



| Die Küchenschlacht - Menü am 25. August 2014 | „Leibgerichte“ Horst Lichter

Leibgericht: „Lachsforelle im Lardomantel mit Kartoffelwürfeln, Rahmspinat und Meerrettich“ von Monika Klick

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsforelle im Lardomantel:

2	Lachsforellenfilets à 80 g, ohne Haut, küchenfertig entgrätet
4 Scheiben	Lardo, dünn
75 g	Schalotten
100 ml	Olivenöl
10 Stiele	Kerbel
	Salz, aus der Mühle

Für den Rahmspinat:

500 g	Blattspinat
40 g	Butter
100 ml	Sahne
30 g	Meerrettich
	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelwürfel:

3	festkochende Kartoffeln
1 EL	Öl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform darin auf der zweiten Schiene von unten erwärmen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Blattspinat von seinen Stielen befreien, waschen und schleudern. Die Kerbelblättchen von den Zweigen abzupfen und 2/3 der Blättchen fein hacken, die restlichen Kerbelblätter in Eiswürfel-Wasser legen.

Das Olivenöl in einem Topf auf 100 Grad erhitzen. Die Lachsforellenfilets salzen und mit je zwei Lardostreifen umwickeln und in die aufgewärmte Auflaufform aus dem Ofen legen, anschließend mit dem heißen Olivenöl begießen und mit der hitzebeständigen Klarsichtfolie abdecken. Die Lachsforelle im Lardomantel im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad etwa 15 Minuten garen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, die fein gewürfelten Schalotten darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, die Spinatblätter dazugeben und dünsten, bis er zusammen fällt, anschließend die Sahne aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, den fein geschnittenen Kerbel dazu geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Lachsforelle im Lardomantel aus dem Backofen nehmen und die Folie entfernen.

In einem tiefen Teller den Spinat anrichten, den Fisch darauf setzen und mit geriebenem Meerrettich und den Kerbelblättchen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Spaghetti Bolognese“ von Frank Schumann

Zutaten für zwei Personen

Für die Bolognese-Sauce:

330 g	Rinderhack
1	Karotten
1 Stange	Staudensellerie
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	italienische Tomaten (San Marzano oder Eiertomaten)
40 g	Butter
2 EL	Hühnerbrühe (Instantpulver)
50 ml	Milch
50 ml	trockener Weißwein
	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer

Für die Spaghetti:

250 g	Mehl
250 g	Grieß
2	Eier
	Wasser

Zubereitung

Für den Nudelteig den Grieß, das Mehl und die Eier mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln kneten. Dann teelöffelweise das kalte Wasser hinzugeben, solange bis der Teig nicht mehr krümelig ist. Dann die Streusel mit der Hand zu einer festen Teigkugel kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für zehn Minuten kalt stellen.

Anschließend den Teig in kleine Kugeln teilen und durch die Nudelmaschine ziehen. Das Ganze etwa fünfzehn Mal wiederholen, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr reißt. Dann den Abstand der Walzen auf zwei bis drei Millimeter verringern, den Teig so dünn ausrollen lassen und daraus Spaghetti schneiden. Die Spaghetti auf einem Küchentuch auslegen.

Für die Bolognese-Sauce die Butter und ein wenig Olivenöl in eine Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Karotte schälen, den Staudensellerie putzen und ebenfalls kleinschneiden und gemeinsam mit der Zwiebel in die Pfanne geben. Das Ganze bei mittlerer Hitze glasig garen.

Das Rinderhack in einer Pfanne scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend die Milch dazugeben. Das Ganze köcheln lassen. Nach einer Weile die Dosentomaten dazugeben. Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Wenn alles köchelt, die Mischung aus Zwiebel, Sellerie und Karotten sowie den Knoblauch hinzugeben. Die Bolognese-Sauce bis zum Ende der Garzeit köcheln lassen. Am Ende mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und der Hühnerbrühe abschmecken.

Einen Topf mit Wasser aufstellen, das Wasser aufkochen lassen und salzen. Dann die Spaghetti in das nicht mehr kochende Wasser geben und zwei bis drei Minuten ziehen lassen.

Die selbstgemachten Spaghetti mit der Bolognese-Sauce auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lachsfilet mit Petersilien-Dill-Kruste und Rote-Beete-Püree“ von Franziska Müller

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2	Lachstranchen, ohne Haut
150 g	Butter
1	Zitrone

Für die Petersilien-Dill-Kruste:

1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie
2	Eier
4 EL	Semmelbrösel
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Rote Beete-Püree:

100 g	Kartoffeln, mehlig kochende
30 g	Rote Bete, vorgekochte aus dem Glas
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Zucker, zum Abschmecken
	Balsamico glace, zum Garnieren

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und im kochenden Salzwasser garen.

Die Lachstranchen unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone ebenfalls waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

Für die Kräuterkruste die Petersilie und den Dill waschen, trocken tupfen, von den Stielen befreien und fein hacken. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit den gehackten Kräutern und den Semmelbröseln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Lachs mit der Kräutermasse bestreichen und in einer Auflaufform mit großzügig Butter und einigen Zitronenscheiben in den vorgeheizten Ofen stellen.

Die Rote Bete würfeln und die Hälfte davon in eine Schüssel geben. Zwischenzeitlich den Fisch im Ofen mit der Butter aus der Auflaufform begießen.

Die garen Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel grob zerkleinern, anschließend zur Roten Bete in die Schüssel geben, mit dem Pürierstab pürieren und mit etwas von der gehackten Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller mit dem Kartoffel-Rote-Bete-Püree anrichten und etwas Butter-Zitronensauce aus der Auflaufform über den Fisch träufeln, mit Balsamico glace und Dill garnieren und servieren.



Leibgericht: „Maultaschen“ von Manfred Mai

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

100 g	Hartweizengrieß
50 g	Mehl
2	Eier
1 TL	Olivenöl
	Mehl, zum Auswellen
1 Prise	Salz

Für die Füllung:

100 g	Kalbsbrät
75 g	Bratwurstbrät
30 g	durchwachsener Speck
1	Brötchen, vom Vortag
125 g	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Ei
2 EL	Butter
2 L	Gemüsefond
25 ml	Milch
1 EL	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	scharfer Senf
1 Msp.	Muskat
	Salz
	Pfeffer

Für die Garnitur:

1	Zwiebel
3 Zweige	krause Petersilie
	Olivenöl

Zubereitung

Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen.

Für den Teig das Mehl, die Eier, das Olivenöl und das Salz mit der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie einpacken und für einige Minuten in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung die Milch in einem Topf erwärmen, das Brötchen in Scheiben schneiden und mit heißer Milch begießen und darin einweichen. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Den Speck ebenfalls klein schneiden. Den Spinat von den unteren Enden befreien und kleinhacken. Die Zwiebeln und den Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und zu dem eingeweichten Brötchen geben. Die Petersilie und klein hacken und das Kalbs- und Bratwurstbrät gemeinsam mit dem Senf zu dem Ei und den Zwiebeln, dem Speck und dem eingeweichten Brötchen geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Danach den Teig aus dem Kühlschrank holen, mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und kleine Portionen der Fleischmasse auf eine Hälfte des Teigs setzen. Das Ei verquirlen. Die freie Hälfte des Teigs mit Ei bestreichen und umklappen. Die Portionen mit dem Teigrad in Stücke schneiden, so dass einzelne Taschen entstehen. Den Rand gut andrücken, sodass er mit dem Ei zusammenklebt.

Die Maultaschen circa fünf bis sieben Minuten lang in Gemüsefond garziehen lassen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.

Die Maultaschen auf Tellern anrichten und mit Petersilie und gedünsteten Zwiebeln garnieren.



Leibgericht: „Vegetarisches Curry mit Basmatireis“ von Jasmin Faisst

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

1	rote Paprika
7	Champignons
60 g	Zuckerschoten
2	Limette
1	rote Chilischote
1 Bund	Koriander
6 Blätter	Kaffir-Limette
4 EL	grüne Thai-Currypaste
2 TL	brauner Zucker
400 ml	Kokosmilch
150 ml	Hühnerfond
2 EL	Fischsauce
3 EL	dunkle Sojasauce
3 EL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

200 g	Basmatireis
50 g	Ingwer
1 Bund	Koriander
1	Limette
2 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Koriander waschen und trocken tupfen. Den Reis zusammen mit dem Koriander in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen.

Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und klein schneiden. Die Chili entkernen und klein schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Zuckerschoten darin andünsten. Anschließend die Paprika, die Champignons sowie ein kleines Stück der Chili zugeben und mit dünsten. Von der Currypaste zwei Esslöffel zugeben und kurz mit braten lassen. Das gegarte Gemüse anschließend aus dem Wok nehmen, abdecken und warmhalten.

Die Kokosmilch zusammen mit dem Fond sowie den Limettenblättern in den Wok geben und aufkochen lassen. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die restliche Currypaste, die Fischsauce, die Sojasauce, den braunen Zucker sowie etwas Abrieb der Limettenschale zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in die Sauce geben und erwärmen.

Den Koriander hacken. Den Reis vom Koriander entfernen, und etwas frischen, gehackten Koriander sowie etwas Limettenschale untermischen.

Das Curry zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Etwas Koriander darüber streuen, sowie etwas Ingwer über den angerichteten Reis raspeln und servieren.



Leibgericht: „Lamm-Teriyaki mit Couscous, Romanesco und Ingwerdip“ von Uli Horn

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

300 g	Lammlachse
2 EL	Teriyakisauce
2 EL	Honig

Für das Gemüse:

300 g	Romanesco
8	Schalotten
6	Bio-Trockenpflaumen, ohne Kern
2 EL	Olivenöl
1 EL	flüssiger Honig
300 ml	Gemüsefond
3 EL	Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung), Paste
	Salz, aus der Mühle

Für den Couscous:

150 g	Couscous (vorgegartes Produkt)
50 g	Butter
	Olivenöl, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, Aus der Mühle

Für den Ingwer-Dip:

6 EL	griechischer Naturjoghurt (40%)
30 g	Ingwer
2	Limette
1/2 TL	Ras el Hanout
1	Zitrone

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf etwa 200 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Teriyakisauce mit dem Esslöffel Honig verrühren, die Lammlachse damit bestreichen und die Marinade einziehen lassen.

Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Romanesco zerkleinern und anschließend beides in einem kleinen Topf in Olivenöl andünsten und salzen. Die Pflaumen etwas zerkleinern und mit in den Topf geben, mit dem Esslöffel Honig, der Prise Ras el Hanout und dem Gemüsefond abschmecken und etwa zehn Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Die Lammlachse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze und von jeder Seite kurz anbraten, anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und solange garen, bis das Fleisch noch rosa ist.

Den Couscous zum kochenden Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen, etwa drei bis fünf Minuten quellen lassen und anschließend mit der Butter verfeinern, mit Salz abschmecken.

Für den Dip den Ingwer schälen und reiben. Die Limette halbieren und den Saft aus der einen Hälfte auspressen. Den Joghurt mit dem geriebenen Ingwer, dem Limettensaft und dem halben Teelöffel Ras el Hanout verrühren. Die andere Limettenhälfte noch einmal halbieren und für die Garnitur verwenden.

Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Auf einem Teller den Couscous als Spiegel anrichten, das Romanesco-Gemüse mit dem Sud, den Lammscheiben und dem Ingwer-Joghurt-Dip ebenfalls anrichten, mit einem Limettenachtel garnieren und servieren.