

| Die Küchenschlacht-Promi-Woche - Menü am 14.11.2016 |
Leibgericht mit Nelson Müller



Leibgericht: „Feurige Hähnchenbrust mit Wokgemüse, Cashewkernen und Basmatireis“ von Katrin Müller-Hohenstein

Zutaten für zwei Personen

500 g	Hähnchenbrustfilet
100 g	Basmatireis
½	Karotte
½	rote Paprika
1	Zwiebel
5 Zehen	Knoblauch
2	Frühlingszwiebeln
80 g	Cashewkerne
2	getrocknete rote Chilis
1 EL	Fischfond
2 EL	Austernsauce
3 EL	Gemüsefond
1 TL	Zucker
40 ml	Pflanzenöl
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Reis die doppelte Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und circa zehn Minuten kochen lassen, bis er aufquillt. In einem Sieb abschütten und im Topf zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste abwaschen und in Streifen schneiden. Anschließend die Chilis waschen, Stängel, sowie Kerne entfernen und diese in einen Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln.

Den Fischfond mit der Austernsauce, dem Gemüsefond und dem Zucker in einer Schüssel vermengen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Cashewkerne zwei Minuten frittieren, bis sie hellbraun sind. Diese mit einem Kochlöffel entfernen und auf ein Küchentuch legen. Die Chilis im selben Öl eine Minute frittieren, bis sie leicht dunkel werden. Diese ebenfalls mit einem Kochlöffel aus dem Wok entfernen. Die Hälfte des Knoblauchs im Öl hellbraun anschwitzen. Die Hälfte des Hähnchens dazugeben und vier Minuten lang braten. Alles aus dem Wok nehmen und die Prozedur mit dem restlichen Hähnchen und Knoblauch wiederholen. Anschließend das komplette Hähnchen im Wok zusammenfügen.

Die Karotte waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Anschließend alles in den Wok geben und zwei Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln entwurzeln, halbieren, waschen und klein schneiden. Cashewnüsse, Chilis und Frühlingszwiebeln in den Wok dazugeben und vermengen. Anschließend mit der Fond-Mischung ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die feurige Hähnchenbrust mit Wokgemüse, Cashewkernen und Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Ostafrikanisches Huhn an Oldenburger Palme“ von Yared Dibaba

Zutaten für zwei Personen

Für das Huhn:

500 g	Hähnchen
250 g	Zwiebeln
100 g	Butter
1 Zehe	Knoblauch
½ Knolle	Ingwer
1 EL	Tomatenmark
2	Eier
1 TL	Curry
1 Prise	Zucker
	Paprikapulver, frisch gemahlen
	Muskat, gerieben
	Salz, aus der Mühle

Für den Grünkohl:

250 g	Grünkohl
100 g	Zwiebeln
50 g	Butter
2 Zehen	Knoblauch
¼ Knolle	Ingwer,
1 Prise	Muskat, gerieben
	Currypulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt-Dip:

500 g	Dickmilch
½	Gurken
2 Zweige	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch mit der Messerseite zerdrücken. Den Ingwer schälen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in den Topf geben und goldbraun braten, mehrmals umrühren und nach und nach Wasser zugießen. Mit Tomatenmark, Salz und Paprikapulver würzen.

Das Hähnchen an den Gelenken in acht Stücke zerteilen und mit in den Topf geben. Mit geriebener Muskatnuss und Curry würzen. Den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze garen lassen. Gelegentlich umrühren, bis die Hähnchenteile weich sind. Mit Zucker abschmecken und eventuell nachwürzen.



Eier in einem Topf hart kochen, anschließend schälen und mit in den Topf geben.

Für den Grünkohl die Butter in einen Topf geben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden und Knoblauch mit der Messerseite platt drücken. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Topf geben und bei schwacher Hitze dünsten. Den Grünkohl waschen, in Streifen schneiden, in den Topf geben und mit Salz, Muskat, Pfeffer und Curry abschmecken. Kochen lassen und eventuell nachwürzen.

Für den Joghurt-Dip die Gurke schälen und reiben. Die Dickmilch in eine Schüssel geben, die Gurken dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander hacken und unter den Dip mengen.

Das Ostafrikanisches Huhn an Oldenburger Palme auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Ginger Beef mit Paprika-Mango-Salat“ von Aleksandra Bechtel

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

2	Rinderfilets, à 150 g
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer, 3 cm
1	rote Chili
2 EL	Sojasauce
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

1	Mango
1	Karotte
½	rote Paprika
50 g	Rucola
1	Limette
½ Bund	Koriander
30 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
½	rote Chili
½ EL	Zucker
½ EL	Sojasauce
2 EL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Fleisch eine Marinade herstellen. Hierfür die Sojasauce mit dem Olivenöl vermengen. Die Chili halbieren, entkernen und anschließend kleinschneiden. Den Ingwer schälen und den Knoblauch abzuziehen und beides ebenfalls kleinschneiden. Beides zu der Sojasauce geben und das Fleisch darin einige Minuten marinieren. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf von beiden Seiten anbraten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, vom Stiel zupfen und das Fleisch damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Limette waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Limettensaft und -schale, der Sojasauce und dem Zucker verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Das Erdnussöl unterrühren und mit Salz abschmecken.

Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Karotte schälen und grob raspeln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Koriander hacken und mit dem Salat vermengen. Das Dressing unterheben und den Salat mit den Erdnüssen bestreuen.

Das Ginger Beef mit Paprika-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Blue-Cheese-Burger mit karamellisiertem Rosmarin-Speck, Süßkartoffelpommes und Guacamole“ von Jimi Blue Ochsenknecht

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger:

4 kleine Hamburger-Brötchen, mit Sesam
500 g Rinderhackfleisch
100 g Blauschimmelkäse
2 rote Zwiebeln
1 TL Dijonsenf
4 EL Worcestersauce
20 ml neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Speck:

4 Zweige Rosmarin
6 Scheiben Bacon
4 TL Zucker
2 TL Honig
2 EL Sojasauce

Für die Pommes:

2S Süßkartoffeln
1 EL Stärke
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL feines Salz

Für die Guacamole:

2 reife Avocados
4 Cocktailtomaten
2 Knoblauchzehen
1 Limette
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

50 g Mischsalate
Balsamico-Essig, dunkel
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Pommes die Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Die Stärke in einen Beutel gebe und die Stäbe darin wenden. Im Ofen 25 bis 30 Minuten garen. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für die Pattys eine Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Worcestersauce abschmecken. Das Fleisch in gleichgroße Pattys formen und in einer Pfanne mit Öl zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten. Die zweite Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in der Pfanne mit braten. Anschließend Käse auf dem Fleisch zerkrümeln, bis er leicht zerfließt und die Zwiebeln darauf geben.

Für den Rosmarin-Speck den Zucker mit dem Honig und der Sojasauce vermengen. Den Bacon durch die Masse ziehen und in einer Reisen Pfanne mit den Rosmarinzwiegen anbraten.

Für die Guacamole Avocados halbieren, Kern entfernen und Fleisch von der Schale abtrennen. Cocktailtomaten waschen und kleinschneiden. Die Limette halbieren und den Saft herauspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer kleinen Schüssel Avocado, Tomate, Knoblauch und Limettensaft mit einem Löffel zerdrücken, bis eine angemessene Konsistenz entsteht. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat diesen zerkleinern und gründlich waschen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Den Blue-Cheese-Burger mit karamellisiertem Rosmarin-Speck, Süßkartoffelpommes und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit süßsaurem Kartoffelsalat“ von Sonja Kirchberger

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

- 2 Kalbsschnitzel
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 4 EL Preiselbeeren
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Mehl, zum Panieren
- Semmelbrösel, zum Panieren
- Butterschmalz, zum Ausbacken
- Salz, aus der Mühle

Für den Kartoffelsalat:

- 350 g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 30 ml Olivenöl
- 30 ml Apfelessig
- 50 ml Gemüsefond
- brauner Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Salat die Kartoffeln in einem Topf bissfest garen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Gemüsefond erwärmen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Aus dem Essig, dem Öl und dem Fond ein Dressing anrühren. Die Zwiebeln und die Kartoffeln im Dressing einweichen lassen. Immer wieder gut vermengen. Den Salat mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schnitzel das Fleisch unter einer Klarsichtfolie plattieren, salzen und pfeffern. Mehl durch ein Sieb geben. Das Schnitzel rundum im Mehl wenden. Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Schnitzel durchs Ei ziehen, abtropfen lassen und anschließend locker in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne mit Butterschmalz und Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite einige Minuten goldbraun braten, dabei immer wieder mit dem Bratfett begießen, damit sich die Panierung leicht wellt.

Das Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit Preiselbeeren und Zitronenspalten garnieren und servieren.



Leibgericht: „Linsensuppe mit Chorizo und selbstgebackenem Brötchen“ von Ralph Morgenstern

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

- 1 mehligkochende Kartoffeln
- 2 festkochende Kartoffeln
- 1 Tasse schwarze Belugalinsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 spanische Paprika-Chorizo
- 2 Scheiben fetter Speck
- 1 rote Zwiebel
- ½ l Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Bund glatte Petersilie
- Butterschmalz, zum Anbraten
- grober, mittelscharfer Senf
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Brötchen:

- 250 g Vollkorn-Weizenmehl
- 15 g frische Hefe
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Butter
- Fleur de Sel

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in einer Schüssel mit 180 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefewasser und Kräutersalz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Etwas Mehl auf einer Arbeitsplatte verteilen. Teig zu einer dicken Rolle von vier bis fünf Zentimeter Durchmesser formen. Mit einem feuchten Messer in vier bis sechs Teile schneiden. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Für etwa 20 Minuten backen. Die Brötchen anschließend mit einem Schälchen Butter und Fleur de Sel reichen.

Für die Suppe die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Den Speck und die Chorizo klein schneiden, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Das Suppengemüse waschen und klein schneiden. Die Belugalinsen waschen und beiseite stellen. In einem großen Topf mit Butterschmalz die Zwiebel glasig dünsten und den Speck hinzugeben. Das Suppengemüse und die Kartoffeln dazugeben, kurz mit anbraten, die Linsen beifügen und mit Gemüsefond ablöschen. Die Petersilie, die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsensuppe mit Chorizo und selbstgebackenem Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.