



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 14. Dezember 2009 |

„Rinderrouladen mit Berner Rösti“ von Helga Schmidt

Zutaten für zwei Personen

160 g	Rouladenfleisch, vom Rind ,aus der Hüfte
3	Kartoffeln, festkochend
25 g	Bacon
50 g	Tomatenmark
45 g	Emmentaler
4	Zwiebeln
2	Gewürzgurken, klein
2	Karotten
1	Zitrone, unbehandelt
1 Stange	Sellerie
2 EL	Crème fraîche
2 TL	Pflanzenöl
1 EL	Milch, fettarm
400 ml	Wasser
2 EL	Senf, mittelscharf
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Gurken und den Speck fein würfeln.

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Senf bestreichen und mit den Zwiebeln, Gurken und dem Speck belegen. Abschließend die Rouladen zusammenrollen und mit Küchengarn umwickeln.

Die Kartoffeln schälen, zusammen mit dem Emmentaler grob reiben und mit Salz und Pfeffer vermengen. Zwei Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Kartoffelmasse in kleinen Portionen in die Pfanne geben, gut andrücken und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten braten. Danach die Milch auf die Rösti verteilen und mit Hilfe eines Tellers vorsichtig wenden. Abschließend weitere zehn Minuten braten.

Die übrige Zwiebel abziehen, den Sellerie von den holzigen Fäden befreien, die Karotten schälen und zusammen mit den Zwiebeln und dem Sellerie in Würfel schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Das Gemüse und das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren etwa fünf Minuten mitbraten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Abschließend die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Die Bratensauce pürieren, die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und hinzugeben. Die Berner Rösti aus der Pfanne nehmen.

Die Rinderrouladen mit der Sauce und den Berner Rösti auf Tellern anrichten und servieren.



„Käs ´pressknödel – Suppe mit Endiviensalat und Kartoffeln“ von Reinhard Hofstätter

Zutaten für zwei Personen

250 g	Knödelbrot
80 g	Graukäse, gut durchgereift
80 g	Bergkäse
1	Kartoffel, festkochend
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zwiebel
1 Kopf	Endiviensalat
2	Eier
2 Zehen	Knoblauch
1 TL	Estragonsenf
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Kräuteressig
2 EL	Pflanzenöl
250 ml	Milch
1 Bund	Petersilie, glatt
500 ml	Gemüsefond
1 Bund	Liebstöckl
	Butterschmalz, zum Ausbacken
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Endiviensalat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend blättrig schneiden und unter den Salat mischen.

Für die Marinade eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Zitronensaft mit dem Knoblauch, etwas Wasser, dem Pflanzenöl und dem Senf verrühren und mit dem Salat vermengen. Das Ganze mit etwas Salz würzen.

Für die Knödel die Milch in einem Topf erwärmen, mit den Eiern vermengen und über das Knödelbrot in eine Schüssel gießen. Den Graukäse und den Bergkäse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Blätter der Petersilie und den Liebstöckl zupfen, fein hacken und mit den Zwiebeln dazugeben. Die Zutaten zu einer homogenen Masse verarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Liebstöckl abschmecken und etwas ziehen lassen. Die Knödel formen, flach drücken und in Butterschmalz in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen.

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und etwa zehn Gramm in den Gemüsefond geben.

Die Knödel mit der Suppe auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und mit dem Endiviensalat servieren.



„Schweinefilet mit Walnusspüree, Spitzkohl und Tomaten“ von Vivien Wolf

Zutaten für zwei Personen

2	Schweinefilets à 150 g
4	Kartoffeln
1	Spitzkohl
15	Cherrytomaten
150 ml	Sahne
200 ml	Gemüsefond
60 g	Tomatenmark
100 g	Butter
150 g	Walnusskerne
	Olivenöl, zum Braten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Den Spitzkohl und die Tomaten vom Strunk befreien, eine Hälfte vom Spitzkohl klein schneiden und die Tomaten halbieren.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend für zehn Minuten in den Backofen geben.

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend das Tomatenmark dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Walnüsse klein hacken. Die Kartoffeln mit der Sahne und der Butter zu Püree verarbeiten und die Walnüsse untermengen.

Das Schweinefilet mit dem Walnusspüree und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



„Bœuf Stroganoff mit Spätzle“ von Mario Schulz

Zutaten für zwei Personen

300 g	Rinderfilet
50 g	Champignons, braun
75 g	Gewürzgurken, aus dem Glas
75 g	Rote Bete, aus dem Glas
1	Zwiebel
3	Eier
250 g	Mehl
20 g	Butter
100 g	Crème fraîche
125 ml	Rinderfond
130 ml	Milch
125 ml	Rotwein, trocken
4 cl	Weinbrand
1	Muskatnuss
	Olivenöl, zum Braten
	Salz
	Pfeffer, weiß
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, zuerst in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden und abschließend in dem Weinbrand einlegen.

In einer Schüssel aus Mehl, Eiern, einer Prise Salz und der Milch einen zähen, klebrigen Spätzleteig herstellen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin das Fleisch portionsweise kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden und die Rote Bete vierteln. Die Zwiebelringe im Bratfett glasig dünsten und mit dem Rinderfond ablöschen. Anschließend die Champignons hinzufügen, kurz mitdünsten und den Rotwein und die Crème fraîche dazugießen und das Ganze aufkochen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig Nach und Nach hineinschaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese einige Male aufwallen lassen und mit einem Schaumlöffel herausschöpfen. Die Spätzle sofort in kaltes Wasser geben und anschließend in ein Sieb schütten. Mehrmals mit kaltem Wasser spülen und gründlich abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schäumend erhitzen und darin die Spätzle schwenken. Etwas von der Muskatnuss reiben und die Spätzle mit Salz, wenig Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Fleisch, die Gewürzgurken und die Rote Bete in die Sauce geben und kurz erhitzen.

Die Spätzle und das Bœuf Stroganoff auf Tellern anrichten und servieren.



„Lachs aus dem Ofen mit Risotto bianco an einer Zitronen-Dill-Sauce“ von Renate Kändler

Zutaten für zwei Personen

600 g	Lachsfilet, Mittelstück, ohne Haut und Gräten
200 g	Risotto-Reis
2	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
2	Eier
1 Stange	Staudensellerie
1 Bund	Dill, frisch
1	Zitrone, unbehandelt
100 g	Parmesan
50 g	Butter
400 ml	Weißwein, trocken
1 L	Gemüsefond
100 ml	Schlagsahne
1 EL	Senf, mittelscharf
160 ml	Olivenöl
	Olivenöl, zum Einfetten
	Meersalz, aus der Mühle
	Chilisalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und das Lachsfilet darauf 20 Minuten im Backofen ziehen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, den Sellerie von den holzigen Fäden befreien und zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch fein hacken. Anschließend in einem großen Topf das Olivenöl mit 20 Gramm Butter erhitzen und bei geringer Hitze das Gemüse dünsten. Den Reis dazu geben, die Temperatur erhöhen und mit dem Weißwein ablöschen. Eine Kelle von dem Gemüsefond hinzugießen und das Ganze salzen. Nun die Temperatur wieder verringern,iterrühren und weiteren Gemüsefond hinzugeben. Etwa 25 Minuteniterrühren, bis der Gemüsefond komplett vom Reis aufgenommen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Topf vom Herd nehmen und 30 Gramm Butter untermengen. Den Parmesan reiben und ebenfalls untermengen. Das Ganze abdecken und etwa zwei Minuten ruhen lassen.

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Senf aufschlagen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und untermengen. Etwas Dill abzupfen, klein hacken und zusammen mit der Sahne und 150 Millilitern Olivenöl untermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit etwas Chilisalz würzen.

Den Lachs und das Risotto auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.



„Hähnchenbrust mit Curry-Kokosnuss-Sauce und Jasminreis“ von Patrick Loehl

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets à 200 g
100 g	Jasminreis
250 ml	Kokosnussmilch, Tao, dickflüssig, ungesüßt
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Ingwer
1	Zwiebel
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
1	Möhre
1	Limette, unbehandelt
1Bund	Koriander
100 ml	Sojasauce
100 ml	Sesamöl, zum Braten
	Chiliflocken
	Currypulver, mild, gelb
	Paprikapulver, Rosenscharf
	Paprikapulver, Edelsüß
	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Jasminreis bissfest in Salzwasser garen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Anschließend die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, beiden Paprikapulverschärfen, Cayenne Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit 80 Millilitern Sesamöl, 90 Millilitern Sojasauce und etwa der Hälfte des Ingwers marinieren.

Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln abziehen, die Möhre schälen und das Ganze in feine Streifen schneiden. Die Blätter vom Koriander zupfen und klein hacken.

Eine Pfanne mit dem restlichen Sesamöl erhitzen, darin das marinierte Fleisch anbraten und anschließend wieder aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten.

Die Gemüsestreifen im Bratfett und in der restlichen Sojasauce anbraten, mit Kokosnussmilch aufgießen und aufkochen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Anschließend mit Curry, Koriander, den restlichen Ingwer und den restlichen Knoblauch abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.

Den Reis und die Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und mit der Curry-Kokosnussauce garnieren.