

| Die Küchenschlacht - Menü am 29. August 2016 |
Leibgerichte mit Björn Freitag



Leibgericht: „Münchner Brezen-Schnitzel mit Brot- und Gurkensalat“ von Thomas Heiduk

Zutaten für zwei Personen

Für die Schnitzel:

- 1 Schweinefilet à 350 g
- 2 EL Brezen-Brösel
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL süßer Senf
- 1 Stange Meerrettich à 4 cm
- 4 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 2 EL Weißweinessig
- 5 EL Sahne
- 1 TL Zucker
- ½ Bund Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Brotsalat:

- 4 Scheiben Graubrot
- ½ rote Zwiebel
- 25 g getrocknete Tomaten in Öl
- 10 Cherrytomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico-Essig
- ½ Bund glatte Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Salbei
- 30 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Brotsalat Cherrytomaten mit Petersilie, Thymian, Rosmarin und Salbei auf ein Backblech geben und mit reichlich Olivenöl ca. 15 Minuten backen.

Für den Gurkensalat die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Leicht durchkneten, ziehen lassen und nach etwa 8 Minuten den Sud abgießen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Essig und Sahne zu den Gurken geben. Dill abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Für die Schnitzel etwa 3 cm dicke Medaillons vom Filet schneiden, in diese jeweils eine Tasche schneiden und zum Schmetterling auslegen. Die Schnitzel mit einem Plattireisen dünn klopfen, salzen, pfeffern und jeweils beidseitig dünn mit süßem Senf und geriebenem Meerrettich bestreichen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel eine Panierstraße bereitstellen. Die Schnitzel zunächst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und mit Brezen-Bröseln panieren.

Tomaten mit Kräutern aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und halbieren. Brot in Würfel schneiden und im Ofen goldgelb rösten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, getrocknete Tomaten grob hacken und mit Zwiebeln und Knoblauch zu den Ofentomaten geben. Krosse Petersilie, Thymian, Salbei und Rosmarin fein hacken. Mit Essig und Öl abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken.

Brot aus dem Ofen nehmen und zu den gewürzten Tomaten geben.

Das Münchner Brezen-Schnitzel mit Brot- und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Mexikanische Tacos mit Pico de gallo und Guacamole“ von Stefanie Both

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2	Rindersteaks à 180 g
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriandersamen
3 EL	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 TL	Fleur de sel

Für die Salsa:

2	große Tomaten
1	rote Chili
2	Frühlingszwiebeln
½	Limette
¼ Bund	Koriander
1 EL	Olivenöl

Für die Guacamole:

1	Avocado
1	kleine Tomate
¼	Zwiebel
½	Limette
¼ Bund	Koriander
2 EL	Chilisauce
½ TL	Fleur de sel

Für die Fladen:

75 g	Maismehl
90 g	Mehl
½ TL	Backpulver
25 ml	Rapsöl
4 EL	neutrales Öl, zum Braten
½ TL	feines Salz

Für die Garnitur:

1	Romana-Salat
2 EL	Chilisauce

Zubereitung

Für die Fleischfüllung Kreuzkümmel, Koriander und Salz in einem Mörser stoßen. Das Rindfleisch waschen, trockentupfen, halbieren und mit der Gewürzmischung einreiben. Etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Für die Salsa Tomaten waschen, trocknen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und beides fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit Tomate, Chili und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel verrühren.



Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein wiegen und dazugeben. Olivenöl angießen leicht flüssig wird.

Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Die Avocado grob würfeln. Tomate waschen, trocknen und grob hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit Tomaten und Zwiebeln, Chilisaucen und Salz verrühren.

Für die Tortillafladen Maismehl, Mehl, Backpulver und Salz in einer Küchenmaschine miteinander verkneten. Langsam 100 ml Wasser und Rapsöl hinzufügen. Etwa 10 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Teig herausnehmen und in ca. 12 Stücke teilen. Zu Kugeln rollen und weitere 10 Minuten unter einem Geschirrtuch ruhen lassen. Kugeln mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit neutralem Öl ca. 1 Minute von beiden Seiten braten.

Fleisch in einer Grillpfanne mit wenig Öl ca. 6 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch quer in Streifen schneiden. Tortillafladen mit einigen Salatblättern belegen, Fleisch, Guacamole und Salsa daraufgeben und mit Chilisaucen beträufeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und über die Guacamole streuen.

Die mexikanischen Tacos mit Pico de gallo und Guacamole gerollt oder offen servieren.



Leibgericht: „Nackenkotelett vom Iberico-Schwein mit asiatischem Karottenpüree und karamellisiertem Wurzelgemüse“ von Felix Wilde

Zutaten für zwei Personen

Für die Koteletts:

- 2 Nackenkoteletts vom Iberico-Schwein á 120 g
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Püree:

- 3 Karotten
- 1 Knolle Ingwer á 4 cm
- 1 rote Chili
- 1 Limette
- 100 ml Milch
- 2 EL Butter
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Karotten:

- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Zucker
- 1 EL Butter
- ½ Bund Koriander

Zubereitung

Für die Nackenkoteletts das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen zwei Folien plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten und nach ca. 3 Minuten wenden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch andrücken und beides dazugeben. Etwa 3 Minuten bei niedriger Hitze auf dem Herd ruhen lassen.

Für das Püree die Karotten schälen, von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf mit reichlich Wasser geben und 20 Minuten köcheln lassen. Milch in einem weiteren Topf leicht erhitzen. Karotten abseihen und mit warmer Milch zerstampfen. Ingwer schälen und fein reiben. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Stampf mit Ingwer, Chili, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Limettensaft abschmecken.

Für das Wurzelgemüse dieses schälen, von den Enden befreien und etwa 10 Minuten in einem Topf mit Gemüsefond leicht vorkochen. Kürbis von Kernen befreien, würfeln und zum Gemüsefond geben. Fond abgießen und Gemüse in einer Pfanne mit Zucker und Butter karamellisieren lassen.



Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Das Nackenkotelett vom Iberico-Schwein mit asiatischem Karottenpüree und karamellisiertem Wurzelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Asiatische Hähnchen-Garnelen-Pfanne mit Teriyaki-Sauce und Süßkartoffelnocken“ von Katharina Feil

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfanne:

2	Hähnchenbrustfilets à 120 g
5	Riesengarnelen
½	rote Paprika
½	gelbe Paprika
1	Karotte
70 g	Zuckerschoten
70 g	Sojasprossen
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 Knolle	Ingwer à 3 cm
1	Knoblauchzehe
1	rote Chili
1	Limette
1 TL	Zucker
½ Bund	Thai-Basilikum
50 ml	Erdnussöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Teriyaki-Sauce:

100 ml	Sojasauce
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
1 Knolle	Ingwer à 3 cm
1	Limette
½ TL	Zucker
1 TL	Olivenöl

Für die Nocken:

1	große Süßkartoffel
1 Knolle	Ingwer à 2 cm
3 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Wok Paprika vierteln, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Alles fein würfeln. Karotte von den Enden befreien, schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Für das Fleisch die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Garnelen waschen, trockentupfen und mit dem Hähnchenfleisch im Wok mit Erdnussöl kurz kross anbraten. Garnelen und Hähnchen aus dem Wok nehmen und beiseitelegen.



Paprika, Ingwer, Knoblauch, Karotten, Lauchzwiebeln, Zuckerschoten, Sprossen und angedrückte Chili in den Wok geben und kräftig anrösten.

Für die Teriyaki-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und mit dem Saft der Limette, Sojasauce und Zucker aufkochen lassen. Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb passieren.

Für die Nocken die Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und dem fein gehackten Ingwer weichkochen. Anschließend mit einer Schaumkelle die Kartoffel und ggf. Ingwer abseihen, stampfen, mit reichlich Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree zu Nocken formen und kurz abkühlen lassen.

Garnelen und Hähnchen in den Wok geben, Zucker und Limetten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die asiatische Hähnchen-Garnelen-Pfanne mit Teriyaki-Sauce und Süßkartoffelnocken auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.



Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Frankfurter Grüne Sauce und Pellkartoffeln“ von Frank Hillebrandt

Zutaten für zwei Personen

Für Schnitzel:

2	Kalbschnitzel aus der Oberschale à 200 g
2	Eier
25 g	Mehl
150 g	Panko-Brösel
50 g	gehobelte Mandel
5 EL	Butterschmalz, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für Grüne Sauce:

200 g	saure Sahne
250 g	Joghurt
4	Eier
2 TL	Senf
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Sauerampfer
½ Bund	Kresse
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Pimpinelle
½ Bund	Borretsch
½ Bund	Kerbel
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für Kartoffeln:

8	Drillinge
1 TL	feines Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser aufstellen und die Kartoffeln darin ca. 20 Minuten garen.

Für die Grüne Sauce in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Eier darin 10 Minuten hartkochen.

Für die Schnitzel diese waschen, trockentupfen und mit einem Plattiereisen zwischen zwei Frischhaltefolien flach klopfen. Das Fleisch kräftig salzen und pfeffern. Aus Mehl, aufgeschlagenen Eiern und Panko-Mandel-Mischung eine Panierstraße bereitstellen. Die Schnitzel zunächst mehlieren, anschließend durch das Ei ziehen und in Bröseln wenden.

Die Eier aus dem Topf nehmen, abschrecken und pellen. Die Grüne-Sauce-Kräuter abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen schneiden. Saure Sahne, Joghurt und Senf in einer Moulinette



mit den Kräutern kräftig aufmixen. Eier klein schneiden und zusammen mit reichlich Salz und Pfeffer zur Sauce geben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel ca. 6 Minuten goldgelb darin ausbacken.

Die Wiener Schnitzel mit Frankfurter Grüner Sauce und Pellkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Steirisches Backhendl mit Kürbiskern-Panierung, Preiselbeersauce und Petersilien-Kartoffeln“ von Bettina Peer

Zutaten für zwei Personen

Für das Backhendl:

½	Huhn mit Innereien
30 g	Mehl
1	Ei
30 g	Semmelbrösel
10 g	Kürbiskerne
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

200 g	Kartoffeln
1	Zitrone
20 g	Butter
¼ Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

50 g	Preiselbeeren
1	Zitrone
50 ml	Preiselbeersaft
100 g	saure Sahne
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Für das Backhendl das Huhn waschen, trockentupfen, zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmel-Kürbiskern-Bröseln eine Panierstraße aufstellen. Das Hähnchen sowie die Innereien mehlieren, durch verquirltes Ei ziehen und in Semmelbröseln wenden.

Für die Petersilien-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffel abseihen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Kartoffeln in einer Pfanne mit reichlich Butter schwenken. Kräftig salzen und pfeffern.

Für die Preiselbeersauce Preiselbeeren waschen, trocknen und mit Preiselbeersaft in einem Topf einkochen. Saure Sahne mit dem Saft einer Zitrone, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenteile der Fritteuse etwa 8 Minuten goldgelb ausbacken. Das Steirische Backhendl mit Kürbiskern-Panierung, Preiselbeersauce und Petersilien-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.