



| Die Küchenschlacht – Leibgericht vom 05. September 2009 |

„Rinderfilet mit Knusper-Salat-Italia“ von Günter Bausewein

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
200 g	Austernpilze
4	Romatomaten
125 g	Kirschtomaten
2	Romasalatherzen
1	Zwiebel, rot
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Frischkäse
10 g	Gouda
100 g	Parmesan
25 g	Mandel-Stifte
25 ml	Milch, 3,5 %
1 Bund	Basilikum
1 Zweig	Oregano
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Olivenöl, zum Braten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Romatomaten vom Strunk befreien, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Knoblauchzehe abziehen und in die Schüssel pressen. Die Basilikumblätter und die Blätter vom Oregano abzupfen, klein hacken und ein halbes Bund Basilikum und den Oreganoblättern hinzufügen. Das Ganze mit einem Esslöffel Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Austernpilze säubern, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Zweizentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Gouda reiben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Filetscheiben kurz anbraten und die Zwiebeln hinzufügen. Anschließend die Filetscheiben mit den Zwiebeln herausnehmen, pfeffern und in die Auflaufform legen. Die Austernpilze und die Tomatenmasse auf das Fleisch verteilen, mit dem Gouda bestreuen und für 20 Minuten im Ofen garen.

Für den Salat die Romasalatherzen waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren. Die Tomaten den Romasalat und die Mandeln in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Viertel Zitrone auspressen.

Den restlichen Frischkäse mit der Milch und dem Zitronensaft glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.



„Dreierlei Capellini“ von Brigitte Enders

Zutaten für zwei Personen

200 g	Cappellini
100 g	Sepianudeln
10	Datteltomaten, klein
250 g	Venusmuscheln, aus dem Glas, ohne Schale
2 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie, kraus
1	Zwiebel
4 Zehen	Knoblauch
190 g	Parmesan
130 g	Pinienkerne
200 g	Sahne
30 ml	Weißwein
30 ml	Wermut
150 ml	Olivenöl
3 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Beide Nudelsorten jeweils in Salzwasser gar kochen. Anschließend die Nudeln auf einem Backblech ausbreiten, kurz ausdampfen lassen und mit 30 Millilitern Olivenöl vermengen. Zugedeckt beiseite stellen. Die Butter braun werden lassen und vor dem Servieren über die Nudeln geben.

Für das Pesto zwei Zehen Knoblauch abziehen und 40 Gramm Parmesan reiben. Die Petersilie und das Basilikum abzupfen und einige Basilikumblätter zum Dekorieren beiseite legen. Dann den Knoblauch mit dem restlichen Basilikum, der Petersilie, mit 30 Gramm Pinienkernen und mit 50 Millilitern Olivenöl im Mixer pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit dem Parmesan vermengen.

Für das Tomatenragout die restlichen Pinienkerne bei niedriger Hitze goldbraun rösten. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien, salzen, pfeffern und den restlichen Parmesan zerbröckeln und zu den Tomaten hinzufügen. Den übrigen Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit den Pinienkernen unter die Tomaten heben. Das Ganze mit 40 Millilitern Olivenöl vermischen und abschließend kleine Basilikumblätter darauf verteilen.

Für die Vongole die Zwiebel abziehen, fein würfeln und im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen, salzen und pfeffern. Dann die Sahne hinzufügen und zehn Minuten einreduzieren lassen. Anschließend die Muscheln in der Sauce fünf Minuten ziehen lassen.

Die Nudeln abgießen, die Cappellini mit dem Pesto und dem Tomatenragout und die Sepianudeln mit der Vongole anrichten. Abschließend das Ganze mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.



„Frittierte Sardinen an Saison-Salaten und Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise“ von Constanze Steffenhagen

Zutaten für zwei Personen

10	Sardinen
1 Bund	Rucola
1	Radicchio
50 g	Friseesalat
5	Cherrytomaten
2 Zehen	Knoblauch
2	Zitronen, unbehandelt
4	Eier
300 g	Mehl
500 g	Semmelbrösel, fein
1 EL	Butter
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Pinienkerne
2 TL	Senf, mittelscharf
4 EL	Weißweinessig
14 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Zucker, zum Abschmecken
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Sardinen schuppen, ausnehmen, entgräten, waschen und trocken tupfen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Zwei Eier verquirlen und die Sardinen darin wenden. Anschließend die Sardinen in dem Mehl und den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Sardinen anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat den Rucola, den Radicchio und den Friseesalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vom Strunk befreien, halbieren, klein schneiden und zu dem Rucola geben.

Für die Mayonnaise die restlichen Eier trennen, den Knoblauch abziehen und pressen. Zesten von der übrigen Zitrone abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eigelb, ein Teelöffel Senf, zwei und etwas Zitronensaft vermengen und langsam zehn Esslöffel Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Knoblauch abschmecken. Das Ganze gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Für die Vinaigrette etwas Salz, Pfeffer, dem Essig, einem halben Esslöffel Senf, Zucker und dem restlichen Zitronensaft vermengen und mit drei Esslöffel Öl sämig schlagen. Die Sauce mit dem Salat vermengen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne mit der Butter rösten. Den Schnittlauch klein schneiden.

Den Salat mit den Sardinen auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch, den Pinienkernen und den Zitronenzesten garnieren und mit der Zitronenmayonnaise servieren.



„Zweierlei Fischstäbchen mit Spargel, Zuckerschote und einer Senf-Minze-Butter“ von Markus Karl Bolle

Zutaten für zwei Personen

150 g	Lachsfilet
150 g	Doradenfilet, Royal
12 Stangen	Spargel, grün
50 g	Couscous
2	Zucchini, klein
100 g	Prinzessbohnen
100 g	Zuckerschoten
3	Cherrytomaten
2	Eier
120 g	Butter
5 EL	Mehl
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Dijonsenf
10 EL	Oliveöl
0,5 Bund	Minze, frisch
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Ingwer, gemahlen
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Couscous mit kochendem Wasser übergießen. Hierbei den Couscous nur knapp mit Wasser überdecken und fünf Minuten aufquellen lassen, bis etwa die doppelte Menge erreicht wird. Anschließend den Couscous gelegentlich mit einer Gabel auflockern, auf einem Teller ausbreiten, wo er weitere fünf Minuten leicht antrocknen kann. Erst dann mit dem Ingwer-, Paprika und Korianderpulver vermischen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und ebenso untermischen. Einige Zesten von der Zitronenschale entfernen und diese mit Salz und eventuell auch Pfeffer ebenso zur Mischung gegeben.

Den Fisch waschen und trocken tupfen, auf einem Teller in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abnehmen. Dann in den Eiern und unmittelbar danach in der Couscous-Mischung wenden, sodass die Filets komplett ummantelt sind.

20 Butter und das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten braten. Das überschüssige Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden, die holzigen Enden des Spargels entfernen und mit den Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Die harten Enden der Zuckerschoten entfernen, hinzufügen und eine weitere Minute gar ziehen lassen.

100 Gramm Butter und den Senf in einer Pfanne erhitzen und das abgetropfte Gemüse darin gut verrühren. Die Minzeblätter abzupfen, hacken und unterrühren. Nach einer Minute das Gemüse vom Herd nehmen.

Die Fischstäbchen mit dem Gemüse und der Sauce anrichten. Die Tomaten halbieren, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und das Ganze damit garnieren.



„Seeteufel in süßer Sauce“ von Martin H. Lorenz

Zutaten für zwei Personen

2	Seeteufelschwänze, à 150-200 g
100 g	Reis
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Chili, rot, klein
2 EL	Honig, flüssig
1 TL	Fenchelsamen
0,5 TL	Gewürznelken, gemahlen
0,5 TL	Senfpulver, gemahlen
0,5 TL	Koriander, gemahlen
0,5 TL	Zimt, gemahlen
0,5 TL	Anis, gemahlen
1	Muskatnuss
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, einen Esslöffel auspressen und den Seeteufel damit beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, ebenfalls fein hacken und das Ganze in der Pfanne bei schwacher Hitze fünf Minuten dünsten. Anschließend die Fenchelsamen, das Senfpulver, die Gewürznelken, den Koriander, den Zimt und den Anis zugeben und alles gut vermengen. Einen halben Teelöffel von der Muskatnuss abreiben und ebenfalls zugeben. Die Sauce fünf Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Den Seeteufel hinzugeben und zehn Minuten ziehen lassen.

Den Reis in Salzwasser kochen und anschließend abgießen. Die Petersilie abzupfen, fein hacken und unter den Reis mischen.

Den Seeteufel mit der Sauce und dem Reis auf Tellern anrichten.



„Selbstgemachte Tagliatelle mit Knoblauch-Gambas, Cocktailtomaten und Rucola“ von Mirja Hammer

Zutaten für zwei Personen

200 g	Gambas, mit Schale und Kopf
8	Cocktailtomaten
4	Tomaten, getrocknet
1 Bund	Rucola
3 Zehen	Knoblauch
4	Eier
1 EL	Tomatenmark
3 EL	Balsamicoessig, schwarz
2500 g	Mehl
50 g	Weichweizengrieß
6 EL	Olivenöl
2 TL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Salzwasser für die Tagliatelle zum Kochen bringen.

Drei Eier trennen und die Eigelbe mit dem übrigen Ei, dem Mehl, dem Weichweizengrieß, einem Esslöffel Olivenöl, Salz und dem Tomatenmark vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Alufolie kurz im Gefrierfach ruhen lassen.

Den Teig ausrollen und dann zu Tagliatelle zuschneiden. Die Nudeln kurz antrocknen lassen und dann für zwei Minuten im kochenden Wasser gar kochen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken und das restliche Olivenöl erhitzen. Die Gambas von Kopf und Schwanz befreien, am Rücken längs einritzen und den Darm entfernen. Anschließend waschen, trocken tupfen und in der Pfanne mit den getrockneten Tomaten zwei Minuten anbraten. Den Knoblauch und die Cocktailtomaten hinzufügen und ebenfalls leicht anbraten. Das Ganze mit dem Balsamicoessig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Nudeln abgießen, in die Pfanne zu den Gambas geben und kurz darin wenden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und unter die Nudeln heben. Anschließend die Tagliatelle auf Tellern anrichten.