



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 25. März 2013 |

Leibgericht: „Rinderfiletsteak mit Rotwein-Pfeffer-Sauce, überbackenem Gemüsestampf und Sahne-Blattsalat“ von Ruth Neuber

Zutaten für zwei Personen

250 g	Rinderfilet
150 g	mehlig kochende Kartoffeln
80 g	Parmesan
100 g	Rosenkohl
100 g	Pastinaken
1	Kopfsalat
3	Schalotten
1	Knoblauchknolle
2	unbehandelte Zitronen
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
80 g	Butter
1 TL	mittelscharfer Senf
100 ml	Portwein
200 ml	Kalbsfond
400 ml	Sahne
200 ml	Milch
20 ml	Cognac
1	Muskatnuss
2 TL	grüne Pfefferkörner, eingelegt
	gemahlene Chiliflocken
	Zucker, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zunächst das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Den Thymian, den Rosmarin und eine halbierte Knoblauchknolle hinzugeben. Anschließend das Ganze mit dem Fleisch in den Backofen geben und 15 Minuten garen.

Die Schalotten abziehen und klein hacken. Etwas Butter in die Fleischpfanne geben und darin die Schalotten anschwitzen. Nun den grünen Pfeffer hinzugeben und mit dem Portwein ablöschen. Anschließend den Kalbsfond dazu geben und zehn Minuten köcheln lassen. Dann 150 Milliliter der Sahne zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Etwa 50 Milliliter Sahne steif schlagen. Die Sauce mit dem Cognac, dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die geschlagene Sahne unter die Sauce heben.

Die Kartoffeln, den Rosenkohl und die Pastinaken schälen und klein schneiden. Dann alles zusammen in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten kochen. Anschließend die restliche Butter und die Milch zusammen mit dem gekochten Gemüse stampfen. Das Ganze mit der Muskatnuss, den Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree in den Spritzbeutel geben und auf einen Teller geben. Den Parmesankäse reiben und dann auf das Püree streuen. Anschließend in den Backofen geben und überbacken. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Nun die Zitronen auspressen und mit etwas Zucker verrühren, bis dieser aufgelöst ist. Anschließend die restliche Sahne unterrühren und den Salat unterheben.

Das Rinderfiletsteak mit dem überbackenen Gemüsestampf und dem Sahne-Blattsalat auf Tellern anrichten, mit der Rotwein-Pfeffer-Sauce garnieren und servieren.



Leibgericht: „Buletten mit Kartoffelbrei und Tomaten-Rührei“ von David Walter

Zutaten für zwei Personen

300 g	gemischtes Hackfleisch
300 g	mehlig kochende Kartoffeln
100 g	Fetakäse
1	Brötchen
4	Tomaten
2	Zwiebeln
2	getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1	Muskatnuss
20 g	Wasabi
3	Eier
500 ml	Milch (3,5%)
100 g	Butter
100 g	Kokosfett
	Öl, zum Anbraten
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser gar kochen.

Das Brötchen in einer Schüssel mit Wasser aufweichen lassen, anschließend ausdrücken. Eine Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten, den Fetakäse und die Petersilie klein schneiden. Das Ganze mit einem Ei, etwas Muskatnuss, dem Brötchen und dem Hackfleisch vermischen. Anschließend daraus die Buletten formen und in einer Pfanne mit dem Kokosfett braten.

Dann die restliche Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, dann die Haut abziehen und klein schneiden. Anschließend die restlichen Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Tomaten und die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anbraten. Danach das gequirlte Ei hinzugeben, verrühren und mit dem Schnittlauch verfeinern.

Abschließend die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit der Butter, der Milch, dem Wasabi, etwas Muskatnuss und Salz verfeinern.

Die Buletten mit dem Kartoffelbrei und dem Rührei auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Knöpfle“ von Damaris Knötzele

Zutaten für zwei Personen

2	Rindfleischscheiben mit Fettrand
2	Zwiebeln
100 g	Mehl
25 g	Hartweizengrieß
1 EL	Saucenbinder
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Eier, mittelgroß
1 EL	saure Sahne
125 ml	Fleischfond
125 ml	Mineralwasser
2 EL	Butter
	Öl, zum Anbraten
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben hobeln. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Das Mehl, den Hartweizengrieß, die Eier, das Mineralwasser und einen halben Teelöffel Salz vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Anschließend den Teig kurz ruhen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, flach drücken, einschneiden und salzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, dann das Fleisch in Alufolie wickeln und für circa 20 Minuten im Ofen garen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pfanne mit dem Bratensud und dem Fleischfond ablöschen. Die Sauce anschließend mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit etwa einem halben Esslöffel Saucenbinder und der sauren Sahne abbinden. Anschließend ein paar von den Zwiebelscheiben dazugeben.

Nun den Knöpfleteig in das heiße Wasser pressen. Wenn die Knöpfle oben schwimmen, diese in eine Schüssel mit warmem Wasser geben, anschließend abtropfen lassen und auf einem warmen Teller anrichten.

Den Rostbraten aus dem Backofen nehmen und die restlichen Zwiebelscheiben darüber geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken.

Den Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit den Knöpfle auf Tellern anrichten, mit der Sauce und der Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Schweinelende im Schinkenmantel mit Weißweinsauce und Kartoffel-Möhren-Gemüse“ von Alfred Schillinger

Zutaten für zwei Personen

300 g	Schweinelende
200 g	Schwarzwaldschinken
200 g	fest kochende Kartoffeln
100 g	Möhren
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Koriander
50 ml	trockener Weißwein
100 ml	Gemüsefond
3 EL	Speiseöl
20 g	Speisestärke
1	Muskatnuss
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschließend kurz in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dem Schinken einwickeln. Nochmals kurz anbraten, in Alufolie wickeln und für 20 Minuten in den Backofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und circa 15 Minuten kochen lassen. Die Möhren putzen, von den Enden befreien, in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und ebenfalls kochen, bis diese noch etwas Biss haben. Die Petersilie und den Koriander zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln und die Möhren nach dem Kochen abgießen, vermischen, mit den Kräutern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Gemüsefond in die Pfanne mit dem Bratensud geben und die Speisestärke einrühren. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in circa zehn Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Die Schweinelende im Schinkenmantel mit der Weißweinsauce und dem Kartoffel-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Steirischer Vogerlsalat mit Backendlstreifen“ von Jennifer Ferk

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrüste, à 150 g, ausgelöst, ohne Haut
4 Scheiben	Bacon
4	fest kochende Kartoffeln, klein
2 Scheiben	Schwarzbrot
200 g	Feldsalat
100 g	Kürbiskerne
100 g	Semmelbrösel
1	Knoblauchzehe
3	Eier
	Mehl, zum Panieren
	milder Apfelessig
	Kürbiskernöl
	Schweineschmalz, zum Ausbacken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Zunächst die Kartoffeln putzen und gar kochen. In einem weiteren Topf ein Ei hart kochen.

Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Für die Marinade den Knoblauch, etwas Salz, den Apfelessig und das Kürbiskernöl vermengen. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Ei abschrecken, pellen und fein hacken.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und anschließend, bis auf ein paar für den Salat, klein hacken. Anschließend die Kürbiskerne mit den Semmelbröseln vermengen und in eine Schüssel geben. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die restlichen Eier aufschlagen und in einer weiteren Schüssel verquirlen. Anschließend das Fleisch zuerst salzen, dann im Mehl, danach in den Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden. Eine Pfanne mit Schweineschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Fleischstücke auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Kartoffeln abgießen, schälen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Den Speck kurz zum Rösten in den Ofen geben. Nun den Salat mit den Kartoffeln und der Marinade vermengen.

Das Schwarzbrot entrinden und in einer leicht gefetteten Pfanne anrösten.

Den steirischen Vogerlsalat mit den Backendlstreifen anrichten, mit dem Speck, den Kürbiskernen, dem Schwarzbrot und dem Ei garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hirschmedaillons mit Tomatenscheiben und Rosmarinkartoffeln“ von Philipp Banaszak

Zutaten für zwei Personen

4	Hirschmedaillons à 150 g
250 g	Drillinge
100 g	Frühstücksspeck in Scheiben
2	Knoblauchzehen
2	Fleischtomaten
3	Rosmarinzweige
1 TL	Kräuter der Provence
1/2 Bund	Vogelmiere (Pflanze)
30 ml	trockener Rotwein
20 ml	Weinbrand
70 ml	Olivener Öl
2 EL	grüne Pfefferkörner
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Hirschmedaillons waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl mit den grünen Pfefferkörnern und dem Rotwein sowie dem Weinbrand vermischen. Die Kräuter der Provence untermischen, die Marinade gleichmäßig über die Medaillons verteilen.

Den Rosmarin hacken. Die Kartoffeln vierteln und mit Rosmarin würzen, anschließend für 20 Minuten in den Backofen. Zum Ende den Backofen auf 220 Grad Oberhitze stellen und die Kartoffeln einige Minuten rösten. Den Frühstücksspeck in einer Pfanne braten, herausnehmen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken, ins Bratfett geben und glasig schwitzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, kurz im Knoblauchfett erhitzen und ebenfalls beiseite stellen. Die Medaillons in dem Knoblauchfett anbraten. Die Vogelmiere waschen und hacken.

Den Frühstücksspeck auf einem Teller anrichten, die Tomatenscheiben darauf geben. Die Hirschmedaillons auf die Tomatenscheiben anrichten. Die Rosmarinkartoffeln dazugeben, mit der Vogelmiere bestreuen und servieren.