



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 23. November 2009 |

„Buletten mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree“ von Sebastian Fröbrich

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hackfleisch, gemischt
250 g	Kartoffeln, mehligkochend
150 g	Bohnen, grün
1	Brötchen, trocken
1	Ei
1	Zwiebel
170 g	Butter
1 EL	Butterschmalz
25 g	Mehl
50 g	Sahne
425 ml	Milch
2 EL	Senf, mittelscharf
1	Muskatnuss
2 Zweige	Bohnenkraut
	Semmelbrösel
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

75 Milliliter Milch in einem Topf lauwarm erhitzen und das Brötchen darin einweichen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Ei trennen und die Petersilie klein hacken.

Das Brötchen aus der Milch nehmen und ausdrücken. Das Hackfleisch, die Zwiebel, einen Esslöffel Senf, die Petersilie, das Eigelb und das Brötchen verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse sieben Zentimeterlange Bouletten formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bouletten bei mittlerer Hitze darin braten. Die fertigen Bouletten im Backofen warm stellen.

Im Bratfett das Mehl und 20 Gramm Butter anschwitzen. Diese Mehlschwitze mit 250 Millilitern Milch ablöschen. Den übrigen Senf dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bohnen und das Bohnenkraut zehn Minuten in Salzwasser gar kochen. Abgießen und anschließend mit Eiswasser abschrecken, mit 25 Gramm Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben und in einem Topf mit der restlichen Milch und der übrigen Butter verrühren. Etwas Muskat abreiben und das Kartoffelpüree damit abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Sahne steif schlagen und unter das Püree heben.

Die Bouletten, die grünen Bohnen und das Kartoffelpüree auf Tellern anrichten.



„Himmel und Erde“ von Sigrid Platzeck

Zutaten für zwei Personen

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
250 g	Blutwurst
50 g	Speck, durchwachsen
1	Apfel, säuerlich
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zwiebeln
150 g	Feldsalat
1	Muskatnuss
2 EL	Zucker
100 g	Mehl
1 EL	Butter
4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Senf, mittelscharf
2 EL	Balsamicoessig, dunkel
0,5 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Schnittlauch
	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zehn Minuten gar kochen.

Den Apfel schälen und vierteln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Apfelstücke mit dem Zucker und einem Esslöffel Zitronensaft in einen Topf geben und zehn Minuten zu einem Mus einkochen.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln abgießen und fein zerstampfen. Das Apfelmus hinzufügen und das Ganze vermengen. Die Muskatnuss reiben und das Mus mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin andünsten. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, diese in die Pfanne geben und goldbraun braten. Die Blutwurst in zentimeterdicke Scheiben schneiden, mit dem Mehl bestäuben und ebenfalls kurz anbraten.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Blätter von der Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Aus vier Esslöffeln Sonnenblumenöl, Balsamicoessig, dem Senf, dem restlichen Zucker und jeweils einen Esslöffel von den Kräutern eine Vinaigrette herstellen. Anschließend über den Feldsalat geben und mit dem Apfel-Kartoffelbrei und der Blutwurst auf Tellern anrichten.



„Boeuf Stroganoff und Kartoffelküchlein mit Kerbel“ von Paul Leuschner

Zutaten für 2 Personen

300 g	Rinderfilet
150 g	Champignons, braun
200 g	Zwiebeln
3	Kartoffeln, mehligkochend
3	Gewürzgurken, mittelgroß
1 EL	Kräutersenf
1	Ei
250 ml	saure Sahne
1 Bund	Kerbel
	Margarine, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz
	Pfeffer, schwarzer Pfeffer, zerstoßen

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, sauber reiben, grob raspeln und mit Küchenpapier trocknen. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel grob hacken und dreiviertel der Menge unter die Kartoffeln heben.

Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und die Champignons darin kurz schmoren lassen. Anschließend Salz, Pfeffer, Senf und etwas Zucker vermengen und zu den Zwiebeln und den Champignons geben und mitschmoren. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden und ebenfalls hinzufügen. Abschließend die saure Sahne unter das Gemüse heben.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in fünf Zentimeterlange Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse geben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die geraspelten Kartoffeln zu Plätzchen formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und im Backofen etwa fünf Minuten gar ziehen.

Das Boeuf Stroganoff mit den Kerbelplätzchen anrichten und mit dem restlichen Kerbel garniert servieren.



„Thunfischsteak und Chiliscampi mit Tagliatelle und Avocadopesto“ von Danila Otto

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischfilets à 200 g
4	Riesengarnelen, frisch, küchenfertig
1	Avocado, weich, reif
3 Zehen	Knoblauch
3	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
300 g	Mehl
2 TL	Butter
2 Schoten	Chili, rot
2 EL	Chiliöl
4 EL	Olivenöl
1 EL	Aceto Balsamico
10 ml	Gemüsefond
25 g	Pecorino
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie, glatt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

280 Gramm Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte der Masse eine Vertiefung drücken. Die Eier aufschlagen, in die Schüssel geben und zwei Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Den Nudelteig nun kneten, weitere zwanzig Gramm Mehl hinzufügen und den Teig erneut kneten, bis er eine geschmeidige Konsistenz erhält. Anschließend den Teig etwas ziehen lassen. Nun den Nudelteig ausrollen und mehrfach durch die Nudelmaschine ziehen, bis der Teig dünn ist, und zu Tagliatelle geformt werden kann. Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin bissfest garen.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschälen. Eine Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ein Viertel fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und anschließend den Saft mit dem Avocadofleisch vermengen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Die Basilikum- und Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Pecorino reiben und zusammen mit den Kräuterblättern und dem Knoblauch zum Avocadofleisch geben. Das Ganze zu einer festen Paste pürieren und das restliche Olivenöl und den Aceto Balsamico langsam unterrühren. Abschließend mit dem Gemüsefond verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Die übrige Chilischote ebenfalls längs aufschneiden und entkernen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch, die Chili und die Riesengarnelen kurz anbraten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend einige Tropfen Zitronensaft in die Pfanne geben, kurz darin wenden und anschließend herausnehmen.

Die Thunfischfilets waschen und trocken tupfen. Die Butter in eine Pfanne zerlassen und die Thunfischfilets darin etwa zwei Minuten auf jeder Seite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abschließend die Filets aus der Pfannen nehmen und zusammen mit den Chiligarnelen, den Tagliatelle und dem Avocadopesto auf Tellern anrichten und servieren.



„Gemüsereis mit Vanille-Hähnchen“ von Stefan Boor

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets à 150 g
125 g	Basmatireis
75 g	grüne Erbsen, TK-Ware
50 g	Kopfsalat
4	Strauchtomaten
50 g	Kokosfleisch, frisch
25 g	Cashewkerne, ungesalzen, ungeröstet
25 g	Rosinen
1	Zwiebel, weiß
1	Zwiebel, rot
1 Zehe	Knoblauch
2	Limetten, unbehandelt
5 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico, weiß
1	Vanilleschote
1 EL	Curry, mild
1 TL	Zwiebelsamen (Kalonji)
1 Msp.	Cumin, gemahlen
1 Msp.	Safran, Fäden
3 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen. Die Limettenschale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Den Limettensaft und die Schale mit einem Esslöffel Zucker und dem Vanillemark aufkochen und dann abkühlen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem Esslöffel Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern. Den Vanille-Limetten-Sirup mit zwei Esslöffeln Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und quer in Stücke schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die weiße Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Essig ablöschen und anschließend warm stellen.

In einer Pfanne einen weiteren Esslöffel Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Cumin dazugeben und kurz mitdünsten. Das Curry, die Cashewkerne, Rosinen, Erbsen und die Tomaten dazugeben und fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Die Safranfäden im Mörser zerstoßen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.

Die Hähnchenbrustfilets in einer Grillpfanne auf jeder Seite fünf Minuten braten.

Den Reis abseihen, mit in die Pfanne mit der Gemüse-Gewürz-Mischung geben, das Ganze vermengen und mit Safran, Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Das Kokosnussfleisch mit dem Hobel in dünne Späne hobeln und zusammen mit den Zwiebelsamen über den Gemüsereis geben.

Die Hähnchenfilets halbieren, auf Salat mit den Tomaten und dem Gemüsereis anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



„Doradenfilets mit Rosmarinkartoffeln“ von Beatrice von der Höh

Zutaten für zwei Personen

2	Dorade Royal Filets, mit Haut à 150 g
8	Drillinge, klein, festkochend
8	Cocktailtomaten
1 Knolle	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
100 g	Oliven, schwarz, ohne Stein
3 EL	Kapern, aus dem Glas, in Olivenöl eingelegt
6 EL	Olivenöl
6 EL	Weißwein, trocken
2 EL	Anisschnaps (Pastis)
100 ml	Fischfond
1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Knolle	Fenchel, klein
3 Zweige	Thymian
5 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Zitronengras
1 EL	„Italienische Kräuter“, (bringt sie selbst mit)
	Fleur de Sel, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser gar kochen.

Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, abziehen und klein schneiden. Den Fenchel vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und blanchieren. Das Zitronengras vierteln und platt klopfen. Die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Anschließend das Ganze mit drei Esslöffeln Olivenöl, dem Weißwein, den italienischen Kräutern, den Kapern, den Oliven sowie dem Anisschnaps auf ein Backblech geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, entgräten und eines mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse-Backblech legen. Den Dill abzupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und das Filet damit belegen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Das zweite Doradenfilet auf das erste Filet legen, die Haut kreuzweise einschneiden und mit zwei Esslöffeln Olivenöl und Fleur de Sel würzen. Das Backblech in den Ofen stellen und 15 Minuten garen lassen.

Die Rosmarinzweige zupfen und klein hacken. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und darin die Rosmarinzweige sowie die Kartoffeln anbraten.

Die Doradenfilets zusammen mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.