

**| Die Küchenschlacht - Menü am 19. Oktober 2015 |
„Leibgerichte“ Alexander Herrmann**



Leibgericht: „Frikadellen mit Bratkartoffeln und Blumenkohl“ von Hans-Ludwig Klein

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g	gemischtes Hackfleisch
1	altbackenes Brötchen, vom Vortag
1	Zwiebel, mittelgroß
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
0,5 Bund	krause Petersilie
3 EL	Paniermehl
1	Ei
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Sojasauce
1 EL	Butterschmalz
	Milch, zum Einweichen
	gerebelter Majoran, zum Abschmecken
	Paprikapulver, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

100 g	durchwachsener Speck
6	festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel, klein
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Margarine
2 EL	Rapsöl
1 TL	Kümmel
	Salz, aus der Mühle

Für den Blumenkohl:

1 Kopf	Blumenkohl
0,5 Bund	krause Petersilie
50 g	Butter
	Paniermehl, zum Bestreuen
	Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2	Gewürzgurken
4	ingelegte Perlwiebeln



Zubereitung

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl und Rosmarin erhitzen und Kartoffeln darin knusprig anbraten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln salzen. Gegen Ende der Garzeit Zwiebel und Speck dazugeben und bei reduzierter Hitze mit braten.

Für den Blumenkohl Kohl putzen, Röschen abtrennen, waschen und in einen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Blumenkohl zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und dann 20 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für die Frikadellen Brötchen vom Vortag in Milch einweichen. Petersilie zupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und klein würfeln. In einer Schüssel Ei, Sojasauce, Senf, ausreichend Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran zu einer Marinade verrühren. Hackfleisch dazu geben und alles gut vermengen. Eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zerkleinern und ebenfalls untermengen. Sollte die Masse zu feucht sein, Paniermehl dazugeben. Zuletzt Petersilie unterheben. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse kleine Kugeln formen, plattdrücken und im heißen Fett anbraten. Knoblauch andrücken und ebenso wie Rosmarinzweige in Bratfett geben.

Blumenkohl abgießen. Pfanne erhitzen und Butter zum Schmelzen bringen. Paniermehl dazugeben, sodass Brösel entstehen. Anschließend Blumenkohlröschen darin schwenken. Petersilie zupfen und darüber streuen.

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Blumenkohl auf Tellern anrichten, mit Gewürzgurken und Perlzwiebeln garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lachs im Mangold-Ziegenkäse-Päckchen mit karamellisiertem Fenchel und Knusperrösti“ von Severine Petersen

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs im Mangold-Ziegenkäse-Päckchen:

- 2 Lachsfilets, küchenfertig, ohne Haut, à 150 g
- 4 mittelreife Ziegenkäsetaler
- 1 Mangold
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Thymian
- 2 EL Honig
- Butter, zum Einfetten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Fenchel:

- 2 Knollen Fenchel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Knusperrösti:

- 3 festkochende Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für den Lachs Filets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Mangoldblätter verlesen, putzen und in Topf mit kochendem Salzwasser circa ein bis zwei Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Thymian zupfen und gute zwei Esslöffel Thymianblätter mit Honig vermengen. Ziegenkäse auf Lachs legen, mit Thymianhonig bestreichen und dann jeweils mit zwei Mangoldblättern umwickeln. Anschließend Mangold-Lachs-Päckchen in eine mit Butter gefettete Alufolie geben und luftdicht darin verschließen. Das Ganze auf mittlerer Schiene für acht Minuten im Ofen grillen.

Für die Rösti Kartoffeln schälen, grob raspeln und Flüssigkeit herausdrücken. Masse kräftig mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Aus Kartoffelmasse zwei Rösti formen, flachdrücken und für ca. fünf Minuten von jeder Seite braten.



Das Gemüse waschen, vom Grün befreien und Knolle in Scheiben schneiden. Fenchel mit ausgepresster Zitrone beträufeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, bis Butter zu schäumen beginnt. Fenchel in Butter circa zwei Minuten von jeder Seite braten. Anschließend Zucker, Salz und Pfeffer in eine weitere Pfanne geben und das Ganze ganz kurz noch mal erhitzen. Knoblauch halbieren, ebenfalls ganz kurz mitbraten und dann wieder entfernen. Danach Fenchelscheiben in Pfanne mit Gewürzen legen.

Lachs aus dem Ofen nehmen. Zitrone auspressen und Lachs mit Saft beträufeln.

Lachs im Mangold-Ziegenkäse-Päckchen mit karamellisiertem Fenchel und Knusperrösti auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Entenbrust mit Ofenkartoffeln, gegrilltem Gemüse und Pflaumen-Chutney“ von Gerrit Hendricks

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

- 2 Entenbrüste, mit Haut, à 300 g
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ofenkartoffeln:

- 300 g Drillinge
- 1 Zweig Thymian
- Olivenöl, zum Beträufeln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das gegrillte Gemüse:

- 1 roter Paprika
- 1 Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pflaumen-Chutney:

- 100 g Pflaumen
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Vollrohrzucker
- 50 ml Gewürztraminer
- 50 ml Apfelessig
- 1 TL Piment, zum Würzen
- Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln, Drillinge waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Thymian zupfen und mit Öl, Salz und Pfeffer über Kartoffeln geben. Das Ganze ordentlich durchschwenken, auf ein Backblech geben und für 25 Minuten im Ofen garen, bis sie leicht gebräunt sind.

Entenfleisch waschen, trockentupfen und auf Hautseite einritzen. Eine Pfanne erhitzen und Entenbrust auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend nochmal wenden und von allen Seiten anbraten. Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und für zehn Minuten im Ofen weiter garen.



Zucchini waschen, von Enden befreien und klein schneiden. Paprikaschote waschen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Tomaten putzen und halbieren. Eine Pfanne mit etwas Öl und dem Rosmarin erhitzen und Gemüse darin anbraten. Das Ganze salzen und pfeffern.

Für das Pflaumenchutney Zwiebeln abziehen, feinhacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Piment zerstoßen. Pflaumen waschen, vom Kern befreien, kleinschneiden, hinzugeben und mit Piment und Gewürztraminer einköcheln lassen. Das Ganze mit Apfelessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Pflaumenmasse pürieren.

Entenbrust mit Ofenkartoffeln, gegrilltem Gemüse und Pflaumenchutney auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Fruchtiges Hähnchencurry mit Jasminreis“ von Marlene Wichmann

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

300 g	Hähnchenbrust, ohne Haut
1	Ananas
100 g	Cocktailtomaten
1 Stängel	Zitronengras
1 TL	Rohrzucker
½	Limette
½ TL	Fischsauce
200 ml	ungesüßte Kokosmilch
1 TL	Olivenöl

Für die Currypaste:

1 Stängel	Zitronengras
1	frische Chilischote
1 Stück	Ingwer (1 cm)
1	Knoblauchzehe
1	Paprikaschote, in Öl eingelegt
1 TL	Tomatenmark
1 Bund	Koriander
2	frische Kaffirlimettenblätter
½ EL	Fischsauce
1 EL	Sojasauce
½ TL	Sesamöl

Für den Jasminreis:

125 g	Jasminreis
50 g	Mandelsplitter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit 370 Milliliter Salzwasser aufsetzen.

Reis in Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen und danach noch fünf Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend unter Reis geben.

Für Currypaste Enden und äußere Blätter vom Zitronengras entfernen und Stängel mit Messerrücken andrücken. Knoblauch und Ingwer schälen und Koriander abbrausen. Zitronengras, Chili, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Paprikaschote, Tomatenmark, Limettenblätter, Fischsauce, Sojasauce und Sesamöl in die Moulinette geben und zu einer Paste mixen.



Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Tomaten waschen und Ananas in kleine Stücke schneiden. Zitronengras putzen, harte Blätter entfernen, waschen und sehr klein schneiden. Öl im Wok erhitzen, Currypaste einrühren und anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Zitronengras, Zucker, Fischsauce und einen Esslöffel Limettensaft hinzufügen und unterrühren. Hähnchenfleisch und Ananas dazugeben und offen für etwa fünf Minuten köcheln lassen. Tomaten dazugeben und heiß werden lassen.

Hähnchencurry mit Jasminreis in Schälchen anrichten und servieren.



Leibgericht: „Saure Nieren mit Röstkartoffeln, warmem Krautsalat und grünem Salat“ von Jörg Röthinger

Zutaten für zwei Personen

Für die Nieren:

500 g Schweinenieren, gesäubert und gewässert
1 Zwiebel
2 EL Mehl
40 g Butterschmalz
250 ml Rinderfond
250 ml Sahne
Essig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Röstkartoffeln:

50 g durchwachsener Speck
300 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den warmen Krautsalat:

100 g geräucherter Speck
1 Weißkohl, klein
1 Zwiebel
2 EL Essig
neutrales Öl, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Kümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den grünen Salat:

1 Kopfsalat
2 EL Essig
3 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Röstkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.



Nieren säubern, waschen, trockentupfen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Nieren hinzugeben und mit anbraten. Anschließend Nieren mit Mehl bestäuben und mit Fond aufgießen. Das Ganze 15 Minuten dünsten lassen.

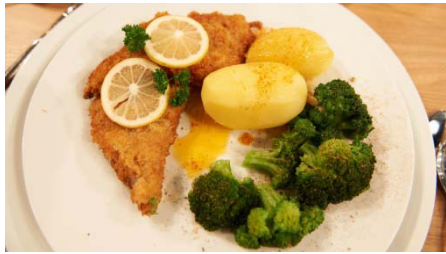
Speck würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Kohl vom Strunk befreien, waschen und in feine nudelige Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Speck und Zwiebeln darin anbraten. Etwas Zucker darüber geben und kurz karamellisieren lassen. Das Ganze mit Essig und etwas Wasser aufgießen, bis der Bratensatz sich löst. Anschließend Kraut dazugeben und alles mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.

Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Kartoffeln darin goldgelb anbraten. Speck würfeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Zwiebeln und Speck hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade herstellen. Kurz vorm Servieren Marinade über Salat geben.

Saure Nieren mit Sahne aufgießen und je nach Geschmack mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Saure Nieren mit Röstkartoffeln, warmem Krautsalat und grünem Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln, Brokkoli und Zitronenbutter“ von Anke Zimmermann

Zutaten für zwei Personen

Für die Wiener Schnitzel:

- 2 Kalbsschnitzel, à 150 g
- 6 EL Pankomehl
- 2 EL Mehl
- 1 EL Sahne
- 1 Ei
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Olivenöl, zum Bestreichen
- edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Brokkoli
- 1 EL Butter
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Für die Zitronenbutter:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g Butter
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und solange in Salzwasser kochen, bis er bissfest ist. Anschließend in einer Pfanne Butter zerlassen, Brokkoli darin schwenken und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen. Anschließend zwischen Frischhaltefolie flachklopfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Pankomehl jeweils auf Teller geben. Ei und Sahne in einem dritten Teller schaumig schlagen. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei-Sahne-Masse und Pankomehl wenden, leicht andrücken und umgehend in heiße Pfanne geben. Von jeder Seite etwa eine Minute braten, dann herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides zur flüssigen Butter geben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und aufschäumen lassen. Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln, Brokkoli und Zitronenbutter auf Tellern anrichten und servieren.