



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 06. Oktober 2008 |

Indisches Huhn in Mandelsauce von Kai Schäfer

Zutaten für zwei Personen

350 g	Hähnchenbrustfilet, küchenfertig
150 g	Basmatireis
150 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Mandelstifte
2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1 Zweig	Koriander
3	Tomaten
2	Gewürznelken
2 Stangen	Zimt
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Chili, gemahlen
1 EL	Butterschmalz
	Salz

Zubereitung

Den Reis in kochendem Salzwasser gar kochen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in zentimeterdicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Einen Zentimeter vom Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Koriander zupfen.

Die Zwiebeln unter ständigem Rühren in einer Pfanne im Butterschmalz acht Minuten anschwitzen. Danach den Knoblauch und Ingwer hinzufügen und das Ganze für weitere zwei Minuten braten. Die Korianderblätter und die Zimtstangen für zwei Minuten mitbraten. Die Hähnchenstreifen dazugeben und das Ganze fünf Minuten anbraten. Die Gewürznelken, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, Koriander und Salz hinzufügen und das Ganze vermischen.

Die Tomaten und die gemahlene Mandeln ebenfalls hinzufügen und das Ganze mit 125 Milliliter heißem Wasser auffüllen, bis eine leicht dickflüssige Sauce entsteht. 15 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Das Fleisch mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten. Die Mandelsauce darüber geben, mit den Mandelstiften garnieren und servieren.



Krautrouladen mit kandierte Kartoffeln von Birgit Moskalenko

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hackfleisch, gemischt
1	Rotkohl
300 g	Paniermehl
8	Kartoffeln, mehligkochend
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1	Ei
1	Brötchen, vom Vortag
2 EL	Butterschmalz
200 ml	Sahne
500 ml	Gemüsefond
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Essig
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
	Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln anschließend abgießen, das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Zucker hinzufügen und die Kartoffeln darin schwenken.

Acht Rotkohlblätter abziehen und in Salzwasser und Essig blanchieren.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei, dem Brötchen und dem Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Cayennepfeffer hinzugeben. Das Ganze auf den Kohlblättern verteilen, diese anschließend einrollen und mit Zahnstochern verschließen.

Die Krautrouladen in einer Pfanne im Sonnenblumenöl anbraten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Das Ganze 20 Minuten schmoren lassen.

Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und den Sud mit der Sahne binden.

Die Rouladen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.



Hamburger Grützwurst mit Apfelmus und Bratkartoffeln von Lothar Darjes

Zutaten für zwei Personen

300 g	Grützwurst, mit Rosinen
500 g	Kartoffeln, festkochend
50 g	Fettspeck
2	Zwiebeln
2	Äpfel, Boskop
30 g	Zucker
200 ml	Apfelsaft, trüb
100 ml	Calvados
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Grützwurst der Länge nach aufschneiden und in einer Pfanne kross braten.

Den Speck in Würfel schneiden und in einer weiteren Pfanne bei kleiner Hitze anbraten. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln.

Sobald der Speck ausgelassen ist, die Temperatur erhöhen und die Kartoffeln dazugeben. Anschließend die Zwiebeln hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Äpfel halbieren, entkernen, klein schneiden und einen halben Apfel beiseite legen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Apfelstücke dazugeben und umrühren. Anschließend mit dem Apfelsaft und dem Calvados ablöschen. Die Äpfel bei geschlossenem Deckel weich kochen lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen, den halben Apfel reiben und unter das Apfelmus heben. Das Apfelmus abkühlen lassen.

Die Grützwurst mit dem Apfelmus und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Gebratene Nudeln mit Huhn und Bambussprossen von Sabine Böck

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hähnchenbrustfilet, küchenfertig
150 g	Mie-Nudeln
40 g	Bambussprossen
1	Paprika, rot
2	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
2 Zweige	Koriander
3 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Sojasauce
	Salz

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser fünf Minuten 'al dente' kochen. Anschließend abgießen, einen Esslöffel Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und die Nudeln zwei Minuten darin braten.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden, anschließend längs in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwei Zentimeter vom Ingwer schälen und reiben. Den Koriander zupfen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Koriander und den Frühlingszwiebeln in dem restlichen Öl schwenken und anschließend mit Salz abschmecken. Die Paprika und die Bambussprossen hinzugeben und das Ganze mit der Sojasauce abschmecken. Abschließend die Nudeln dazugeben und mit Salz würzen.

Die Nudeln mit dem Huhn auf Tellern anrichten und servieren.



Paella mista von Giacomo Andreas Waldherr

Zutaten für zwei Personen

4	Garnelen, mit Kopf und Schale
100 g	Miesmuscheln, mit Schale
100 g	Herzmuscheln, mit Schale
100 g	Grünlippmuscheln
200 g	Hähnchenbrust, küchenfertig
100 g	Schweinefilet, küchenfertig
100 g	Rundkornreis, spanisch
80 g	Erbsen, TK-Ware
100 g	Bohnen, weiß, aus dem Glas
1	Paprika, rot
1	Tomate
1	Zwiebel
3 Zehen	Knoblauch
6	Safranfäden
1	Zitrone, unbehandelt
300 ml	Hühnerfond
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Paprika vierteln, entkernen, von den Scheidewänden befreien und grob klein schneiden. Die Tomate würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, und die Fleischstücke darin anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und mit braten, anschließend die Paprika und dann die Tomate hinzufügen.

Den Reis und die Safranfäden in eine weitere Pfanne geben. Das Ganze mit 200 Millilitern Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Erbsen und die Bohnen hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und den restlichen Fond dazugeben. Das Ganze 15 Minuten köcheln lassen. Die Muscheln und die Garnelen, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit in die Pfanne geben und nochmals fünf Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Paella Mista auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Zitronenscheiben dekorieren und servieren.



Satarasch von Anne Woitha

Zutaten für zwei Personen

250 g	Schweinefilet
6	Drillinge (sehr kleine Kartoffeln)
8	Kirschtomaten
2	Paprika, rot
3	Eier
2	Zwiebeln
5 Zehen	Knoblauch
0,5 Bund	Petersilie, glatt
400 g	Passierte Tomaten
5 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Butter
150 ml	Rinderfond
3 EL	Mineralwasser
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Ajvar (Paprikapaste)
	Paprikapulver
	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und anschließend in zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl in einer Pfanne anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen, eine der Zwiebeln fein hacken und mit dem Tomatenmark in einer weiteren Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl anschwitzen. Die Paprika halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Anschließend in Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Kirschtomaten vierteln, zwei Zehen Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Ajvar dazugeben. Mit dem Rinderfond und den passierten Tomaten auffüllen und das Ganze 15 Minuten dünsten lassen.

Die Eier mit dem Mineralwasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit der Butter in eine Pfanne geben und stocken lassen.

Das Fleisch in der Sauce gar ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken. Anschließend das Rührei unterheben.

Die Kartoffeln mit der Schale vierteln und in einer Pfanne im restlichen Sonnenblumenöl anbraten. Die übrigen Knoblauchzehen mit Schale dazugeben. Das Ganze 20 Minuten garen lassen. Die zweite Zwiebel in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben. Die Knoblauchzehen am Schluss entfernen.

Die Petersilie hacken. Das Satarasch mittig auf Tellern anrichten, die Petersilie darüber geben und servieren.