

| Die Küchenschlacht - Menü am 06. Juni 2016 |
„Leibgerichte“ mit Alexander Herrmann



Leibgericht: „‘Surf and turf‘-Rolls mit Gemüsenudeln und Mango-Avocado-Meerrettich-Creme“ von Stefan Pries

Zutaten für zwei Personen

Für die Rolle:

- 1 Rindersteak aus der Oberschale à 250 g
- 6 Riesengarnelen
- 3 Platten Blätterteig
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 3 Eier
- 4 TL Olivenöl, zum Anbraten
- 5 EL Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gemüsenudeln:

- 1 Knolle Sellerie
- 6 Cherrytomaten
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- Olivenöl, zum Anbraten

Für den Schaum:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 Avocado
- 1 kleine Mango
- 1 Stück Meerrettich à 5 cm
- 1 Zitrone
- 1 TL Currypulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Steak waschen, in grobe Stücke schneiden und in den Fleischwolf geben. Eier trennen, Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili halbieren, Kerngehäuse und



Scheidewände entfernen und fein hacken. Hack in eine Schüssel geben und Eigelbe, Schalotte, Knoblauch und Chili unterheben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnele in die Hackmasse einrollen und zu einer Frikadelle formen. In einer Pfanne mit Butterschmalz ca. 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Blätterteig ausrollen und die angebratenen Röllchen darin einwickeln. Mit Eigelb bestreichen und ca. 20 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Für die Gemüsenudeln Schalotte abziehen und zusammen mit $\frac{1}{2}$ Sellerie fein würfeln. Karotte und Zucchini putzen, vom Kerngehäuse und Karotte schälen. Mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Sellerie 3 Minuten in einer Pfanne glasig dünsten. Karotten 2 Minuten mitbraten und durchmengen. Zucchini und Tomaten unterheben und weitere 2 Minuten mitrösten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum Avocado und Mango aus der Schale lösen, Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Mango fein würfeln und Meerrettich fein hobeln. Mit Joghurt vermengen und mit Curry, wenig Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Die 'Surf and turf'-Rolls mit Gemüsenudeln und Meerrettich-Mango-Avocado-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kabeljaufilet mit Spargel-Tomaten-Gemüse unter der Kartoffelrösti-Haube“ von Elisabeth Noelle

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loins à 200 g
2 EL Mehl, zum Mehlieren
2 EL Butter
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Rösti-Haube:

8 festkochende Kartoffeln
1 Ei
1 Zwiebel
feines Salz

Für die Spargel-Pfanne:

200 g weißer Spargel
200 g grüner Spargel
10 Cherrytomaten
1 Limette
20 g gekochter Schinken
200 ml trockener Weißwein
100 ml trockener Wermut
125 g Butter
4 EL neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

3 Zweige Dill, zum Garnieren

Zubereitung

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Für den Fisch die Kabeljau-Loins waschen, trockentupfen, salzen und mehlieren.

Für das Gemüse Spargel schälen, in grobe Stücke schneiden, im Wok mit Öl anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten waschen, halbieren, Schinken würfeln und beides zugeben. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Kabeljau von beiden Seiten ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Röstihaube Kartoffel schälen und raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffelraspel mit Ei, Zwiebel und Salz verrühren. In einem Passiertuch abtropfen lassen und in der Pfanne etwa 4 EL der Masse zu flachen Rösti ausbacken.



Das Kabeljaufilet unter der Kartoffelrösti-Haube mit Spargel-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit einigen Dillspitzen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Tagliatelle al salmone mit Rucola-Salat“ von Oliver Löhr

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Hartweizengrieß
3 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise feines Salz

Für die Sauce:

2 Lachsfilets mit Haut à 125 g
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond
4 Tomaten
2 TL Tomatenmark
1 Limette
glatte Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

200 g Rucola
1 Knoblauchzehe
1 EL Waldhonig
25 g Pinienkerne
25 g Parmesan
1 Bund Basilikum
3 EL Balsamico
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

25 g Parmesan
3 Zweige Dill

Zubereitung

Für den Nudelteig ein Ei trennen. Hartweizengrieß, Salz, Eigelb und 2 Eier zu einem kompakten Nudelteig verkneten. Mit Olivenöl beträufeln und ruhen lassen.

Für den Salat Rucola abbrausen, verlesen und trockenschleudern. Basilikum abbrausen, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten. Für das Dressing Balsamico, Öl, Honig, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Parmesan mit einem Sparschäler feine Späne hobeln.



Für die Sauce die Haut vom Lachs entfernen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Lachs beidseitig ca. 1 Minuten scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bis auf die Hälfte reduzieren lassen. Tomaten und Tomatenmark in die Pfanne geben, kurz andünsten und Fond und Sahne angießen. Limette halbieren, auspressen und den Saft zum Sud geben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit dem Tagliatelle-Aufsatz schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten kochen und abgießen. Nudeln und Sauce in der Pfanne miteinander vermischen.

Salat und Dressing mischen und auf einem Teller anrichten. Petersilie und Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tagliatelle al salmone auf einem weiteren Teller anrichten, mit Dill und Petersilie garnieren, mit etwas Parmesan bestreuen und servieren.



Leibgericht: „Bandnudeln mit Kabanossi-Bergkäs'-Sauce und Wiesenkräuter-Salat“ von Stefanie Gaismayer

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

300 g	Weizendunst
2	Eier
75 g	TK-Spinat
1	Muskatnuss, zum Reiben
3 EL	Olivenöl
	feines Salz

Für die Sauce:

2 Stangen	getrocknete Kabanossi
1	gelbe Paprika
150 g	Cherrytomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
300 ml	Weizenbier
200 ml	Rinderfond
100 ml	Sahne
50 g	Butter
150 g	Bergkäse am Stück
1 TL	mildes Paprikapulver
1 Msp.	Chiliflocken
½ Bund	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

150 g	Wiesenkräutersalat
1 EL	Senf
1 TL	Honig
40 ml	Sherry-Essig
1 TL	getrockneter Oregano
3 TL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Nudeln Spinat und Olivenöl in einer Moulinette fein pürieren. Aus Weizendunst, Eiern, Muskat, Salz und Öl einen kompakten Nudelteig kneten. Teig teilen und einen mit Olivenöl und den anderen mit Spinat-Öl abrunden. Teige gut verkneten und mit der Nudelmaschine verarbeiten und dünn ausrollen.



Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob zupfen und mit den Tomaten in die Pfanne geben. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und mit Bier ablöschen. Rinderfond angießen und Chiliflocken hinzufügen.

In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln ca. 3 Minuten garen.

Für das Dressing Senf, Honig, Essig, Oregano, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Wiesenkräuter verlesen, waschen und trockenschleudern.

Nudeln abschöpfen und mit Petersilie, Butter und Sahne in die Pfanne geben.

Die Bandnudeln auf Tellern anrichten, Bergkäse großzügig darüber reiben, mit Petersilie garnieren und zusammen mit dem Salat servieren.



Leibgericht: „Scaloppine alla caprese mit Weißwein-Jus, frittierten Zwiebeln und Frühlingslauch-Püree“ von Mattia Giannone

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1	Kalbsfilet à 250 g
200 g	Mozzarella
1	Tomate
½ Bund	Basilikum
	Olivenöl, zum Anbraten

Für die Jus:

200 ml	Weißwein
100 ml	Bratenfond
100 ml	Gemüsefond
30 g	kalte Butter

Für das Püree:

1 Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	Kartoffeln
100 ml	Sahne

Für die Zwiebeln:

1	rote Zwiebeln
150 ml	Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Püree einen Topf mit Salzwasser aufstellen. Kartoffeln hineingeben und darin ca. 14 Minuten gar kochen.

Für die Scaloppine in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Das Kalbsfilets in 4 Scheiben schneiden, klopfen und die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Kalbsfilets legen.

Für die Jus Weißwein in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Gemüse- und Bratenfond angießen und reduzieren lassen.

Kartoffeln abgießen und schälen. Im Topf mit Sahne und grob gehackten Frühlingszwiebeln mit einem Stabmixer fein pürieren.

Fleisch in den Ofen schieben und ca. 5 Minuten warten bis der Käse schmilzt.

Sauce mit einem kalten Stück Butter aufmontieren.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und glasig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Das Scaloppine alla caprese mit Weißwein-Jus, frittierten Zwiebeln und Frühlingslauch-Püree auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Bodrum-Meze - Couscous-Salat mit gebratenem Zitronenhähnchen und Auberginen-Joghurt“ von Nihal Yegin

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

200 g	Couscous
4	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Gurke
2	Tomaten
1 EL	Sojasauce
2 EL	Reisessig
250 ml	Gemüsefond
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Paprikamark
1 TL	Chiliflocken
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Zitronenhähnchen:

2	Hühnerbrüste à 150 g
1	Zitrone
2 TL	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	grobes Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Aubergine:

1	Aubergine
2	Knoblauchzehen
500 g	Joghurt
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Korinthen
	Olivenöl, zum Anbraten
	feines Salz

Zubereitung

Für den Couscous Gemüsefond in einem Topf aufkochen, den Couscous damit übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten, Gurke und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomatenmark, Paprikamark, Sojasauce, Essig und Öl mit dem Couscous



vermengen. Gemüse und Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen.

Für das Hähnchen die Zitrone in ca. 6 Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten und Zitrone auflegen. 4 EL Wasser angießen, Pfanne mit einem Deckel schließen und für 10 Minuten schmoren. Mit Meersalz bestreuen.

Für den Dip die Aubergine waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in einer Schale mit Joghurt und Salz vermengen. Pinienkerne und Korinthen im Öl leicht anbraten und mit dem Dip und den Auberginen vermengen.

Das Bodrum-Meze - Couscous-Salat mit gebratenem Zitronenhähnchen und Auberginen-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.