

| Die Küchenschlacht - Menü am 15. Juni 2015 | „Leibgerichte“ Horst Lichter



Leibgericht: „Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster“ von Antje Pöttker

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

100 g	Rosinen
4	Eier
30 g	Butter
250 ml	Milch
2 EL	Rum
1	Vanilleschote
120 g	Mehl
5 EL	Zucker

Für den Zwetschgenröster:

500g	Pflaumen
250 ml	roter Portwein
1	Zimtstange
1	Sternanis
1 Schote	Vanille
1 EL	Speisestärke

Für die Garnitur:

100 g	Puderzucker
-------	-------------

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Grillfunktion) vorheizen.

Für den Kaiserschmarrn die Rosinen in dem Rum einlegen. Parallel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zweidrittel der Butter zerlassen. Die Eier trennen. Etwas Salz zu dem Eiweiß geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen. Das Eigelb in einer Schüssel zusammen mit zwei Esslöffeln Zucker cremig rühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Die Milch, das Mehl und die zerlassene Butter zusammen mit dem Vanillemark mit dem Eigelb vermischen. Anschließend den Rum dazugeben und nochmal kräftig verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Zuletzt das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.

Für den Teig nun die restliche Butter in eine beschichtete Pfanne geben und diese erhitzen, bis die Butter flüssig ist. Den glatten Teig vorsichtig in die erhitzte Pfanne geben und bei niedriger Temperatur goldgelb backen. Die Rosinen in den Teig einstreuen und die Pfanne in den Ofen stellen, bis der Teig leicht braun wird. Anschließend wieder aus dem Ofen nehmen und den Teig in Stücke zerteilen.

In eine zweite Pfanne den restlichen Zucker geben. Diesen karamellisieren und die Teigstücke darin knusprig braten.



Für den Zwetschgenröster die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. In einem Topf den Portwein erhitzen. Währenddessen die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen.

Das Vanillemark zusammen mit der Zimtstange und dem Sternanis für 20 Minuten in dem Portwein einkochen. Gegebenenfalls mit einer Schöpfkelle etwas von der Flüssigkeit abschöpfen und mit etwas Speisestärke binden.

Den Kaiserschmarrn auf Tellern anrichten, mit Puderzucker garnieren, den Zwetschgenröster in separaten Schälchen anrichten und servieren.



Leibgericht: „Schweinefilet im Speckmantel mit Olivenpolenta und Tomaten-Portwein-Sauce“ von Markus Thöni

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

350 g Schweinefilet
100 g dünn geschnittener Bauchspeck
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Olivenpolenta:

100 g grobe Polenta
10 grüne Oliven, entsteint
100 ml Milch
100 ml Gemüsefond
50 g Parmesan
Salz, aus der Mühle

Für die Tomaten-Portwein-Sauce:

6 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
2 Zehen Knoblauch
150 ml Sahne
50 ml roter Portwein
kalte Butter, zum Abbinden
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet mit dem Bauchspeck ummanteln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet rundum darin anbraten. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben und danach bei ausgeschaltetem Ofen noch weitere zehn Minuten darin ruhen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensatz aufbewahren.

Für die Olivenpolenta den Fond erhitzen und die Polenta einrühren. Die Milch dazugeben und unter ständigem Rühren die Polenta aufkochen lassen. Die Oliven in feine Scheiben schneiden und unterheben. Den Parmesan reiben und ebenfalls dazugeben. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

Für die Sauce etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die getrockneten Tomaten kleinschneiden und kurz darin anbraten. Mit dem Portwein ablöschen. Den Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben. Die Sahne angießen und alles einkochen lassen. Zum Schluss mit ein wenig Bratensatz abschmecken und mit kalter Butter abbinden.

Das Schweinefilet mit Olivenpolenta und Tomaten-Portwein-Sauce auf Tellern anrichten, mit ein wenig Rosmarin garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kalbsschnitzel mit Frankfurter Grüne Sauce, Salzkartoffeln und Eiern“ von Ricarda Göbel

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2	Kalbsschnitzel, à 200 g
2	Eier
4 EL	Mehl
100 g	Semmelbrösel
60 g	Sonnenblumenmargarine

Für die Salzkartoffeln:

200 g	festkochende Kartoffeln
1 Prise	Salz

Für die Grüne Sauce:

1	Zitrone
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	krause Petersilie
1 Bund	Brunnenkresse
1 Bund	Sauerampfer
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Pimpinelle
1 Bund	Borretsch
1 TL	Kräuteressig
3 00 ml	saure Sahne
1 EL	Schmand
1 EL	mittelscharfer Senf
	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sonstiges:

2	Eier
---	------

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser gar kochen. Für die grüne Sauce die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Kräuterblätter abzupfen und durch den Fleischwolf drücken, damit sie so fein wie möglich werden und mit der sauren Sahne und dem Schmand vermengen. Anschließend mit dem Essig, dem Öl und etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Aus den Eiern, den Semmelbröseln und dem Mehl eine Panierstraße vorbereiten und die Schnitzel darin panieren. Anschließend die Margarine in einer Pfanne erhitzen und darin die Schnitzel goldgelb ausbacken. Die Eier etwa acht Minuten hart kochen. Die Schnitzel mit den Salzkartoffeln, den Eiern und der Grünen Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Wok-Gemüse mit Hähnchenbruststreifen und Walnüssen“ von Markus Schmeling

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchenbrustfilet:

200 g Hähnchenbrustfilet
1/8 l Distelöl

Für den Reis:

100 g Reis
Salz, aus der Mühle

Für das Wok-Gemüse:

200 g Möhren
1 rote Paprika
200 g Zuckerschoten
200 g Zucchini
60 g Walnüsse
1/8 l dunkle Sojasauce
1/8 l Olivenöl
½ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 TL Ingwer
1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch
50 g Butter
100 ml Sahne
40 ml Sojasauce
40 ml Mirin
1 TL brauner Zucker

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Reis einen Topf mit leichtgesalzenem Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin etwa 20 Minuten bissfest garen.

Für die Sauce die Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Den gepressten Knoblauch mit einen Esslöffel Zitronensaft, der Sojasauce, dem Mirin, dem braunen Zucker, der Sahne und der Butter vermengen. Den Ingwer schälen und reiben. Einen Teelöffel vom geriebenen Ingwer in die Sauce geben.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Sauce hineingeben. Alles kurz aufkochen lassen und mit Butter abbinden.



Für das Hähnchenbrustfilet das Fleisch in ganz kleine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Distelöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch vorsichtig hineinlegen. Das Fleisch von jeder Seite drei Minuten anbraten und wieder aus dem Wok herausnehmen.

Das Fleisch anschließend im Ofen warmstellen.

Für das Wok-Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren schälen und in schmale Scheiben schneiden. Nebenbei die Zuckerschoten putzen, die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden und die Paprika waschen, entkernen, von Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Anschließend nacheinander die kleingeschnittenen Möhren, Zuckerschoten, Paprika und Zucchini im Wok glasig dünsten.

Den Reis abgießen, in den Wok geben und mit dem Gemüse vermengen. Danach die Hähnchenbruststreifen aus dem Ofen nehmen und ebenfalls in den Wok geben. Zuletzt die Walnüsse, das Olivenöl und die Sojasauce unterrühren und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Das Wok-Gemüse mit dem Reis und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portweinzwiebeln“ von Felicitas Hattermann

Zutaten für zwei Personen

Für den Rinder-Schichtbraten:

400 g	Rinderfilet, am Stück
2	Zwiebeln
½	Limette
50 g	Crème fraîche
1 EL	Shoarma-Gewürz (bringt sie selbst mit)
1 TL	Salz
	Butterschmalz, zum Anbraten

Für den Couscous:

100 g	Couscous
1	rote Spitzpaprika
3	getrocknete Tomaten
1	Frühlingszwiebel
½	Limette
200 ml	Rinderfond
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Portweinzwiebeln:

200 g	Schalotten
200 ml	Portwein
1 EL	Balsamicoessig
1 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Schichtbraten das Rinderfilet in dünne Steaks schneiden und in einem Gefrierbeutel platt klopfen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Auf jedes Steak etwas Crème fraîche und einige Zwiebeln legen und mit Salz und Schoarma-Gewürz würzen. Die Limette halbieren und auf jedes etwas von dem Saft träufeln. Die einzelnen Steaks übereinander schichten und zu zwei Rinder-Schichtbraten aufstocken. Jeweils mit Küchengarn paketartig und nicht zu stramm zusammenbinden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schichtbraten von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz aufbewahren.

Für die Portweinzwiebeln die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Mit dem Portwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.



Für den Couscous den Gemüsefond erhitzen. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel abziehen und zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen in einem weiteren Topf andünsten. Den Couscous dazugeben und mit dem warmen Gemüsefond aufgießen.

Den Couscous aufquellen lassen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas Pfeffer abschmecken. Die Limette halbieren und ein wenig von dem Saft dazugeben.

Den Schichtbraten aus dem Ofen nehmen und das Garn entfernen. Den Braten in feine Streifen schneiden.

Den Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portweinzwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lachsfilet mit Sepia-Risotto und Karottengemüse“ von Niels Plänker

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

- 2 Lachsfilets, à 250 g, mit Haut
- 1 Zitrone
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Sepia-Risotto:

- 200 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 500 ml Fischfond
- 200 ml Weißwein
- 1 EL Tintenfischfarbe
- Olivenöl, zum Anbraten

Für das Karottengemüse:

- 1 gelbe Karotte
- 1 orange Karotte
- 1 Muskatnuss
- Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen und alles nach und nach einkochen lassen. Die Tintenfischfarbe hineingeben und den Fischfond Kelle für Kelle angießen und immer wieder schwach einköcheln lassen. Dabei immer wieder rühren.

Das Lachsfilet auf der Hautseite leicht einschneiden und etwas salzen. In der Pfanne die Fleischseite etwa eine halbe Minute anbraten und anschließend etwa drei Minuten auf der Hautseite.

Die Zitrone waschen, trocken tupfen und mit dem Zestenreißer ein wenig von der Schale abreiben. Den Fisch von beiden Seiten mit dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten waschen, schälen und in Juliennes schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Karotten darin anbraten.

Etwas von der Muskatnuss reiben und zusammen mit etwas Salz zu den Karotten geben.

Das Lachsfilet zusammen mit Sepia-Risotto und Karottengemüse auf Tellern anrichten und servieren.