



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 10. November 2008 |

Seeteufelfilet im Kartoffelmantel mit Senfbuttersauce von Jürgen Schultz

Zutaten für zwei Personen

1	Seeteufel, à 1 kg
2	Kartoffeln, festkochend
1 Knolle	Fenchel
1	Schalotte
50 ml	Weißwein
25 ml	Geflügelfond
25 ml	Crème Double
50 ml	Sahne
0,5 Bund	Petersilie
1	Lorbeerblatt
1 TL	Fischglace
1 TL	Senf
90 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und filetieren. Zwei Filets ausschneiden. Die Hälfte der Seeteufelabschnitte zusammen mit der Sahne und etwas Salz zu einer homogenen Farce verarbeiten. Diese anschließend durch ein feines Sieb streichen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und einen Teelöffel unter die Farce mischen. Das Ganze zugedeckt kühl stellen.

Die Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Fenchel von den äußeren Blättern befreien und das Fenchelherz in grobe Würfel schneiden. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Die restlichen Seeteufelabschnitte zusammen mit den Fenchelwürfeln, dem Lorbeerblatt und den Seeteufelgräten hinzufügen und mitdünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend den Fond und die Crème Double unterheben. Das Ganze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und diese überlappend auf Klarsichtfolie zu einem Rechteck auslegen. Ein Drittel der Kartoffelscheiben mit der Farce bestreichen.

Die Seeteufelfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Farce setzen und mit Hilfe der Folie zu einer Rolle formen. 50 Gramm Butter in einem Bräter erhitzen und den Fisch darin scharf anbraten. Anschließend im Ofen fünfzehn Minuten garen lassen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit der restlichen Butter binden. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seeteufelfilets auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und servieren.



Thunfischsteak mit Honig und Rahmspinat von Elizabeth Klinzer

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischfilets, à 160 g
200 g	Blattspinat, frisch
1	Schalotte
150 ml	Sojasauce
250 ml	Sahne
2 EL	Sesamöl
4 EL	Akazienhonig
1 EL	Sesamsamen, hell
1 EL	Sesamsamen, schwarz
1 EL	Chilisauce
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Zucker
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Ingwerpulver
100 g	Butter
1	Muskatnuss
	Fleur de Sel
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spinat in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken und in grobe Stücke schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotte darin glasig dünsten. Etwas Muskatnuss reiben. Anschließend den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Spinat in der Pfanne fünf Minuten garen lassen. Die Mayonnaise mit der Chilisauce vermengen und zusammen mit der Sahne zum Spinat geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen.

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Ingwerpulver würzen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischfilets von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie innen noch roh sind. Die Sesamsamen dazugeben und mitrösten. Anschließend die Steaks von beiden Seiten mit dem Honig bestreichen und mit dem Zucker karamellisieren. Das Ganze mit der Sojasauce ablöschen. Anschließend die Steaks im Ofen warm halten.

Den Spinat auf Tellern anrichten, die Steaks daneben platzieren und servieren.



Zwiebelrostbraten mit Brägele von Torsten Seelinger

Zutaten für zwei Personen

2	Rumpsteaks, à 250 g, küchenfertig
3	Zwiebeln
6	Kartoffeln, festkochend, mittelgroß
1 Stange	Meerrettich
125 ml	Rinderfond
125 ml	Gemüsefond
200 ml	Badischer Spätburgunder
40 g	Mehl
1 Msp.	Zucker
50 g	Butter, kalt, zum Binden
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Den Fleisch- und Gemüsefond zusammen mit dem Rotwein in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Zwiebeln abziehen und in zwei Zentimeter dicke Ringe schneiden. Das Mehl in eine Schüssel sieben und die Zwiebeln darin wenden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Anschließend die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Meerrettich schälen und ein wenig davon über die Zwiebel hobeln.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Steaks anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und im Ofen warm stellen. Den Bratensaft zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Das Fleisch und die Brägele auf Tellern anrichten, die Zwiebeln auf das Fleisch geben, die Sauce darüber träufeln und servieren.



Oma Bertas hessisches Schmandschnitzel von Marita Rink

Zutaten für zwei Personen

2	Schweineschnitzel, à 200 g
6	Kartoffeln, klein, festkochend
100 g	Speck, geräuchert
1 Stange	Lauch, klein
1	Ei
100 g	Mehl
100 g	Paniermehl
400 ml	Schmand
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln samt Schale waschen und in Salzwasser gar kochen.

Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit einem Plattierer klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Das Fleisch erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten.

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Lauch abziehen und in kleine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Speck anbraten. Den Lauch dazugeben und mitdünsten. Den Schmand hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schnitzel mit den Pellkartoffeln auf Tellern anrichten, die Schmandsauce darüber geben und servieren.



Zitronen-Thymian- Gambas mit Linguine von Benedict Erfmann

Zutaten für zwei Personen

8	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
250 g	Linguine
2	Zitronen, unbehandelt
5	Cherrytomaten
3 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Chili
1 Bund	Thymian
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Zubereitung

Die Linguine in gesalzenem Wasser gar kochen.

Fünf Zweige Thymian zupfen. Die Zitronen halbieren und auspressen. Eine Zehe Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chilischote halbieren, von den Kernen befreien und fein schneiden. Die Zutaten zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Riesengarnelen am Rücken einritzen und von Kopf und Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen und in die Marinade geben.

Die Linguine abgießen. Die Cherrytomaten vom Strunk befreien. Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und mit einem Messer andrücken. Jeweils eine Zehe in eine Pfanne geben. Die Garnelen in einer Pfanne anbraten. Die Linguine zusammen mit den Cherrytomaten in der zweiten Pfanne schwenken und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Nudeln zu Nestern drehen und auf Tellern anrichten. Die Garnelen darauf platzieren und servieren.



Spaghetti Carbonara von Gisela Wiegand

Zutaten für zwei Personen

250 g	Spaghetti
100 g	Bauchspeck, in Scheiben
1	Kopfsalat
1	Zitrone, unbehandelt
2	Eier
50 g	Parmesan
0,5 Bund	Petersilie
250 ml	Buttermilch
50 ml	Sahne
2 TL	Zucker
	Öl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser garen.

Den Speck in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig anbraten. Anschließend abkühlen lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken und die Eier verquirlen. Anschließend die Sahne unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kopfsalat zupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft mit der Buttermilch vermengen und mit Zucker abschmecken. Den Salat im Dressing schwenken und auf zwei kleinen Tellern anrichten.

Den Parmesan reiben. Die Spaghetti abgießen und mit der Eiermilch vermischen. Die Petersilie und den gebratenen Speck unterheben und das Ganze zwei Minuten ziehen lassen.

Die Spaghetti Carbonara auf Tellern anrichten und mit Käse bestreuen. Dazu den Salat reichen und servieren.