g Feldsalat
½ Zitrone
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Garnitur einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Röschen von dem Broccoli abtrennen und im Wasser gar kochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Dill fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Anschließend die Butter dazugeben und das Mehl darüber sieben. Mit dem Gemüsefond ablöschen und die Sahne dazugeben.



Mit Kräutern der Provence und dem Senf würzen. Die eingelegten Pfefferkörner und den Dill zu der Sauce geben. Den Saft der halben Zitrone auspressen. Die Sauce mit den Kräutern der Provence, dem Zitronensaft, dem Muskat, dem Salz und dem bunten Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelspalten eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Drillinge waschen, halbieren und in der Pfanne mit geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Anschließend ohne Deckel und nach erneuter Zugabe von Olivenöl knusprig anbraten. Mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen.

Für den Lachs den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Lachs mit dem Knoblauch einreiben und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Den Fisch in der Pfanne mit geschlossenem Deckel garen und anschließend ohne Deckel von beiden Seiten kurz anbraten.

Für die Garnitur den Dill fein hacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Den Lachs mit der sahnigen Dill-Pfeffer-Sauce und den Kartoffelspalten auf Tellern anrichten. Anschließend mit dem Feldsalat, den Broccoliröschen, dem Dill und je einer Zitronenspalte garnieren und servieren.