

| Die Küchenschlacht - Menü am 05. Oktober 2015 |

„Leibgerichte“ Nelson Müller



Leibgericht: „Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Sauce und Mandelpesto“ von Lynn Harder

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
100 g Mehl
1 Ei
1 EL Butter, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomaten-Ricotta-Sauce:

5 große, reife Tomaten
100 g Ricotta
½ Bund Basilikum
1 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Mandelpesto:

1 Zehe Knoblauch
½ Zitrone
20 g geschälte Mandeln
20 g frischer Parmesan
½ Bund Basilikum
60 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln weich kochen und abgießen. Fertig gegarte Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Mehl und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Aus dem Teig eine Rolle formen und in circa eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden. Aus den Stücken kleine Kugeln formen und mit einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi in kochendes Wasser geben und garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Gnocchi darin schwenken.



Für die Tomaten-Ricotta-Sauce Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tomaten hinzugeben. Tomaten in dem Olivenöl anschwitzen, bis sie zerfallen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Basilikum zupfen, klein hacken und beiseite stellen.

Für das Mandelpesto Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen. Basilikum waschen, zupfen und in einen Mixer geben.

Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und zum Basilikum geben. Knoblauchzehe abziehen und in den Mixer geben. Die Zutaten mixen und Olivenöl dazugeben. Parmesan reiben, unter das Pesto heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gnocchi und gehacktes Basilikum unter die Tomatensauce heben, mit Ricotta und Mandelpesto auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Bulgur-Linsen-Köfte mit Zaziki“ von Ahmet Dag

Zutaten für zwei Personen

Für die Bulgur-Linsen-Köfte:

1 große Gemüsezwiebel
500 g feinsten Bulgur
200 g Rote Linsen
1 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
1 EL Pul Biber
Kümmel, gemahlen
Frischer grüner Pfeffer
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Zaziki:

½ Salatgurke
1 Zehe Knoblauch
250 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
250 g Magerquark
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2 Köpfe Mini Romana Salat
1 Rispe Cherrytomaten
1 Zitrone
1 Bund Basilikum

Zubereitung

In zwei Töpfen Wasser mit jeweils einer Prise Salz zum Kochen bringen. Für die Köfte Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und weich kochen. Bulgur in eine Schüssel geben. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei niedriger Temperatur langsam anbraten. Tomatenmark hinzugeben. Gekochte Linsen zum Bulgur in die Schüssel geben und durchkneten. Petersilie und Minze waschen, zupfen und klein hacken. Frische Kräuter und Gewürze zu dem Bulgur-Linsen-Gemisch geben und durchkneten. Aus dem Teig Köfte formen.

Für das Zaziki Quark und Joghurt mit einem Schneebesen vermengen. Gurke schälen und fein raspeln. Gurkenraspel in einem Tuch ausdrücken und zur Quark-Joghurt-Mischung geben. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romana-Salat waschen und putzen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen, gründlich abreiben und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und zupfen. Köfte in den Salatblättern mit Zaziki, Tomaten, Zitrone und Basilikum auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Topfengrießknödel mit Zwetschgenröster und Butterbrösel“ von Karin Weber

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

250 g	Quark, 20% Fett
60 g	Butter
100 g	Weizengrieß
50 g	Zucker
1	Ei
1 Schuss	brauner Rum
	Salz, aus der Mühle

Für den Zwetschgenröster:

500 g	Zwetschgen
1	Zitrone
100 g	Gelierzucker
1 cl	Zwetschgenbrand
1	Zimtstange
1 Prise	gemahlene Gewürnelken

Für die Butterbrösel:

80 g	Butter
100 g	Semmelbrösel
3 EL	Zucker
1 EL	Puderzucker, zum Bestäuben
1 TL	gemahlener Zimt

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eine Prise Salz, etwas Zucker und einem Schuss Rum ins Wasser geben.

Für die Topfengrießknödel Weizengrieß in eine Schüssel geben und leicht salzen. Butter schmelzen und in den gesalzenen Grieß einrühren. Ei hinzugeben, unterrühren und anschließend alles mit Quark vermengen. Masse circa 20 Minuten kühl stellen. Aus dem Teig golfballgroße Knödel formen und circa acht bis zehn Minuten in dem aufgesetzten Wasser kochen.

Für den Zwetschgenröster Zwetschgen entkernen. Zitronenschale abreiben. Zwetschgen mit Gelierzucker, etwas Wasser, Zimtstange, Zitronenabrieb, Zwetschgenbrand, sowie gemahlene Nelken in einem Topf zum Kochen bringen und einreduzieren.

Für die Butterbrösel Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel dazu geben, mit Zimt und Zucker abschmecken und goldgelb rösten.

Knödel aus dem Wasser schöpfen, in den Bröseln wälzen und mit Zwetschgenröster auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen und servieren.



Leibgericht: „Hackfleischküchlein mit Kartoffelstampf und Rahm-Blattspinat“ von Michael Schwartz

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleischküchlein:

250 g	gemischtes Hackfleisch
1	Zwiebel
1	Ei
1	Brötchen vom Vortag
2 EL	Butterschmalz
½ Bund	krause Petersilie
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf:

400 g	mehlig kochende Kartoffeln
25 g	Butter
25 ml	Milch, 3,5% Fett
1	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle

Für den Rahm-Blattspinat:

250 g	frischen Blattspinat
1	Schalotte
25 g	Butter
75 ml	Sahne
	Meersalz, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, klein würfeln und im Salzwasser gar kochen.

Für die Hackfleischküchlein ein Brötchen in warmem Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und mit den Blättern der Petersilie fein hacken. Hackfleisch mit eingeweichtem Brötchen, Zwiebel, Ei, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Fleischteig verarbeiten. Butterschmalz schmelzen und die geformten Küchlein darin braten.

Für den Rahm-Blattspinat Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Stiele des Blattspinats sorgfältig entfernen und die Blätter im Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, herausheben und abtropfen lassen. Blattspinat zerkleinern.

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, klein geschnittene Schalotten darin anschwitzen und Sahne zugießen. Einkochen lassen, Spinat hinzugeben. Mit Meersalz abschmecken.



Gegarte Kartoffeln abgießen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit Milch und Butter stampfen.

Hackfleischküchlein mit Kartoffelstampf und Rahm-Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Spätzle mit Pilzrahm und Zucchini-Salat“ von Yvonne Benker-Bahl

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Mehl
2 Eier
10 g Butter
70 ml Milch
Salz, aus der Mühle

Für den Pilzrahm:

100 g Bacon
200 g weiße Champignons
100 g Pfifferlinge
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
200 g Schmand
200 ml Schlagsahne
125 ml Gemüsefond
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Zucchini-Salat:

1 mittelgroße Zucchini
2 Zehen Knoblauch
½ Bund Schnittlauch
3 EL Brantweinessig
4 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Für die Spätzle Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazu geben. Butter, Milch und eine Prise Salz hinzufügen und aus den Zutaten einen glatten Teig mixen. Teig einige Minuten ruhen lassen.

Für den Zucchini-Salat Zucchini grob raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch, Essig, Öl und Zucker zu den Zucchini geben und vermengen. Circa zehn Minuten durchziehen lassen.

Für den Pilzrahm Champignons und Pfifferlinge putzen. Champignons klein schneiden. Zwiebel häuten und in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.



Spätzleteig in das kochende Salzwasser schaben. Spätzle kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche treten. Mit einer Schaumkelle abnehmen.

Speck ohne Fett knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Öl in der Pfanne, in der zuvor der Speck gebraten wurde, erhitzen und Pilze darin anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und ebenfalls mit braten. Gemüsefond angießen. Schmand und Sahne zugeben und leicht einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle in die Sauce geben und circa zwei Minuten weiterköcheln lassen.

Spätzle mit Pilzrahm auf Tellern anrichten, Speck darüber bröseln, Schnittlauchröllchen darauf verteilen, Zucchini-Salat anrichten und servieren.



Leibgericht: „Gratiniertes Rinderfilet mit karamellisierten Chili-Zwiebeln und selbstgemachten Pommes frites mit zweierlei Dip“ von Daniel Türpitz

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2	Rinderfiletsteaks à 250 g
150 g	milder Gorgonzola
20 g	Butter
1 Zweig	Thymian
5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für die Chili-Zwiebeln:

3	Rote Zwiebeln
50 g	Zucker
5 g	Cayenne Pfeffer
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pommes frites:

5	große festkochende Kartoffeln
3 l	Frittierfett
	Meersalz, aus der Mühle

Für die Dips:

½	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
8	Cocktailtomaten
125 g	gewürfelte Dosentomaten
80 g	Tomatenmark
200 g	Quark, 40% Fett
200 g	Joghurt, 3,5% Fett
1 Spritzer	geräucherte, scharfe Barbecuesauce
10 Blätter	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	Pfefferminze
1 Zweig	Liebstockel
1 Prise	Zucker
1 Prise	Bunter Pfeffer
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fritteuse mit dem Frittierfett vorheizen.

Für die Steaks Fleisch waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Olivenöl erhitzen und die Steaks auf jeder Seite etwa zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und



im Ofen bei 90 Grad ziehen lassen. Nach 15 bis 20 Minuten heraus nehmen. Gorgonzola darüber verteilen und bei 220 Grad Grillfunktion überbacken.

Für die Chili-Zwiebeln Rote Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit Olivenöl anbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Cayenne-Pfeffer und Salz würzen.

Für die Pommes frites Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden und in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Für den Tomatendip Zwiebel abziehen und mit Tomaten klein schneiden. Mit gewürfelten Tomaten, Tomatenmark sowie Basilikum pürieren. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und geräucherter Barbecuesauce würzen.

Für den Pfefferminz-Schnittlauch-Dip Knoblauch abziehen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Pfefferminze sowie Liebstöckel klein schneiden. Mit Joghurt und Quark pürieren und mit Pfeffer, Salz und Liebstöckel abschmecken.

Rinderfilet mit Chili-Zwiebeln, Pommes frites und den Dips auf Tellern anrichten und servieren.