



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 13. Mai 2013 |

Leibgericht: „Makrele mit frittierten Kochbananen und Tomatensalat“ von Carlo Schmidt

Zutaten für zwei Personen

2	Makrelenfilets, ohne Haut, küchenfertig
8	Cherrytomaten
2	große, grüne Kochbananen
6	Limetten
1	Schalotte
1 Zweig	Basilikum
1 EL	dunkler Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 EL	Akazienhonig
50 ml	Apfelessig
	Rapsöl, zum Anbraten
	Mehl, zum Mehlieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Makrelenfilets säubern, waschen und trockentupfen. Danach die Limetten halbieren, auspressen und die Makrelenfilets in dem Limettensaft einlegen.

Die Kochbananen schälen und in Stücke schneiden. Danach die Kochbananenstücke im Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Wenn die Kochbananen goldbraun gebraten sind, aus dem Topf nehmen und für kurze Zeit gemeinsam mit dem Apfelessig in eine Schüssel geben und marinieren lassen. Danach die Bananenstücke aus der Schüssel nehmen und platt drücken.

Für den Tomatensalat die Schalotte abziehen und in feine Würfel hacken. Anschließend vier Basilikumblätter abzupfen, abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Danach die Schalotten zusammen mit den gehackten Basilikumblättern, dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Akazienhonig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Im Anschluss das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cherrytomaten waschen, trockentupfen, in Viertel schneiden und auf einem Teller anrichten. Danach das vorbereitete Dressing darüber geben und das Ganze im Kühlschrank kalt stellen.

Im Anschluss die Makrelenfilets aus dem Limettensaft nehmen und trockentupfen. Danach etwas Mehl in eine Schale geben und die Makrelenfilets darin wenden. Anschließend etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und die Makrelenfilets darin anbraten.

Danach die platt gedrückten Bananenstücke erneut für eine Minute von jeder Seite in einer Pfanne anbraten. Nach dem Frittieren die Bananenstücke aus dem Fett nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen und salzen.

Den Teller mit dem angerichteten Tomatensalat aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Makrelenfilets mit den Kochbananen darauf anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lachs-Päckchen mit Schmorgurken und Reis“ von Carina Kaufmann

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, à 200 g, ohne Haut
125 g	Wildreismischung
1	Salatgurke
250 g	Cocktailtomaten
1	Zitrone
50 g	Ingwer
1 Bund	Zitronenmelisse
1 Bund	Dill
50 g	kalte Butter
75 g	Salzbutter
200 g	Crème fraîche
200 ml	süße Sahne
500 ml	Gemüsefond
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Reis zusammen mit dem Gemüsefond in einen Topf geben und bissfest garen lassen.

Die Lachsfilets waschen, trockentupfen, zunächst quer auf die Alufolie legen und salzen. Die Tomaten waschen, trockentupfen und in Viertel schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit etwas Pfeffer und Salz unter die Crème fraîche rühren.

Den Fisch großzügig mit der Crème fraîche-Mischung bestreichen und mit den Tomatenvierteln belegen. Anschließend das Ganze noch einmal großzügig pfeffern, jeweils zwei Stückchen der Butter an die Seiten legen und die Alufolie zu einem Päckchen falten. Die Lachspäckchen in den vorgeheizten Ofen geben und circa 20 Minuten garen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Gurke ebenfalls waschen, schälen, vierteln und entkernen. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Die Salzbutter in einem Topf zerlassen und die Gurke darin schmoren lassen. Pfeffern, salzen und zum Schluss den Dill unterrühren.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Reis und den Schmorgurken auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenbrust mit Estragonsahne und griechischen Nudeln“ von Rainer Söcknick-Scholz

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrüste, à 200 g
150 g	griechische Nudeln
1 Bund	Möhren
2	Schalotten
2 Zweige	Estragon, frisch
200 ml	Geflügelfond
100 ml	Weißwein, trocken
100 ml	Sahne
2 EL	Estragonessig
4 EL	Butterschmalz
2 EL	Estragon, getrockneter
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. In dem Topf einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Die Schalotten mit dem Essig sowie etwas Wasser ablöschen, die Flüssigkeit fast ganz verkochen lassen, mit der Hälfte des Weins aufgießen und zu einem Mus einkochen lassen. Anschließend etwas getrockneten Estragon dazugeben.

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne einen weiteren Esslöffel Butterschmalz erhitzen, die Filets darin rundum goldgelb anbraten, herausnehmen, in den Schmortopf legen und mit dem getrockneten Estragon bestreuen.

Die Pfanne mit dem restlichen Wein ablöschen, eventuelle Ansätze loskochen und mit in den Schmortopf geben. Mit dem Fond soweit auffüllen, dass das Fleisch gut zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren.

Die Möhren schälen, klein schneiden und in einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Die Möhren darin andünsten, mit einer Prise Zucker bestreuen, mit dem Fond angießen und garen.

Die Schmorflüssigkeit zur Hälfte einkochen, durch ein Sieb geben und wieder erhitzen, die Sahne zugeben, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und dem frischen Estragon abschmecken. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in die Sauce geben. Die Nudeln abgießen.

Das Fleisch mit den Nudeln, den Möhren und der Sauce auf einem Teller anrichten. Mit dem Estragon bestreuen und servieren.



Leibgericht: „Überbackene Käse-Spätzle mit Blattsalat“ von Susanne Bern

Zutaten für zwei Personen

150 g	Emmentaler
1	kleiner Kopfsalat
1	kleiner roter Eichblattsalat
2	Zwiebeln
0,5 Bund	Schnittlauch
2	Eier
150 g	Mehl
20 g	Butterschmalz
50 g	Butter
2 EL	Honig
1 EL	Mittelscharfer Senf
50 ml	roter Balsamicoessig
50 ml	Weißweinessig
4 EL	Mineralwasser
1 EL	Rapsöl
50 ml	Olivenöl
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl, die Eier, einen Teelöffel Salz, Pfeffer und Mineralwasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Den Teig anschließend etwas ruhen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Emmentaler reiben.

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Butterschmalz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Den Spätzleteig in die Spätzlepresse geben und portionsweise in das siedenden Salzwasser geben und garen. Die Spätzle anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz in kaltem Wasser abschrecken.

Eine kleine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Hälfte der Spätzle in die Form geben, die Zwiebeln und die Hälfte des geriebenen Emmentalers darauf verteilen. Anschließend die restlichen Spätzle mit geriebenem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Aus dem Olivenöl, dem Weißweinessig, dem Balsamicoessig, dem Honig, dem Salz, dem Pfeffer und dem Senf eine Vinaigrette herstellen. Anschließend den Salat kurz darin marinieren.

Den Salat in einer kleinen Extraschüssel anrichten. Die Käsespätzle aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten, mit den Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Roastbeef mit Kirsch-Chutney und Selleriepüree“ von Jonas Al-Sayyed

Zutaten für zwei Personen

400 g	Roastbeef
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
200 g	Knollensellerie
2 Scheiben	Toastbrot
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Ei
1	rote Chilischote
1	Ingwerknolle
400 g	Sauerkirschen, mit Saft, aus dem Glas
25 g	Haselnusskerne
8 Zweige	Rosmarin
6 Zweige	Salbei
1	Muskatnuss
25 g	Zucker
2 EL	mittelscharfer Senf
2 EL	Apfelessig
60 ml	Milch
3 EL	Rapsöl
50 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Roastbeef von allen Seiten scharf anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Weitergaren circa 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und das Gemüse darin etwa 20 Minuten garen.

Die Schalotten sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote entkernen, den Ingwer schälen und beide ebenfalls fein hacken. Die Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, die Chili, den Ingwer und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen, die Kirschen mit etwas Saft zugeben und mit dem Apfelessig angießen. Alles einkochen lassen und mit Senf sowie Salz und Pfeffer würzen.

Das Toastbrot entrinden und im Standmixer mahlen. Die Rosmarinnadeln sowie die Salbeiblätter abzupfen und gemeinsam mit den Nüssen fein hacken. Von der Butter 30 Gramm mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen, das Ei trennen und das Eigelb zur Butter geben. Die Nüsse, das Toastbrot, den Salbei und die Rosmarin ebenfalls unterheben. Das Fleisch kurz aus dem Backofen nehmen und die Kruste darauf verteilen. Das Ganze anschließend mit der Grillfunktion des Backofens kurz gratinieren.

Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen, die Milch und die restliche Butter zugeben und zu einem Püree stampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnussabrieb abschmecken.

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und zusammen mit den Püree und dem Kirschchutney auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Ricotta-Kräuter-Ravioli mit Tomaten-Auberginen-Butter“ von Magdalena Niederbrunner

Zutaten für zwei Personen

50 g	Kartoffeln
100 g	große Auberginen
200 g	große Tomaten
100 g	Ricotta
100 g	Butter
70 g	Parmesankäse
1	Knoblauchzehe
50 g	Zwiebel
2 Zweige	Petersilie
1 Zweige	Basilikum
1 Zweige	Estragon
1 Zweige	Schnittlauch
150 g	Mehl
1	Ei
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und anschließend in einem Topf gar kochen.

Das Mehl mit dem Ei, dem Olivenöl und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Nudelteig verrühren. Wenn der Teig zu dick ist, muss eventuell noch etwas Wasser hinzugefügt werden. Den Teig kurz ruhen lassen.

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit circa 50 Gramm Butter dünsten.

Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Ricotta und den Kräutern in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Runde etwa sechs Zentimeter große Blätter ausstechen, mit der Ricotta-Kräuter-Füllung versehen, kleine Halbmonde formen und fest andrücken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin gar kochen.

Die Auberginen sowie die Tomaten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen darin andünsten, die Tomatenstreifen dazugeben und salzen. Den Parmesan reiben.

Die gekochten Ravioli auf einem Teller anrichten und mit der Tomaten-Auberginen-Butter und dem Parmesan servieren.