

| Die Küchenschlacht - Menü am 09.März 2015 |

„Leibgerichte“ Horst Lichter



Leibgericht: „Gefülltes Rinderfilet mit Rosmarin-Drillingen, Brokkoli und Rotweinsauce“ von Walter Ullrich

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g	Rinderfilet
4	getrocknete Tomaten, nicht eingelegt
4	kleine Schalotten
2 EL	Butterschmalz
5	Salbeiblätter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

100 ml	trockener Rotwein
300 ml	Fleischfond
150 g	Crème fraîche
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

250 g	Drillinge
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Butter
	Olivenöl, zum Bepinseln
	Salz, aus der Mühle

Für den Brokkoli:

200 g	Brokkoli
30 g	Butter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und der Länge nach einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Tomaten fein schneiden. Die Schalotten abziehen und hacken. Beides mit den Salbeiblättern vermengen, das Fleisch damit füllen und mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet ringsum anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die Pfanne aufbewahren.

Für die Sauce den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen, mit dem Fond angießen und einkochen lassen.



Die Kartoffeln waschen, halbieren und in eine mit Butter eingefettete Auflaufform legen. Die Kartoffeln mit dem Olivenöl bepinseln, salzen und mit den Rosmarinnadeln bestreuen. Für 20 Minuten zu dem Fleisch in den Ofen geben.

Den Brokkoli in Röschen schneiden und in Salzwasser acht Minuten garen. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wasser abgießen und den Brokkoli mit zerlassener Butter übergießen.

Das Filet herausnehmen und in Alufolie fünf Minuten ruhen lassen.

Die Crème fraîche in die Sauce rühren, nochmals etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gefüllte Rinderfilet mit Rosmarin-Kartoffeln, Brokkoli und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und garnieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit Haselnuss-Schupfnudeln, sahnigem Wirsing und Rotweinreduktion“ von Mareike Hujo

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

- 2 Rinderfilets, à 250 g
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Steakgewürz
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Haselnuss-Schupfnudeln:

- 2 mehligkochende Kartoffeln, groß
- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Butter
- 75 g Haselnüsse
- 1 Muskatnuss
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wirsing:

- 1 Wirsing, klein
- 300 ml Sahne
- 50 g Schinkenwürfel
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rotweinreduktion:

- 100 ml Rotwein
- 75 ml Portwein
- 100 ml Rinderfond
- Butter, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet mit Pfeffer und Steakgewürz würzen und von beiden Seiten in Butterschmalz scharf anbraten. Den Bratenansatz aufbewahren und das Fleisch auf Alufolie auf dem Rost in den Ofen geben, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Vor dem Servieren salzen.

Für die Reduktion den Bratensatz mit Fond, Portwein und Rotwein aufkochen und reduzieren lassen. Zum Schluss etwas Butter hinzufügen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in zentimetergroße Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwei Minuten abkühlen lassen. Das Ei hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen.



Mehl zugeben, bis eine hefeteigähnliche Konsistenz entsteht. Die Schupfnudeln mit der Hand formen und in sprudelnd kochendem Salzwasser garen. Wenn die Schupfnudeln an die Oberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen und die Schupfnudeln langsam darin bräunen. In einer beschichteten Pfanne die Haselnüsse ohne Öl rösten, zu den Schupfnudeln geben und schwenken.

Für den Wirsing die Schinkenwürfel anrösten und beiseite stellen. Die Sahne in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand cremig einkochen lassen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden, in die Sahne geben und bissfest garen, sodass er seine Farbe noch behält. Die Schinkenwürfel dazugeben und mit Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen.

Das Rinderfilet mit Haselnuss-Schupfnudeln, sahnigem Wirsing und Rotweinreduktion auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Schwarze Tagliatelle mit Kürbis-Thunfisch-Tomatensauce“ von Alexander Schmelzer

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g	Mehl (Type 00)
100 g	feiner Hartweizengries
3	Eier
10 g	Sepiatinte
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz

Für die Sauce:

150 g	frischer Thunfisch
200 g	Hokkaidokürbis
400 g	Strauchtomaten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
25 g	Parmesan
1 EL	Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zutaten für den Nudelteig vermengen und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem Teig verkneten. Diesen kurz ruhen lassen.

Für die Sauce den Kürbis vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Die Stielansätze und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Kürbis in einen Topf geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zu den Tomaten und dem Kürbis geben, den Zucker, einen gehäuften Teelöffel Salz und den Cayennepfeffer unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln.

Alles mit dem Pürierstab pürieren. Den Thunfisch in Stücke schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Einen Topf für die Nudeln aufstellen, das Wasser gut salzen und etwas Olivenöl hineingeben. Die Nudeln mit der Nudelwalze ausrollen und Tagliatelle daraus schneiden. Die Nudeln bissfest garen.

Die Nudeln zu der Sauce geben und den Parmesan reiben.

Die selbstgemachten Tagliatelle mit Kürbis-Thunfisch-Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenbrust-Medaillons im Parmesan-Mantel mit Reis, Ratatouille und Basilikum-Hollandaise“ von Anja Holz

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrustmedaillons:

1	Hähnchenbrust, à 400 g
50 g	Parmesan
3 EL	Mehl
2	Eier
4 EL	Rapskernöl
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Ratatouille:

1	Aubergine, klein
1	Zucchini, klein
1	gelbe Paprika, klein
1	Fleischtomate
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Tomatenmark
80 ml	Gemüsefond
1 Zweig	Thymian
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Basilikum-Hollandaise:

5 Stiele	Basilikum
60 g	Butter
2 EL	Vollmilch-Joghurt
2	Eier
2 EL	Gemüsefond
½ TL	milder Senf
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

200 g	Reis
20 g	Butter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Kännchen für die Hollandaise reinstellen.

Den Reis mit Salz im Topf anrösten lassen. 400 Milliliter kaltes Wasser dazu gießen. Den Reis im geschlossenen Topf auf niedrigster Stufe gar werden lassen.



Die Hähnchenbrust in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben. Die Medaillons zunächst in Parmesan und Mehl wälzen. Das Ei verquirlen und das mehlierte Fleisch darin wenden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Medaillons darin goldgelb braten. Die Butter hinzufügen und die Medaillons anschließend zum warmhalten in den Backofen auf einen Rost geben.

Für das Ratatouille das Gemüse waschen. Die Zwiebel abziehen und alles in zentimetergroße Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten und die Paprika dazugeben. Anschließend die Aubergine und die Zucchini untermengen. Das Tomatenmark kurz umrühren und alles mit dem Gemüsefond ablöschen. Zum Schluss die Tomatenwürfel hinzugeben. Nochmals kurz aufkochen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit dem gehackten Thymian hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein wenig von dem Basilikum für die Deko aufbewahren und den Rest grob hacken. Mit dem Vollmilchjoghurt pürieren. Die inzwischen flüssige Butter aus dem Ofen nehmen. Die Eier trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Eigelbe mit dem Gemüsefond und dem Senf verrühren und über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Langsam, unter ständigem Rühren, die flüssige Butter unterschlagen. Wenn die Hollandaise cremig gebunden ist, den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine kleine Souffléform buttern, den Reis hineingeben und auf einen Teller stürzen.

Die Hähnchenbrustmedaillons im Parmesan-Ei-Mantel mit Reis, Ratatouillegemüse und Basilikum-Hollandaise auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Basilikum garnieren.



Leibgericht: „Schweineschnitzel mit Erdnusspanade, Curry-Kartoffelstampf und Feldsalat mit Speck“ von Harry Grötz

Zutaten für zwei Personen

Für das Erdnussschnitzel:

2	Schweineschnitzel, à 140 g
1	Limette
1	Ei
2 EL	Mehl
3 EL	Semmelbrösel
5 EL	geröstete, ungesalzene Erdnüsse
2 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelstampf:

500 g	mehligkochende Kartoffeln
40 g	Kräuterbutter
100 ml	Milch
1 TL	Curry
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

250 g	Feldsalat
50 g	geräucherter, durchwachsener Speck
1	Orange
100 ml	Balsamicoessig
1 TL	Blütenhonig
2 EL	Walnussöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Minuten garen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Ei verquirlen. Die Nüsse hacken, mit den Semmelbröseln mischen und auf einen Teller geben. Die Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Nussmischung wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite bei mittlerer Hitze sieben Minuten braten.

Für den Kartoffelstampf die Milch mit dem Currypulver und der Kräuterbutter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, den Milch-Mix dazugeben, zerstampfen, salzen und pfeffern.

Die Wurzelansätze vom Feldsalat entfernen, den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne kross ausbacken. Den Speck aus dem Fett nehmen. Das Speckfett mit dem Balsamicoessig und dem Öl ablöschen, den Honig hinzugeben und einkochen lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeln über den Feldsalat geben. Das eingedickte, abgekühlte Dressing über den Feldsalat gießen.



Die Limette in Scheiben schneiden.

Das Erdnussschnitzel mit Curry-Kartoffelstampf und Feldsalat mit Speck auf Tellern anrichten, das Schnitzel mit Limettenscheiben belegen und servieren.



Leibgericht: „Gefüllte Hackbällchen mit mediterranem Kartoffelstampf und Zucchini Salat“ von Jenny Höhne

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Hackbällchen:

500 g	gemischtes Hackfleisch (400 g Rind, 100 g Lamm)
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
80 g	Ziegenrolle
2 EL	Semmelbrösel
2	Eier
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 Bund	Petersilie
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer

Für das Kartoffelstampf:

8	mehligkochende Kartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
50 g	getrocknete Tomaten
30 g	Pinienkerne
30 g	Butter
50 ml	Sahne
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

1	gelbe Zucchini
1	grüne Zucchini
25 g	Parmesan
	Salz, aus der Mühle

Für das Dressing:

1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
3 EL	weißer Balsamicoessig
80 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen.

Für die Hackbällchen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Beides kurz in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend das Hackfleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, den Semmelbröseln und den Eiern gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver



und gehackter Petersilie abschmecken. Den Ziegenkäse in acht Stücke zerteilen. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen und jeweils ein Stücke Käse in die Mitte geben. Der Käse sollte komplett vom Hack umschlossen sein. Die Frikadellen in einer Pfanne in heißem Butterschmalz rundherum anbraten.

Für den Kartoffelstampf die getrockneten Tomaten und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Kartoffeln abgießen, mit etwas Sahne und Butter zerstampfen und die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne unterheben. Mit Pfeffer, Salz und etwas Abrieb der Muskatnuss würzen. Im Servierring anrichten.

Für den Salat die Zucchini mit dem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden. Diese kurz in heißem Salzwasser blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Zitrone auspressen und den Saft, mit Olivenöl, Essig, Salz und Cayennepfeffer vermengen. Die Zucchinistreifen darin marinieren. Den Parmesan reiben und über den Salat geben.

Die gefüllten Hackbällchen mit mediterranem Kartoffelstampf und Zucchinisalat auf Tellern anrichten und servieren.