



## | Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 17. März 2008 |

### ***Gebratenes Zanderfilet auf Sauerkraut von Waltraud Hoffmann***

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Zanderfilets, à 150 g, küchenfertig
85 g	Butter
1 EL	Mehl, doppelgriffig
1 EL	Mehl, fein
200 g	Sauerkraut
200 ml	Fischfond
110 ml	Riesling
100 g	Sahne
1	Zitrone
1	Kartoffel, groß
1 EL	Butterschmalz
1 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

#### **Zubereitung**

Fischfond, 60 Milliliter Wein und 80 Gramm Sahne bei mäßiger Hitze in einem Topf um die Hälfte einkochen lassen. Zitrone halbieren und auspressen.

15 Gramm Butter in einem Topf zergehen lassen, das feine Mehl hinzufügen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren eine goldgelbe Mehlschwitze herstellen. Mit der einreduzierten Fondmischung aufgießen und sämig kochen. Mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. 50 Gramm Butter in Würfel schneiden und mit dem Pürierstab einarbeiten. Die restliche Sahne aufschlagen und vor dem Servieren einen Esslöffel davon unterheben.

20 Gramm Butter in der Pfanne erhitzen und das Sauerkraut darin fünf Minuten unter ständigem Rühren dünsten. 50 Milliliter Wein dazugeben, weitere fünf Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffel in zentimetergroße Würfel schneiden, ein halbes Bund Schnittlauch fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig anbraten.

Zanderfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und mit doppelgriffigen Mehl melieren. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und nur kurz weiter braten. Zugedeckt auf vorgewärmten Tellern ruhen lassen.

Sauerkraut auf Tellern anrichten und die Filets darauf platzieren. Kartoffeln rundherum anlegen, etwas Sauce dazugeben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**by fernsehmacher**



## ***Tournedos auf Kartoffelrösti mit Portweinsauce von Patrick Fischbacher***

### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Rinderfilet, küchenfertig
300 g	Kartoffeln
2	Eier
250 ml	Sahne
1	Muskatnuss
250 g	Keniabohnen
150 ml	Portwein
100 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Knolle	Knoblauch
5	Schalotten
5 EL	Butterschmalz
1 Prise	Zucker
50 g	Butter
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und in Juliennestreifen schneiden, im heißen Wasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und zwei Ausstechringe hineinlegen. Die Kartoffelstreifen in die Ausstechringe geben und im heißen Fett anbraten.

Aus Sahne, einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und den Eiern einen Eierstich herstellen und in die Ringe gießen.

Drei Esslöffel Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Rinderfilet und zwei angedrückte Knoblauchzehen hineingeben und anbraten. Das Fleisch auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben und im Ofen zehn Minuten rosa ziehen lassen.

Drei Schalotten abziehen, würfeln, zum Bratensatz in die Pfanne geben und glasig dünsten. Mit Portwein und Gemüsebrühe ablöschen. Thymian und Rosmarin dazugeben und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Die Sauce mit zwanzig Gramm Butter binden.

Die Keniabohnen blanchieren und kurz in Eiswasser geben. Den Rest der Butter in einem Topf zerlassen. Die restlichen Schalotten abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Bohnen in der Butter schwenken. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Die Kartoffelrösti auf einen Teller geben und das Rinderfilet seitlich anlegen. Mit den Bohnen anrichten und mit der Sauce beträufeln.

**by fernsehmacher**



## ***Lammlachse mit Rotwein-Waldhonig-Sauce und blauem Kartoffelpüree von Saralisa Volm***

### **Zutaten für zwei Personen**

4	Lammlachse, à 150 g, küchenfertig
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
8 Zweige	Thymian
4 Zweige	Rosmarin
3 EL	Balsamicoessig
250 ml	Rotwein
1 EL	Waldhonig
300 g	Vitelotte-Kartoffeln
30 g	Butter, kalt
130 g	Butter
100 ml	Milch
2 Blatt	Lorbeer
200 g	Bohnen
1 Bund	Bohnenkraut
	Olivenöl
	Muskat
	Fleur de Sel
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und zusammen mit den Lorbeerblättern in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Einen zweiten Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und das Bohnenkraut hineingeben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, zusammen mit vier Thymianzweigen in Alufolie einwickeln und in den Ofen geben. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe häuten, fein schneiden, zum Bratsud in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Mit Balsamicoessig und Rotwein ablöschen. Honig, den restlichen Thymian und zwei Rosmarinzweige in die Pfanne geben. Den Sud auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Bohnen in das siedende Wasser zum Bohnenkraut geben, vier Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Die Lammlachse aus der Folie nehmen, auf einen Teller geben und zurück in den Ofen stellen. Die Temperatur auf 100 Grad erhöhen.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Die Kartoffeln abgießen, 100 Gramm Butter und 30 Milliliter Milch hinzugeben und alles durchstampfen. Mit Muskat, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

30 Gramm Butter mit einer Prise Salz in einer Pfanne erhitzen, eine Knoblauchzehe häuten und pressen. Die Bohnen zusammen mit dem Knoblauch in der Pfanne andünsten.

Zum Schluss das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Medaillons schneiden. Mit einem Löffel Nocken aus dem Kartoffelpüree formen und mit dem Fleisch, den Bohnen und der Sauce anrichten. Mit zwei Rosmarinzweigen dekorieren.

**by fernsehmacher**



## ***Knusper-Ente mit Bananenchutney und Kartoffelchips von Jörg Weigel***

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Entenbrustfilet, à 200 g, mit Haut
150 g	Tomaten, vollreif
1	Banane, reif
0,5 Knolle	Ingwer
1 Schote	Chili
2 EL	Zucker
2 EL	Weißweinessig
100 ml	Kokosmilch
1 Bund	Koriander
2 EL	Sojasauce
1 EL	Honig
5 g	chinesische Gewürzmischung „Five Spices“
1	Süßkartoffel
	Erdnussöl, zum Frittieren
	Salz
	Pfeffer
	Pommes Frites Salz

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einritzen, pfeffern und salzen. Etwas Erdnussöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste zuerst auf der Hautseite scharf anbraten und dann wenden. Das Fleisch in den Ofen geben und 20 Minuten ziehen lassen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Haut einritzen und im heißen Wasser kurz blanchieren. Die Tomaten anschließend häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Banane schälen und würfeln. Ein kleines Stück Ingwer schälen, die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Ingwer und Chili klein schneiden. Die Süßkartoffel mit Schale fein hobeln.

Erdnussöl in einer Friteuse erhitzen und die Kartoffel ausbacken. Die fertigen Chips auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Pommes Frites Salz würzen.

Temperatur des Ofens auf 230 Grad Oberhitze erhöhen. Die Ente mit Honig bestreichen und mit der Haut nach oben vier Minuten knusprig braten.

Ein paar Zweige Koriander hacken.

Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren lassen. Ingwer und Chili dazugeben und sofort mit Essig ablöschen. Tomaten, Bananen und Kokosmilch dazugeben und bei mittlerer Hitze vier Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander zufügen und abkühlen lassen.

Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Chutney mittig auf einem Teller anrichten, die Entenbrust darauf platzieren und mit den Chips servieren.



## ***Asiatischer Nudelsalat mit gebratenen Riesengarnelen von Annette Scherer***

### **Zutaten für zwei Personen**

4	Riesengarnelen, mit Schale
200 g	Weizenmehlnudeln, japanisch
1	Paprika, gelb
1	Paprika, rot
100 g	Shiitake-Pilze
1 Knolle	Ingwer
1 Schöte	Chili
5 Blatt	Mangold
1 Bund	Koriander
1 Knolle	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1 Stange	Zitronengras
2 EL	Kräuteressig mit Honig
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Sojasauce
1 EL	Worcestersauce
1 EL	Olivenöl
1 Msp.	Cayennepfeffer
2 Msp.	Kurkuma
3 EL	Butterschmalz
	Chili, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Paprikaschoten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein schneiden. Einen Zentimeter Ingwer schälen und würfeln. Die Shiitake-Pilze mit einem Tuch säubern, die Stiele entfernen und die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Strunke vom Mangold heraustrennen und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Bis auf einen Zweig den gesamten Koriander fein hacken.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die japanischen Nudeln hinein geben und fünf Minuten bissfest kochen.

Zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen und in ihnen jeweils einen Esslöffel Butterschmalz zerlassen. In einer Pfanne die Paprikastreifen, die Ingwerwürfel und die klein geschnittene Chilischote zwei Minuten lang anbraten. Die Shiitake-Pilze in der anderen Pfanne scharf anbraten. Alles in eine Schüssel geben und zugedeckt warm halten.

Die Nudeln abgießen und zum Gemüse geben. Mit Koriander und Mangold bestreuen. Den Nudelsalat mit Sojasauce, Worcestersauce, den beiden Essigsorten, Olivenöl, Kurkuma, etwas Cayennepfeffer, etwas Chili aus der Mühle, Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten gut vermischen, dann ziehen lassen.

Den restlichen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Riesengarnelen auslösen und entdarmen. Die Knoblauchknolle mit einem Messer quer halbieren. Die Zitronengrasslange mit der Rückseite des Küchenmessers leicht anklopfen. Die Riesengarnelen mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian und dem Zitronengras drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den lauwarmen Nudelsalat auf Tellern anrichten, die Riesengarnelen darauf setzen und mit einem Korianderzweig dekorieren.



## ***Penne mit Meeresfrüchten von Siegfried Heringlehner***

### **Zutaten für zwei Personen**

6	Garnelen, küchenfertig, vorgekocht
50 g	Grönlandkrabben
150 g	Fischfilet, weiß
50 g	Räucherlachs
200 ml	Hühnerbrühe
15 g	Butter
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
80 ml	Sahne
1	Zitrone
1	Ei
1 Bund	Basilikum
200 g	Penne

### **Zubereitung**

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Penne darin gar kochen.

Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Deckel die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

Räucherlachs und Fischfilet in Streifen schneiden und eine Minute in der Brühe kochen. Den Fisch herausnehmen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Die Grönlandkrabben und die Garnelen eine Minute in der Brühe kochen. Anschließend zum Fisch in die Pfanne geben.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Basilikumblätter von zwei Zweigen abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Die Brühe in die Pfanne geben, Knoblauch, Basilikum und Zitronensaft dazu geben und die Sahne einrühren. Das Ei trennen und das Eigelb in die Sauce einrühren.

Die Penne abgießen, auf in tiefe Teller geben und mit der Meeresfrüchtesauce bedecken. Mit Basilikum garnieren und servieren.

**by fernsehmacher**