

**| Die Küchenschlacht - Menü am 20. Juni 2016 |**  
**„Leibgerichte“ mit Nelson Müller**



***Leibgericht: „ Avocado-Beef-Burger mit Himbeer-Chili-Sauce, Süßkartoffel-Pommes und selbstgemachter Trüffel-Mayonnaise“ von Christian Stübinger***

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Beef-Burger:*

300 g	Hackfleisch, vom Rind
6	Scheiben Bacon
1	reife Avocado
1	Tomate
1	kleine rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
3	Eier
1 TL	scharfes Paprikapulver
1 TL	getrockneter Oregano
½ TL	Chilipulver
2 EL	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Bunter Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Burger-Brötchen:*

300 g	Mehl
250 g	Speisequark
1	Ei
1 Pck.	Backpulver
50 g	Zucker
2 EL	Sesam
1 Prise	Salz

*Für die Himbeer-Chili-Sauce:*

75 g	frische Himbeeren
50 ml	Ahornsirup
1 TL	Himbeeressig
1	rote Chili

*Für die Süßkartoffelpommes:*

4	große Süßkartoffeln
4 EL	Maisstärke
3 EL	Olivenöl
	Öl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle

*Für die Trüffelmayonnaise:*



1	Ei
1 EL	Essig (neutraler Essig)
2 TL	Senf (mittelscharf)
1 TL	Zucker
125 ml	Trüffelöl
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fritteuse erhitzen.

Für die Burger-Brötchen Ei mit Mehl, Speisequark, Backpulver, Zucker und etwas Salz vermengen. 4 Brötchen daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten backen. Anschließend mit Sesam bestreuen.

Für die Süßkartoffelpommes Süßkartoffeln waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Mit Öl und Maisstärke bedecken und für zwei Minuten in der Fritteuse kross frittieren. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und für weitere vier Minuten goldbraun frittieren.

Für die Trüffelmayonnaise Ei trennen und Eigelb, Essig, Senf, Salz und Zucker in den Mixer geben. Anschließend Trüffelöl unterrühren und mit Salz und Wasser verfeinern.

Für die Burger-Pattys Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Hackfleisch vermengen. Anschließend zwei Eier in Hackmasse geben und mit Paprika, Chilipulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse zu Frikadellen formen und in Rapsöl braten.

Für die Himbeer-Chili-Sauce eine Messerspitze Chili mit Himbeeren, Himbeeressig und Ahornsirup vermengen und mixen.

Avocado halbieren, Schale und Kern entfernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Tomate waschen und eine Scheibe für den Burger vorbereiten.

In einer Pfanne Bacon knusprig braten. Spiegelei im Anrichtering braten.

Die Burger-Brötchen zusammen mit Pattys, Himbeer-Chili-Sauce, Avocado, der Tomatenscheibe, Bacon und dem gebratenem Spiegelei belegen.

Den Burger auf einem Teller mit Süßkartoffelpommes und Trüffel-Mayonnaise anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safranreis“ von Tatjana Wild**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Cola-Huhn:*

200 g	Hähnchenbrust, am Stück
50 g	Möhren
1	Paprika
5	weiße mittelgroße Champions
50 g	Zuckerschoten
50 g	Mais aus der Dose
10 g	Ingwer
4	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Sojasprossen
300 ml	Cola
50 ml	Sojasauce
2 EL	Honig
1 TL	Olivenöl
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Safranreis:*

200 g	Basmatireis( Firma Tilda)
1 Msp.	Ras el hanout
10	Safranfäden
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung**

Reis mit einer Tasse Wasser, Salz Safran und Ras el hanout aufkochen, und bei kleiner Hitze garen lassen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin von allen Seiten scharf anbraten. Heraus nehmen und beiseite stellen.

Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Möhren und Paprika putzen und in etwa gleich große Streifen schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Möhren und Paprika hinzufügen und kurz garen lassen. Dann Frühlingszwiebel, Champignons, Zuckerschoten, Mais Sojasprossen und Knoblauch hinzufügen und gut durchschwenken. Kurz garen lassen und von der Herdplatte ziehen.



Für die Sauce Ingwer schälen und reiben. Cola, Sojasauce, Honig und Ingwer in einem Topf aufkochen und einreduzieren lassen.

Die Sauce zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Hähnchenbruststreifen ebenfalls dazu geben, alles gut durchschwenken und mit Paprikapulver abschmecken.

Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safraneis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Rinderhüftsteak mit Sauce béarnaise und würzigen Kartoffelwürfeln“ von Bernhard Deterts**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rinderhüftsteak:*

2 Rinderhüftsteaks à 200g  
3 Zehen Knoblauch  
30 g Butter  
2 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Sauce béarnaise:*

2 Schalotten  
100 g Butter  
3 Eier  
150 ml Weißwein, halbtrocken  
2 EL Weißweinessig  
3 Zweige Estragon  
3 Zweige Kerbel  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle  
Cayennepfeffer, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

#### *Für die würzigen Kartoffelwürfel:*

4 Kartoffeln, festkochend  
Rosmarin getrocknet, zum Würzen  
Basilikum getrocknet, zum Würzen  
edelsüßes Paprikagewürz, zum Würzen  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen.

Den Ofen für die Kartoffelwürfel auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Ofen später für das Rinderhüftsteak auf 90 Grad Umluft reduzieren.

Für die würzigen Kartoffelwürfel getrocknete Kräuter, Olivenöl zusammen mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in die Marinade einrühren. Anschließend die Scheiben im Ofen auf einem Backblech bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Für das Rinderhüftsteak Knoblauch abziehen und andrücken. Hüftsteak zusammen mit Knoblauch kurz von beiden Seiten in Rapsöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in den Backofen geben.



Für die Sauce béarnaise Pfefferkörner zerdrücken, Schalotten abziehen und fein hacken. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls klein hacken. Einen TL Kräuter beiseitelegen.

Essig, Weißwein, Estragon, Kerbel, gemahlene Pfefferkörner und Schalotten in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Den Sud anschließend durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Eier trennen und Butter schmelzen. Den Sud über einem Wasserbad mit den 3 Eigelb aufschlagen. Anschließend die geschmolzene Butter langsam unter die Eigelbcreme rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Rinderhüftsteak mit Sauce béarnaise und würzigen Kartoffelwürfel auf einem Teller anrichten, mit beiseitegelegten Kräutern bestreuen und servieren.



## **Leibgericht: „Hähnchenbrust im Salbei-Speckmantel mit getrüffeltem Pastasotto und grüner Spargel mit Steinpilzen“ von Katharina Gerke**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Hähnchenbrust:*

2 Hähnchenbrustfilet (ohne Haut und Knochen, a 200 g)  
8 Scheiben Bacon  
1 Bund Salbeiblätter, frisch  
Olivenöl, zum Anraten  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Pastasotto:*

100 g Risoninudeln  
50 g Schalotten  
2 TL Trüffelbutter  
30 g Parmesan  
35 ml halbtrockener Weißwein  
300 ml Geflügelfond  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Spargel und die Steinpilze:*

6 Stangen grüner Spargel  
2 große Steinpilze  
100 ml Geflügelfond  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in vier bis sechs gleich große Stücke schneiden. Das Fleisch pfeffern und mit einem Salbeiblatt belegen. Anschließend die Hähnchenbrust mit Speck umwickeln und in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend gebratene Hähnchenbrust im Backofen ca. 10 bis 15 Minuten fertig garen.

Für das Pastasotto die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Schalotten in etwas Olivenöl glasig dünsten. Risoninudeln hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Risoninudeln mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügelfond hinzugeben und das Pastasotto bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren fertig garen.

Für das Spargelgemüse Spargel säubern, holzige Enden abschneiden und in etwa 4 cm kleine Stücke schneiden. Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Spargel in etwas Butter andünsten, mit Geflügelfond ablöschen. In einer separaten Pfanne die Steinpilze in etwas Butter anbraten. Beides mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Steinpilze auf einem Küchentuch abtropfen lassen.



Parmesan reiben und diesen zusammen mit der Trüffelbutter unter das Pastasotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrust im Salbei-Speckmantel und Pastasotto auf Tellern anrichten, Steinpilze mit Spargel daneben geben und servieren.





## **Leibgericht: „Espresso-Steak mit Safran-Hollandaise, Zuckermöhren und Bratkartoffeln“ von Robin Louis**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Espresso-Steak:*

2	Rindersteaks, à 180 g
250 g	Espressobohnen
1 TL	schwarze Pfefferkörner
2 EL	Olivenöl

#### *Für die Safran-Hollandaise:*

1	Schalotte
2	Eier
1 TL	Senf
65 g	Butter
50 ml	trockener Weißwein
1 TL	Senf
1	Zitrone
0,2 g	Safranfäden
1	Lorbeerblatt
1 TL	weiße Pfefferkörner
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Zuckermöhren:*

2 Bund	Babymöhren
50 g	weiche Butter
50 ml	trockener Weißwein
25 g	brauner Zucker
2 Stängel	glatte Petersilie
	Chili, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Bratkartoffeln:*

4	Kartoffeln, festkochend
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 120°C Umluft vorheizen.

Für das Espresso-Steak Rindersteaks waschen und trockentupfen. Pfefferkörner mörsern und zusammen mit Olivenöl in das Fleisch einmassieren. Steaks in einer Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten und die Hälfte der Espressobohnen in einer Schale verteilen. Steaks hineinlegen und die restlichen Espressobohnen darauf verteilen. Abgedeckt für 5-8 Minuten bei 120°C im Ofen garen.



Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zuckermöhren Babymöhren putzen, waschen und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und Möhren darin andünsten. Mit Chili abschmecken. Butter und Wein dazugeben und Möhren darin weiter dünsten. Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Safran-Hollandaise Schalotte abziehen und grob würfeln. Weißwein, weiße Pfefferkörner, Schalotte, Lorbeerblatt sowie die Hälfte des Safrans in einem Topf aufkochen und reduzieren. Weinreduktion durch ein Sieb passieren. Eier trennen und Eigelbe, Senf sowie die zweite Hälfte des Safrans zur Weinreduktion geben. Über einem Wasserbad cremig schlagen. Die Hitze reduzieren und flüssige Butter nach und nach kräftig unterschlagen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Espresso-Steak mit Safran-Hollandaise, Zuckermöhren und Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Spätzle mit Speck und Tomatensalat“ von Christa Schweizer**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Spätzle:*

100 g	geräucherter Speck
1	große Gemüsezwiebel
3	Eier
140 g	Mehl
20 g	Maismehl
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Stiel	glatte Petersilie, zum Garnieren
	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Butter, zum Anbraten

#### *Für den Salat:*

5	mittelgroße Tomaten
30 g	schwarze, entsteinte Oliven
1	kleine Gemüsezwiebel
100 g	Fetakäse
1 Bund	Basilikum
2 EL	Balsamico
1 EL	Sojasauce
3 EL	Olivenöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Spätzle einen Topf Wasser aufsetzen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach und nach Maismehl und Mehl unterheben, bis ein zäher Teig entsteht, einen Schuss Mineralwasser unterrühren und kurz stehen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Speck würfeln und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Einen Esslöffel der Speck-Zwiebel-Mischung für die Garnitur beiseite stellen. Den Spätzleteig in kochendes Salzwasser schaben, garen bis sie oben schwimmen. Die Spätzle abschöpfen, in die Pfanne zu Speck und Zwiebeln geben und gut durchschwenken.

Tomaten waschen, vom Strunk befreien, würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel häuten, fein hacken und zu den Tomaten in die Schüssel geben. Den Feta grob hacken und ebenso dazu geben. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und ebenfalls unterheben. Oliven halbieren und dazu geben. Olivenöl und Balsamico mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und einen Schuss Sojasauce hinzufügen. Das Dressing unter den Salat heben. Petersilie waschen und trocken wedeln. Ein paar Blätter von den Stielen zupfe und grob hacken. Die Spätzle auf Tellern anrichten, mit der Speck-Zwiebel-Mischung und der Petersilie garnieren und mit Tomatensalat servieren.