



| Die Küchenschlacht – Leibgericht vom 21. Oktober 2013 |

Leibgericht: „Lammfilet mit Süßkartoffel-Tian und lauwarmem Sesam-Bohnen-Salat“ von Andrea Burkhardt

Zutaten für zwei Personen

4	Lammfilets à 150 g
2	schmale, große Kartoffeln
1	schmale Süßkartoffel
250 g	grüne Bohnen
2	getrocknete Tomaten, in Öl
1,5	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 kleines Stück	Ingwer
4	Zweige Rosmarin
4	Zweige Thymian
4	Zweige Oregano
½	Bund Koriander
2 EL	Butter
1 EL	Tahin-Paste
1 TL	Honig
300 ml	Gemüsefond
1 EL	Sojasauce
1 EL	Apfelsaft
1 EL	Olivenöl
1 EL	Rapsöl
1 EL	geröstete Sesamkörner
	Planzenöl, zum Anbraten
	Chiliflocken, zum Abschmecken
	Kreuzkümmel, zum Abschmecken
	Kurkuma, zum Abschmecken
	Salz aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Filets darin drei Minuten lang anbraten. Währenddessen vier Stücke Alufolie mit der Butter bestreichen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Anschließend zusammen mit den Kräutern auf der Alufolie verteilen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Filet in ein Stück Alufolie wickeln und bis zum Servieren warm halten.

Die Kartoffeln und die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Gläser mit dem Olivenöl einstreichen. Den Ingwer und Rosmarin fein hacken. Die Kartoffeln, Ingwer und Rosmarin abwechselnd im Glas schichten. Anschließend den Gemüsefond darüber gießen und die Gläser mit den Deckeln verschließen. Im Backofen für 20 Minuten backen.

Die Bohnen säubern und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In einem Topf mit siedendem Salzwasser acht Minuten kochen lassen, so dass sie noch bissfest sind.

Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Für das Dressing die Tahin-Paste, das Rapsöl, den Honig, die Sojasauce, den Apfelsaft und den Zitronensaft vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, geriebenen Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander das Dressing abschmecken.

Die Bohnen aus dem Wasser nehmen, mit dem Dressing übergießen und kurz ziehen lassen. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett anschwitzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und unter den Salat mengen.

Die Lammlachse mit dem Süßkartoffel-Tian und dem Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Sesam garnieren.



Leibgericht: „Schweinefilet mit Pfeffersauce, grünen Speckbohnen und Herzoginkartoffeln“ von Bruno Binter

Zutaten für zwei Personen

400	Schweinefilet
8	dünne Räucherspeckscheiben
300 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	grüne Bohnen
2	Eier
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter
1 EL	Tomatenmark
1 EL	grüne Pfefferkörner, eingelegt
250 ml	Sahne
4 EL	Milch
4 cl	Weinbrand
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	gemahlene Muskatnuss
	Salz aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in das siedende Wasser geben.

Die grünen Bohnen in einen weiteren Topf mit Salzwasser geben und kochen lassen.

Die garen Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Ein Ei trennen und das Eigelb zusammen mit der Butter und der Milch zu dem Kartoffelstampf geben. Mit etwas Muskatnuss würzen und gut vermengen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen und auf Backpapier kleine Kartoffelplätzchen spritzen. Das zweite Ei ebenfalls trennen und das Eigelb auf die Prinzesskartoffeln streichen. Die Prinzesskartoffeln für zehn bis fünfzehn Minuten in den Backofen geben.

Die garen Bohnen aus dem Salzwasser nehmen und in den Speck einwickeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und darin die Speckbohnen kurz anbraten.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie umwickeln. Die Päckchen bei 100 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben.

Den Bratensud des Filets aufkochen lassen und mit dem Weinbrand ablöschen. Anschließend das Tomatenmark, die Sahne und die Pfefferkörner langsam unter die Sauce rühren. Die Sauce köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet mit den grünen Bohnen und des Prinzesskartoffeln auf einem Teller anrichten. Mit der Sauce garnieren und servieren.



Leibgericht: „Schnitzel mit Sambal-Oelek-Sauce, Röstitalern und Pfirsichen“ von Theresa Weiß

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel à 150 g
200 g	festkochende Kartoffeln
200 g	Bambussprossen
1	Pfirsich
1	Zitrone
3	Eier
2 TL	Sambal Oelek
100 g	Butter
1 TL	Essig
20 g	Paniermehl
10 g	Mehl
	Butterschmalz zum Braten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und klopfen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in eine flache Schale geben. Ein Ei aufschlagen, trennen und das Eigelb salzen, pfeffern und anschließend in eine weitere flache Schale geben. Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden und anschließend in die Schale mit dem Ei legen, so dass es vollständig damit bedeckt ist. Anschließend das Schnitzel noch in dem Paniermehl wenden.

In einer Pfanne viel Butter erhitzen und die Schnitzel darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Schnitzel zum Ruhen fünf Minuten in den Backofen legen.

Die Butter in einem Topf zunächst zergehen lassen und anschließend leicht abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Zwei Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit zwei Esslöffeln Wasser sowie dem Essig in eine Schüssel geben. Für das Wasserbad einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Schüssel mit dem Eigemisch daraufsetzen. Das Ei schlagen, bis es dicklich ist und die flüssige Butter unterrühren. Anschließend den Sambal Oelek dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Zitronensaft abschmecken.

Den Pfirsich häuten und halbieren. In einer Pfanne die Bambussprossen kurz anbraten und anschließend zusammen mit den Pfirsichhälften in die Sambal-Oelek-Sauce geben.

Die rohen Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz würzen. Anschließend die Kartoffelraspeln zu kleinen Plätzchen formen. Die Plätzchen in einer heißen Pfanne mit reichlich Fett anbraten, bis sie kross sind. Anschließen auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen.

Die Schnitzel zusammen mit den Röstitalern auf Teller geben. Mit der Sambal-Olek-Sauce garnieren, und jeweils eine Pfirsichhälfte auf einen Teller geben und servieren.



Leibgericht: „Frikadellen mit Stampfkartoffeln und Gurkensalat“ von Paul Atenski

Zutaten für zwei Personen

300 g	gemischtes Hackfleisch, vom Schwein und Rind
150 g	durchwachsener Speck
500 g	mehligkochende Kartoffeln
1	Salatgurke
2	rote Zwiebeln
1	Zwiebel
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
2	Eier
3	helle, sehr trockene Brötchen
250 g	saure Sahne
2 TL	Senf
	Muskat
	Zucker
	Olivenöl
	Knoblauch Salz
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Brötchen vom Vortag in Wasser einlegen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Anschließend die Zwiebel abziehen, klein schneiden und anschließend in einer Pfanne glasig dünsten.

Das Hackfleisch mit dem Brötchen, den Zwiebel, einem Eiern und dem Senf vermengen. Mit etwas Knoblauchsatz und Pfeffer würzen und alles vermengen. Die Masse dann zu Frikadellen formen. Die Brötchen fein reiben. Die Frikadellen in Paniermehl wälzen und anschließend in Olivenöl braten.

Die Speckwürfel in einer Pfanne zerlassen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen und stampfen. Anschließend die roten Zwiebeln abziehen, grob schneiden und roh zu dem Stampf hinzugeben. Weiterhin noch ein rohes Ei und die zerlassenen Speckwürfel hinzugeben. Das Ganze mit etwas Muskat verfeinern.

Die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauren Sahne, etwas Zucker und einer Prise Salz verrühren. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zu dem Dressing geben.

Die Frikadellen mit dem Kartoffelstampf und dem Gurkensalat auf dem Teller anrichten, mit frischem Schnittlauch garnieren und servieren.



Leibgericht: „Ketchup-Huhn“ von Jennifer Hildebrandt

Zutaten für zwei Personen

225 g	Hähnchenbrüste
200 g	Basmatireis
¼	Knollensellerie
1	Zwiebel
1	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauch
1	Karotte
5 EL	Maisstärke
2 EL	Tomatenketchup
4 EL	Wasser
1 EL	Weißwein
1 EL	Sojasauce
½ EL	Zucker
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in reichlich Salzwasser garen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Weißwein, einen halben Esslöffel Sojasauce, einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer und eine Messerspitze Maisstärke vermischen. Die Mischung unter das Hähnchen mischen.

Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Wok nehmen. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel in dem Wok anbraten. Den Sellerie, die Karotte und die Zwiebel klein schneiden und zu dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln geben.

Den Tomatenketchup, einen halben Esslöffel Sojasauce, Den Zucker, vier Esslöffel Wasser, eine Messerspitze Maisstärke, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung zu dem Gemüse geben. Den Wok mit einem Deckel abdecken und garen, bis sich Dampf bildet.

Das Ketchup-Huhn mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kokos-Pute mit mexikanischem Salat“ von Patrick Arntz

Zutaten für zwei Personen

300 g	Putenbrust
100 g	rote Bohnen (gekocht)
100 g	weiße Bohnen (gekocht)
1	gelbe Paprika
10	Cherrytomaten
1	Limette
1	Zwiebel
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
3	Minzblätter
4	Eier
20 g	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
100 g	Kokosflocken
3 EL	Semmelbrösel
	Rapsöl zum Anraten
	edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
	gemahlener Kreuzkümmel, zum Abschmecken
	Meersalz
	Salz aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit der Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Die Eier und die Kokosmilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Das Putenfleisch in Stücke schneiden und in die Schüssel mit der Marinade geben. Das Fleisch einige Zeit in der Marinade ziehen lassen.

Die Zwiebel abziehen und in Viertelringe schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Die Chilischote entkernen und grob würfeln. Die Minzblätter zerkleinern und zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in eine Schüssel geben

Die roten und weißen Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben. Für die Marinade die Limette auspressen, den Limettensaft auffangen und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Kokosflocken mit den Semmelbrösel mischen.

Das Fleisch aus der Einlage nehmen und in die Panademischung geben. Das panierte Fleisch einer Pfanne mit heißem Rapsöl frittieren. Anschließend das Fleisch auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Kokos-Pute zusammen mit dem Mexicosalat auf Tellern anrichten und servieren.