

| Die Küchenschlacht - Menü am 20. Juli 2015 |

„Leibgerichte“ Nelson Müller



Leibgericht: „Bratkartoffeln mit Spinat und pochiertem Ei“ von Gaby Schlierf

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratkartoffeln:

- 3 festkochende Kartoffeln, groß
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- ¼ Bund Liebstöckel
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Kümmel, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spinat:

- 400 g frischer Spinat
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund Bärlauch
- ¼ Bund Liebstöckel

Für das pochierte Ei:

- 2 Eier
- Essig, zum Pochieren

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend mit der Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln. Währenddessen in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pfanne regelmäßig mit den Kartoffelscheiben auslegen. Den Deckel auflegen, die Hitze leicht zurückschalten und die Kartoffeln etwa fünfzehn Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Den Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Nach kurzer Zeit unter sehr kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein schneiden. Den Bärlauch sowie den Liebstöckel kleinschneiden. Den Deckel der Pfanne abnehmen, die Kartoffelscheiben vorsichtig wenden, die Zwiebelwürfel darüber streuen, den Kümmel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles wenden und fünf Minuten kross braten. Abschließend den Spinat, den Bärlauch, den Liebstöckel und den Knoblauch hinzugeben und erneut abschmecken.

Für die pochierten Eier einen hohen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Etwa vier Esslöffel Weißweinessig hinzugeben. Das Wasser etwas abkühlen lassen, bis es simmert. Mit einem Kochlöffel das Wasser strudeln, dabei das aufgeschlagene Ei in die Mitte des Strudels geben und immer weiter rühren. Nach etwa vier Minuten hat sich das Ei zu einem pochierten Ei verfestigt. Nun das Ei herausfischen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Bratkartoffeln mit dem Spinat und dem Ei auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Münchner Schnitzel“ mit gebratenem Blumenkohl, Drillingen und Sauce Hollandaise“ von Kay Ackermann

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g	Schweinelende
4 EL	Mehl
6 EL	Paniermehl
2	Eier
1	Zitrone
1 EL	Sahne
4 EL	Butterschmalz
¼ TL	Kümmel (gemahlen)
¼ TL	Rosmarin (gemahlen)
¼ TL	Paprikapulver (edelsüß)
2 EL	Senf
1 EL	Meerrettich
½ TL	Salz, aus der Mühle
¼ TL	Pfeffer, aus der Mühle

Für den Blumenkohl:

½	Blumenkohl
2	Eier
100g	Paniermehl
1 Msp.	Muskat
1-2 EL	Butterschmalz
	Salz, aus der Mühle

Für die Sauce Hollandaise:

½	Zitrone
½	Schalotte
3	Eigelb
250 g	Butter
100 ml	Reiswein
50 ml	Gemüsefond
2 Körner	Piment d'Espelettes
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Drillinge:

6	Drillinge
¼ Bund	Dill
	Butter, zum Schwenken

Zubereitung

Für den Blumenkohl und die Drillinge je einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die Hollandaise ein Wasserbad vorbereiten.



Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und plattieren. Die Zitrone abreiben. Die Eier aufschlagen, mit der Sahne und dem Zitronenabrieb verrühren und in einem Teller bereitstellen. Für die Panierstraße zwei weitere Teller mit jeweils Mehl und Paniermehl bestreuen.

Das Schweineschnitzel mit Kümmel, Rosmarin, Paprikapulver und Salz würzen und mit Senf und Meerrettich bestreichen. Nun von beiden Seiten im Mehl wenden. Anschließend in der Ei-Sahne-Mischung wenden und danach mit dem Paniermehl panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schnitzel goldgelb ausbacken.

Die Kartoffeln waschen, schälen und bissfest kochen. Anschließend kurz in einer Pfanne in Butter schwenken. Den Dill kleinhacken und mit den Kartoffeln vermengen.

Den Blumenkohl bissfest kochen. Zwei Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach dem Kochen den Blumenkohl im Ei wenden. Anschließend panieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf zerlassen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Eigelbe mit Zitronensaft, einem Schuss Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen solange verquirlen, bis die Masse cremig ist. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel mit dem Blumenkohl und den Drillingen auf Tellern verteilen. Die Hollandaise darüber geben und servieren.



Leibgericht: „Chicken Curry mit Jasminreis“ von Elizaneda Gerner

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hähnchenbrust
1	Karotte
1	Kartoffel
30 g	Ingwer
5	Knoblauchzehen
2	Zitronen
1	Frühlingszwiebel
100 ml	Gemüsefond
5 EL	Olivenöl
1 TL	mildes Currypulver
250 ml	Kokosmilch
1 EL	Kurkuma
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

150 g	Jasmin-Duftreis
	Salz
	Olivenöl
	Wasser

Zubereitung

Den Reis mit Wasser waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Etwas Salz, einen Löffel Olivenöl und so viel Wasser hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Den Reis darin gar kochen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft und die Schale behalten. Die Hähnchenbrust waschen und mit Zitronenschale einreiben. Anschließend die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und salzen.

Drei Knoblauchzehen mit der Hälfte des Ingwers im Mörser zerreiben. Die Hähnchenbrust, drei Löffel Olivenöl und die im Mörser zerriebenen Zutaten mit einem halben Löffel Curry und dem Zitronensaft hinzufügen, kräftig vermischen und zur Seite stellen.

Die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rest des Ingwers in die Pfanne reiben, und die marinierte Hähnchenbrust darin goldbraun braten. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Abschließend die Kartoffel-Karotten-Würfel hinzufügen, die Kokosmilch, den Rest des Curry sowie den Kurkuma hinzufügen, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Das Curry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.



Leibgericht: „Hähnchengeschnetzeltes mit Frischkäse-Brezenknödel und Bierkraut“ von Sebastian Wegstein

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

4 Brezeln
2 EL Frischkäse mit Kräutern
1 Ei
200 ml Milch
½ Bund krause Petersilie
1 TL Majoran
1 Msp. Muskat
Salz, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Hähnchengeschnetzelte:

3 Hähnchenbrüste
1 Zwiebel
5 Braune Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
200 ml Schmand
200 ml Sahne
Paprikapulver, edelsüß
Zimt
Pflanzenöl, zum Braten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für das Bierkraut:

1 Weißkohl (klein)
2-3 Zwiebeln
100 ml Hühnerfond
250 ml dunkles Bier
Kümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Knödel die Brezeln in etwa ein Zentimeter kleine Stücke schneiden und in eine große Rührschüssel geben. Die Milch erhitzen und zu den Brezelstücken geben. Den Knödelteig etwa fünf Minuten ruhen lassen, damit die Stücke in der heißen Milch aufweichen können. Nun den Frischkäse, das Ei und die Kräuter hinzufügen und mit der Hand zu einer Masse vermengen. Anschließend den Teig kurz ruhen lassen.

Die Herdplatte mit dem kochenden Wasser auf kleinste Stufe stellen. Mit feuchten Händen aus dem Teig Knödel formen und diese in das siedende Wasser geben. Die Knödel etwa 15 bis 20 Minuten ziehen lassen und danach aus dem Wasser nehmen.



Für das Hähnchengeschnetzelte die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Dazu die Kochplatte auf höchste Stufe stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, das Hähnchenfleisch darin scharf anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in schmale Streifen schneiden und zu dem Geschnetzelten hinzugeben. Wenn die Zwiebeln glasig bis hellbraun sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Schmand mit einem Kochlöffel einrühren.

Die Champignons putzen, vierteln und mit der Sahne in die Pfanne geben. Mit Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen. Die Lachzwiebeln hacken und kurz vor dem Servieren unter das Geschnetzelte rühren.

Für das Bierkraut den Weißkohl erst halbieren, damit er besser auf dem Schneidebrett liegt. Danach von der Länge her in schmale Streifen schneiden und in einen Topf geben. Mit dem Hühnerfond auffüllen und mit geschlossenem Deckel leicht siedeln lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, ebenfalls halbieren und in Streifen schneiden. Nun die Zwiebeln zu dem Kraut hinzufügen und nach und nach mit dem Bier ablöschen. Unter ständigem Rühren das Kraut weich köcheln. Am Ende muss das Bier komplett verdampft sein, damit das Kraut leicht anröstet. Mit Kümmel und Salz abschmecken.

Das Hähnchengeschnetzelte mit den Knödeln und dem Bierkraut auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Backendl mit Rahmgurken und gegrillter Zitrone“ von Julia Oganowski

Zutaten für zwei Personen

Für die Rahmgurken:

1	Salatgurke
150 g	Sauerrahm
½ Bund	Dill
3 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für das Backendl:

2	Hähnchenbrustfilets, ohne Haut (a 120 g)
2	Eier
4 EL	Mehl
100 g	Semmelbrösel
8 EL	Sonnenblumenöl
½	Zitrone, zum Servieren
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für die Zitrone:

1	Zitrone
4 EL	Kandiszucker

Zubereitung

Die Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln und mit einem Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen. Anschließend fünf Minuten ziehen lassen. Den Sauerrahm mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Für das Backendl jedes Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abspülen, danach schräg in vier etwa gleich schwere Stücke schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Die Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

Eine weitere Pfanne erhitzen, den Zucker darin auf schwacher Flamme karamellisieren, die Zitronen mit der Schnittseite reintunken und zehn Minuten köcheln lassen.

Die Gurken in ein Sieb geben und leicht ausdrücken. Mit der Rahmsauce vermischen, den Dill unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Rahmgurken auf Tellern verteilen, die Backendl dazulegen, mit den Zitronen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kaninchenfilets mit Vanille-Curry-Linsen und Kaiserschoten“ von Karl-Heinz Grigo

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaninchenrückenfilets:

2 Kaninchenfilets
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Vanille-Curry-Linsen:

200 g rote Linsen
2 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
3 cm Ingwer
1 rote Chilischote
1,5 EL rote Currypaste
1 TL Currypulver
1 TL Kurkumapulver
2 Vanilleschoten
800 ml Kokosmilch
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Kaiserschoten:

200 g Kaiserschoten
Butter, zum Anbraten

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für das Linsencurry die Linsen in Salzwasser etwa fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken, das Zitronengras und die Chili kleinschneiden, den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die kleingeschnittenen Gewürze drei Minuten anbraten, anschließend Currypaste und Kurkuma dazugeben und kurz mitrösten. Die Vanilleschote aufschneiden und mit einem Messerrücken das Mark auskratzen. Die Kokosmilch sowie die Vanillestange samt dem ausgekratzen Mark begeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Danach den Sud durch ein Sieb abgießen und die Schoten entnehmen. Schließlich die Linsen hinzufügen und eine paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann mit Salz und dem Currypulver abschmecken.



Die Kaninchenrückenfilets ggf. parieren und von allen Seiten in der Pfanne mit Olivenöl sehr kurz scharf anbraten. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Thymian sowie den Rosmarin dazugeben und, zusammen mit etwas Butter, kurz mitdünsten. Das Fleisch auf der mittleren Schien im Backofen bei circa 80 Grad bis zum Anrichten warmhalten. Abschließend mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Kaiserschoten kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend in einer Pfanne in Butter schwenken.

Das Linsencurry auf Tellern zusammen mit den Kaninchenrückenfilets und den Kaiserschoten anrichten und servieren.