



| Die Küchenschlacht - Menü am 4. August 2014 | „Leibgerichte“ Björn Freitag

Leibgericht: „Gnocchi mit Garnelen-Trüffel-Kräutersauce“ von Stefanie Rohr

Zutaten für zwei Personen:

Für die Gnocchi:

500 g	festkochende Kartoffeln
100 g	Grieß
250 g	Mehl
1	Ei
	Salz

Für die Sauce:

80 g	weiche Butter
3 Zehen	Knoblauch
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
300 ml	Sahne
125 ml	Gemüsebrühe
1	schwarzer, kleiner Trüffel
300 g	Garnelen, ungeschält

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Danach die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Grieß, Mehl, Salz und einem Ei zu einem glatten Teig vermengen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit der Gabel jeweils eine Rille eindrücken.

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin garen. Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Den Knoblauch abziehen und mithilfe einer Knoblauchpresse in die Butter drücken. Petersilie und Schnittlauch kleinhacken und mit der Butter vermischen. Die Kräuterbutter daraufhin in einer Pfanne schmelzen. Die Garnelen schälen, entdarmen, hinzugeben und kurz anbraten. Sahne hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, danach die Sauce circa zehn Minuten einreduzieren lassen. Den Trüffel hobeln und hinzugeben. Anschließend die Sauce weitere fünf Minuten kochen.

Zum Schluss den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce mischen. Die Gnocchi zusammen mit der Sauce servieren.



Leibgericht: „Entenbrust auf Orangen-Risotto in Lauchhülle“ von Markus Fütterer

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2	Entenbrüste einer weiblichen Barbarie-Ente, am Knochen, à 200 g
1 EL	Tomatenmark
50 g	kalte Butter
100 ml	Portwein
500 ml	Entenfond
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
	Rapsöl

Für das Risotto:

100 g	Risottoreis
1	Karotte
¼ Knolle	Sellerie
1 Stange	Lauch
1	Orange
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Parmesan
100 g	Butter
200 ml	Orangensaft
100 ml	Weißwein
100 ml	Hühnerbrühe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
	Zucker
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Lauchmantel:

2 Blätter	Lauch
	Butter, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom Lauch die äußersten zwei Blätter lösen und beiseite legen, den Rest in feine Ringe schneiden.

Die Entenbrust von den Knochen lösen, die Knochen anschließend in grobe Stücke hacken. Einen Topf mit etwas Rapsöl aufsetzen und die Knochen darin mit ein wenig Karotte, Sellerie und Lauch anrösten. Das Tomatenmark dazugeben, das Ganze mit Portwein ablöschen, mit dem Fond auffüllen und auf etwa 100 Milliliter einkochen lassen. Die Knochen und das Gemüse heraussieben und unter ständigem Rühren die kalten Butterflocken einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrust auf der Haut knusprig braten, dabei die Ente mit einer kleineren Pfanne oder einem Topf beschweren, damit sich die Haut nicht aufwellt. Jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Das Fleisch kurz wenden und danach mit der Hautseite nach unten für acht Minuten in den Backofen geben, bis die Kerntemperatur 58 Grad beträgt. Die Entenbrust herausnehmen, in Alufolie einschlagen und ruhen lassen. Vor dem Anrichten die Entenbrust noch einmal kurz in einer trockenen Pfanne auf der Hautseite anbraten und anschließend in breite Streifen schneiden. Salzen und pfeffern.

Für das Risotto die restlichen Karotten- und Selleriewürfel sowie den Lauch mit jeweils einem Zweig Thymian und Rosmarin in ein wenig Butter andünsten. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Weißwein, der Hühnerbrühe und dem Orangensaft ablöschen. Das Ganze bei geringer Hitze gar kochen. Die Schale einer halben Orange abreiben.



Anschließend die Orange filetieren und zusammen mit dem Orangenabrieb zum Risotto geben. Vor dem Anrichten den Parmesan reiben und das Risotto mit Parmesan, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die beiden äußeren Blätter vom Lauch in einem Topf mit heißem Wasser blanchieren, danach in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und einen Ring daraus formen. Den Lauchstreifenring auf Tellern anrichten, das Orangen-Risotto hineingeben und die Entenbrust darauf legen.



Leibgericht: „Calamari-Wrap mit Tomatensalat“ von Franca Breyer

Zutaten für zwei Personen

Für das Wrap-Brot:

250 g	Joghurt
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 EL	Meersalz
50 ml	Olivenöl

Für die Füllung:

250 g	kleine Calamari-Tuben
75 g	Mehl
60 g	Chorizo (am Stück)
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
	Meersalz
	Pfeffer
	Öl, zum Frittieren

Für die Joghurtsauce:

250 g	griechischer Joghurt
2 Stiele	Minze
2 Stiele	Dill
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl

Für den Tomatensalat:

4	reife Rispentomaten
1	kleine rote Zwiebel
2 Stiele	Petersilie
30 ml	Olivenöl
½	Zitrone
1 Prise	Zucker

Für die Garnitur:

50 g	Kalamata-Oliven, mit Stein
1	Zitrone, zur Garnitur

Zubereitung

Für das Brot den Joghurt in eine Schale geben und Mehl, Salz und Backpulver hineinsieben. Das Olivenöl hinzufügen, das Ganze zu einem Teig verkneten und diesen anschließend in der Schale ruhen lassen.

Für die Joghurtsauce die Minzblätter abzupfen und fein hacken. Den Dill ebenfalls fein hacken, den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schale Joghurt, Minze, Dill, Knoblauch und Olivenöl miteinander verrühren und kühl stellen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Chorizo fein hacken und zwei bis drei Minuten in der Pfanne knusprig braten. Für den Tomatensalat den Saft der Zitrone auspressen. Olivenöl, Zitronensaft und Zucker solange vermengen, bis der Zucker gelöst ist, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten achteln, die Petersilie fein hacken. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Anschließend alles miteinander vermengen.

In einer hohen Pfanne das Frittieröl erhitzen. Die Calamari säubern und in Ringe schneiden. In einer Schale Mehl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen und die Calamari-Stücke darin wälzen. Die Calamari danach auf einem Backpapier auslegen. Nun nach und nach die Calamari im heißen Fett knusprig ausbacken.

Den Brotteig portionieren, zu dünnen Wraps ausrollen und in einer erhitzten Pfanne von beiden Seiten circa zwei Minuten backen, bis es Farbe angenommen hat.

Den Tomatensalat auf Tellern platzieren, die Wraps mit Joghurtsauce bestreichen, die Calamari darauf legen und mit Chorizo bestreuen. Eine Zitrone in Spalten schneiden und zusammen mit den Oliven als Garnitur an die Seite legen.



Leibgericht: „Kalbsschnitzel mit Zitronen-Rahmsauce und Safranrisotto in einer roten Paprika“ von Han Lohman

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2	Kalbfilets à 160 g
2 EL	Butter
	Mehl
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Für das Risotto:

200 g	Risotto-Reis (Arborio-Reis)
2	rote Paprika
2	mittelgroße Zwiebeln
125 g	Parmesan
1 EL	Butter
150 ml	trockener Weißwein
800 ml	Hühnerbrühe
1 Bund	Petersilie
5	Safranfaden
	Olivenöl

Für die Sauce:

2	Zitronen
20 g	Kapern, eingelegt in (Meer-)Salzwasser
150 ml	Sahne
50 ml	Hühnerbrühe

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und mit etwas Olivenöl erhitzen und glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren sanft anbraten. Den Wein und die Brühe nach und nach zufügen. Ein paar Esslöffel Brühe zu den Safranfäden geben, so dass sich die Farbe des Safrans löst und diesen anschließend zum Reis geben.

Die Paprika schälen und halbieren, die Kerne entfernen und mit etwa 50 Millilitern Brühe abgedeckt in einer ofenfesten Form im Ofen circa zehn Minuten lang garen.

Die Schnitzel mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Mehl bestreuen. Die Schnitzel von beiden Seiten in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter und etwas Olivenöl anbraten und danach warmstellen.

Für die Sauce die Zitrone halbieren, den Saft ins Bratfett auspressen und einkochen. Etwas Brühe zufügen und weiter einkochen. Die Sahne zufügen und rühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Schnitzel in die Sauce legen und Kapern zugeben.

Den Parmesan reiben, mit etwas Butter zum Risotto geben und durchrühren. Das fertige Risotto in die Paprikahälften füllen.

Das Risotto in der Paprika und das Schnitzel auf Tellern anrichten, das Schnitzel mit der Sauce garnieren und das Risotto mit Parmesan und gehackter Petersilie garnieren.



Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und Reis“ von Monika Pribyl

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2	dünne Kalbsfilets à 150 g
500 g	Pflanzenfett
1	Ei
100 g	Paniermehl
2 EL	Sahne
2 EL	Mineralwasser
	Salz
	Mehl, zum Panieren

Für den Kartoffelsalat:

500 g	kleine, festkochende Salatkartoffeln
2	kleine Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Senf
2 EL	Essig
2 EL	Pflanzenöl
20 ml	Wasser
3 Halme	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
1 EL	Kristallzucker
	Salz
	Pfeffer
120 g	Reis

Zubereitung

Das Fleisch am Rand etwas einschneiden und auf beiden Seiten mit einer Prise Salz abschmecken. Ein Ei mit der Sahne und dem Mineralwasser verquirlen. Das Schnitzel in etwas Mehl, dann in der Eimischung und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden und die Brösel zum Schluss fest andrücken.

Das Fett in einer Pfanne stark erhitzen und das Schnitzel hineingeben, so dass es im Fett schwimmt. Nach einer Zeit wenden und wenn es goldbraun ist, herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Reis in etwas Salzwasser nach Packungsbeilage garkochen.

Die Kartoffeln in heißem Salzwasser garkochen.

Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Zucker, das Wasser und den Senf vermischen. Die Knoblauchzehe abziehen und die Petersilie kleinhacken. Den Knoblauch kleinschneiden, die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abschütten, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die noch warmen Kartoffeln in eine Schüssel geben und das Kernöl darüber geben. Anschließend mit der Marinade vermischen und mit Schnittlauch garnieren.

Das Schnitzel mit dem Reis auf Tellern anrichten und den Kartoffelsalat in einer Schale dazu servieren.



Leibgericht: „Seezungenroulade mit Lachsfüllung, grünem Spargel und Reis“ von Stephan Martynus

Zutaten für zwei Personen

Für die Roulade:

4	dünne Seezungenfilets à 80 g
200 g	Lachsfilet aus dem Mittelstück
500 ml	Fischfond
100 ml	Sahne
100 ml	trockener Weißwein
1 Zweig	Dill
1 Zweig	Petersilie
1 Zweig	Minze
	Salz
	Pfeffer

Für den Spargel:

6 Stangen	grüner Spargel
50 g	Parmesan
	Olivenöl
	Fleur de Sel
	Pfeffer

125 g	Reis
-------	------

Zubereitung

Die Seezungenfilets waschen, trockentupfen und mit etwas Salz abschmecken. Aus dem Lachsfilet fingerdicke Stücke schneiden und jeweils in ein Seezungenfilet einwickeln. Anschließend das Ganze mit Rouladenspießchen fixieren.

Die Hälfte des Fischfonds in einen Topf geben und erhitzen, die andere Hälfte gemeinsam mit dem Weißwein einköcheln lassen, mit Sahne abbinden und mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abschmecken.

Die Rouladen entweder in einen Dampfgarer oder in ein hitzebeständiges Sieb geben und dieses dann in den Dampf des Fischsuds hängen und so die Rouladen circa zehn Minuten lang garziehen lassen.

Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten.

Den Spargel am unteren Drittel schälen und danach klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Den Parmesan grob reiben.

Die Rouladen mit dem Reis und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce und den frischen Kräutern anrichten. Zuletzt den Parmesan über den Spargel streuen.