

| Die Küchenschlacht - Menü am 10. November 2014 |
„Leibgerichte“ Nelson Müller



Leibgericht: „Wachtelbrust mit Belugalinsen und Pancetta“ von Curt Regner

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachteln:

2	Wachtelbrüste, mit Knochen
6 Scheiben	Pancetta
4	Cocktailtomaten
250 ml	Geflügelfond
1 TL	Balsamicoessig, 12 Jahre alt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Linsen:

60 g	Belugalinsen
30 g	Staudensellerie
30 g	Karotten
30 g	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Butter
250 ml	Kalbsfond
250 ml	Geflügelfond
1 TL	dunkler Balsamicoessig
1 Zweig	glatte Petersilie

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Linsen die Karotten schälen, die Schalotten und den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Staudensellerie in feine Würfel schneiden. Die Petersilie feinhacken. Einen Topf mit etwas Butter erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch glasig andünsten und anschließend den Staudensellerie, die Karotten und die Linsen zugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Linsen 25 Minuten bissfest kochen und anschließend mit der restlichen Butter, der Petersilie und dem Kalbsfond abschmecken. Den Pancetta für vier Minuten im Ofen knusprig backen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Fleisch der Wachtelbrüste vom Knochen lösen und die Knochen anschließend kleinhacken. Diese kurz in der Pfanne anschwitzen. Anschließend herausnehmen und den Sud mit Geflügelfond ablöschen. Mit Balsamicoessig würzen und die Cocktailtomaten fünf Minuten schwenken.

Für die Wachteln eine Pfanne mit Olivenöl vorheizen. Das Geflügelfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten je zwei Minuten anbraten und anschließend von der heißen Herdplatte nehmen.

Die Wachtelbrüste mit Belugalinsen und Pancetta auf Tellern anrichten, mit den Cocktailtomaten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenspieße mit Kokos-Kartoffelpüree und asiatischer Sauce“ von Emilie Mähl

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

180 g	Hähnchenbrustfilet
1	Limette
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
75 ml	Geflügelfond
40 ml	Sojasauce
1 EL	flüssiger, dunkler Wildblütenhonig
10 g	Ingwer
1 TL	Speisestärke
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kokos-Kartoffel-Püree:

375 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
30 g	Butter
40 ml	Kokosmilch
1	rote Chili
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

5 Zweige	Koriander
----------	-----------

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und darin bissfest garen.

Die Holzspieße 20 Minuten in lauwarmes Wasser legen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Beides anschließend fein hacken. Den Limettensaft mit der Limettenschale, dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Honig und der Sojasauce in einer Schüssel zu einer Marinade anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenwürfel mit der Marinade vermengen und fünfzehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend mit einem Sieb abtropfen lassen und die Marinade in einem Topf auffangen, um daraus die Sauce herzustellen. Die Zwiebel abziehen und der Länge nach in zwei Zentimeter breite Spalten schneiden. Anschließend die Hähnchenwürfel und Zwiebelspalten abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

Den Geflügelfond zu der Marinade geben und aufkochen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und zu der Sauce geben, um sie abzubinden. Anschließend durch ein Sieb streichen und bei mittlerer Hitze warmstellen.



Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten goldbraun anbraten.

Für das Püree die Butter mit der Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und 50 Milliliter von dem Kochwasser auffangen. Anschließend die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Buttermischung, das Kochwasser und die Chili mit einem Schneebesen untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenspieße mit dem Kokos-Kartoffelpüree und asiatischer Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.



Leibgericht: „Entenbrust mit Polenta-Stern und Orangensauce“ von Sascha-Manuel Lehmann

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets à 200 g
150 g Parmesan
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Polentastern:

150 g Weizengrieß
50 g Butter
300 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Orangensauce:

2 Orangen
2 Feigen
1 Schalotte
1 TL heller, flüssiger Honig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Orangen auspressen.

Für die Ente eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Hautseite der Entenbrust rautenförmig einschneiden und anschließend kurz anbraten. Ein wenig von dem Orangesaft zugeben, weitere zehn Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Alufolie wickeln und im Ofen ruhen lassen.

Für die Orangensauce die Feigen vierteln und anschließend in Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen, feinhacken und in den Fleischsud geben. Die Feigenstreifen zugeben, in der Sauce schwenken und anschließend auf einem Teller beiseite stellen. Den restlichen Orangesaft in die Pfanne geben, den Honig einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Butter zugeben. Anschließend den Weizengrieß einrühren und eine Minute unter Rühren aufkochen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier ausgelegen, die Masse gleichmäßig darauf verteilen und zehn Minuten auskühlen lassen. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Polenta-Masse mit einem Backförmchen zu Sternen ausstechen und knusprig ausbacken.

Die Entenbrust aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit Polentastern und Orangensauce auf Tellern anrichten, den Parmesan darüber reiben und servieren.



Leibgericht: „Fisch-Gulasch mit Reis“ von Marion Henning

Zutaten für zwei Personen

2	Seeteufelfilets, ohne Haut, à 300 g
100 g	Reis
1	grüne Paprika
100 g	feine Erbsen
100 g	gestückelte Tomaten, im eigenen Saft, aus der Dose
100 g	Champignons
1	Zitrone
1	Zwiebel
375 ml	Sahne
30 g	Butter
1 EL	Mehl
	scharfe Chilisaucе, zum Abschmecken
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Reis einen Topf mit Wasser erhitzen. Anschließend den Reis mit einer Prise Salz 20 Minuten bissfest garen.

Das Seeteufelfilet in größere Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch beiseite stellen und ruhen lassen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und etwas Pflanzenöl dazugeben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend in der Butter glasig dünsten. Die Paprika halbieren, entkernen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Die Paprikastreifen anschließend in der Butter anbraten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Tomatenstücke untermengen und fünf Minuten kochen lassen.

Das Fischfilet und die Erbsen zu dem Gemüse geben, untermengen und zehn Minuten kochen. Anschließend das Mehl darüber streuen und untermengen. Die Sahne zugeben und weitere fünf Minuten kochen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Gulasch mit der Chilisaucе, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mithilfe eines Servierringes auf die Teller geben.

Das Fischgulasch mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Involtini mit Rote-Bete-Risotto und Parmesanschaum“ von Jürgen Eißmann

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2	Hähnchenbrustfilets
2 Scheiben	Schwarzwälder Schinken
200 g	Handkäse, ohne Kümmel
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

250 g	Risottoreis
250 g	vorgekochte Rote Bete
1	Zwiebel
50 g	Parmesan
50g	Butter
500 ml	Gemüsefond
50 ml	Rote-Bete-Saft
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Pinienkerne
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Parmesanschaum:

1	Schalotte
100 g	Parmesan
80 g	Butter
175 ml	Sahne
125 ml	halbtrockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für die Involtini den Handkäse in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets platt klopfen und mit dem Käse und dem Schinken belegen. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und einrollen. Die Involtini in Alufolie einpacken und für 20 Minuten im Ofen garen.

Für das Risotto die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Anschließend den Reis zugeben und so lange rühren, bis er gleichmäßig mit der Butter überzogen ist. Mit dem Rote-Bete-Saft ablöschen. Eine Kelle von dem Gemüsefond zugeben und unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend noch etwas Fond zugeben. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis bissfest gekocht ist.

Für den Schaum den Parmesan reiben. Die Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte kleinwürfeln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen und mit dem Lorbeerblatt, etwas Pfeffer und die Schalotte acht Minuten kochen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend die Sahne zugeben und weitere fünf Minuten kochen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Den



Parmesan untermengen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kalte Butter zugeben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen.

Für das Risotto die Petersilie waschen, feinhacken und unter den Reis mengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten. Den Parmesan reiben und zusammen mit den Pinienkernen unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Involtini mit Rote Bete Risotto und Parmesanschaum auf Tellern anrichten und servieren..



Leibgericht: „Rahm-Schwammerln mit Serviettenknödel und Herbstsalat“ von Silke Riedelbauch

Zutaten für zwei Personen

Für die Rahm-Schwammerln:

300 g	gemischte Pilze (helle und dunkle Champignons, Pfifferlinge)
2 EL	getrocknete Champignons
1	Zwiebel
1	Zitrone
2 TL	Speisestärke
100 ml	Sahne
250 ml	Gemüsefond
½ Bund	glatte Petersilie
1	Lorbeerblatt
	gemahlener Kümmel, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Serviettenknödel:

200 g	Brötchen, vom Vortag
1	Zwiebel
2	Eier
125 ml	Milch
1 EL	Butter
½ Bund	glatte Petersilie
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Herbstsalat:

100 g	Feldsalat
1 Knolle	Fenchel
1	saurer Apfel
1	Orange
1	Limette
1 TL	mittelscharfer Senf
1 TL	flüssiger, süßer Honig
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Serviettenknödel einen Topf mit Wasser erhitzen und die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Eier aufschlagen, mit der Milch verrühren und mit den Semmelstücken in einer Schüssel vermengen. Anschließend zehn Minuten quellen lassen. Die



Zwiebel und die Petersilie mit der Brötchenmasse vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Die Serviettenknödelmasse in Klarsichtfolie zu einer Wurst wickeln und die Enden zusammendrehen. Anschließend in kochendes Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Rahmschwammerl den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die getrockneten Pilze zugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Fond in einen weiteren Topf abgießen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren.

Die Schale der Zitrone abreiben. Die Sahne, das Lorbeerblatt, die Speisestärke und den Zitronenabrieb zu der Brühe geben und fünf Minuten kochen.

Die frischen Pilze putzen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Anschließend die Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl fünf Minuten anbraten und die Zwiebel untermengen. Die getrockneten Pilze kleinschneiden und die Petersilie hacken. Beides zu den frischen Pilzen geben und vermengen. Anschließend alles zu dem Gemüsefond geben und mit Pfeffer, Kümmel, Salz und Cayennepeffer abschmecken.

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Den Apfel vierteln und entkernen und anschließend zusammen mit dem Fenchel raspeln.

Für das Salatdressing den Saft der Orange und der Limette auspressen und vermengen. Anschließend den Senf und den Honig zu dem Saft geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Fenchel und den Apfel mit dem Feldsalat vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Die Serviettenknödel aus der Folie wickeln und in dicke Scheiben schneiden.

Das Rahmschwammerln mit Serviettenknödel und Herbstsalat auf Tellern anrichten und servieren.