

## | Die Küchenschlacht - Menü am 30. März 2015 | „Leibgerichte“ Horst Lichter



### **Leibgericht: „Spaghetti-Burger mit Rindfleisch, Kartoffelchip und Heidelbeersauce“ von Andreas Wais**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die Spaghetti-Brötchen:*

250 g Spaghetti  
2 Eier  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für den Burger:*

2 Rindersteaks à 200 g  
¼ Eisbergsalat  
1 Zucchini  
1 rote Paprika  
1 große Kartoffel  
1 große Zwiebel  
Butterschmalz, zum Anbraten

##### *Für die Sauce:*

3 EL Crème fraîche  
3 EL Naturjoghurt  
3 TL Heidelbeerkonfitüre  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Garnitur:*

2 Zweige Rosmarin

#### **Zubereitung**

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Die Spaghetti abgießen und abkühlen lassen.

Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren und die kalten Spaghetti darunter mischen.

Vier Blätter vom Eisbergsalat ablösen, waschen und trocken schleudern. Die Paprika und die Zucchini putzen. Jeweils die Hälfte in große Scheiben schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in große Scheiben schneiden.

Die Spaghetti-Ei-Mischung in einer Pfanne mit Butterschmalz als vier gleichgroße Spaghetti-Brötchen anbraten.



Die Paprika, die Zwiebel und die Zucchini ebenfalls in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffel schälen und zwei große Scheiben daraus schneiden. Aus den Scheiben je ein Herz ausstechen und in Butterschmalz zum Kartoffelchip anbraten und salzen. Der Rest der Kartoffel kann anderweitig verwendet werden.

Die Rindersteaks waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in Butterschmalz in einer Pfanne medium anbraten und würzen.

Für die Sauce den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Crème fraîche und den Joghurt mit der Konfitüre verrühren. Den Schnittlauch unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Je ein Spaghettibrötchen auf einen Teller legen, darauf ein Eisbergblattsalat, das Rindersteak, die Zwiebelringe, die Paprikaringe und die Zucchini auf dem Steak verteilen. Die Sauce darauf geben und ein zweites Spaghettibrötchen als Deckel darauf setzen.

Die Spaghettiburger mit einem Klecks Sauce, einem Kartoffelchip und einem Rosmarinweig garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Schweineschnitzel im Parmamantel mit Kartoffelrösti und Gurkensalat“ von Sabine Vogels**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Schnitzel:*

2 Schweineschnitzel à 150 g  
4 Scheiben Parmaschinken  
25 g Parmesan  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Rösti:*

4 mehligkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Ei  
Mehl  
1 Muskat  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Gurkensalat:*

1 Gurke  
1 Zwiebel  
150 g Joghurt  
1 TL mittelscharfen Senf  
1 Zitrone  
Zucker  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad in der Warmhaltefunktion vorheizen.

Für das Rösti die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel abziehen und sehr klein schneiden. Die Kartoffeln und die Zwiebel mit dem Ei und dem Mehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss würzen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und löffelweise die Kartoffelmasse ins heiße Fett geben und leicht flach drücken. Die Röstitaler von beiden Seiten goldbraun braten. Die Rösti auf Küchentrepp abtropfen und im Backofen warmhalten.

Für die Schnitzel den Parmesan reiben. Die Rosmarinnadeln vom Stiel abstreifen, klein hacken und im Öl eine Minute braten. Den Rosmarin kurz abkühlen lassen und anschließend mit dem Käse zu einer Paste verstreichen.



Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit einem Plattireisen sehr dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite der Schnitzel mit der Käsepaste bestreichen. Die Schinkenscheiben quer um die Schnitzel wickeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten.

Für den Gurkensalat die Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Zwiebel mit dem Joghurt, dem Senf und dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit einem Esslöffel die Gurke entkernen. Die Gurke in feine Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermischen.

Die Schnitzel mit den Rösti auf Tellern anrichten und den Gurkensalat separat dazu servieren.



## **Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Champignon-Gemüse und Kartoffelpüree“ von Christian Mennicke**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Wiener Schnitzel:*

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 2    | Kalbsschnitzel à 120 g           |
| 2    | Eier                             |
| 4 EL | Semmelbrösel                     |
| 2 EL | Mehl                             |
| 1    | Zitrone                          |
|      | Butterschmalz, zum Anbraten      |
|      | Salz, aus der Mühle              |
|      | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

#### *Für das Champignongemüse:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 10     | Champignons                      |
| 1      | Zwiebel                          |
| 150 g  | Crème fraîche                    |
| 150 g  | saure Sahne                      |
| 1 Bund | krause Petersilie                |
|        | Olivenöl, zum Anbraten           |
|        | Salz, aus der Mühle              |
|        | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

#### *Für das Kartoffelpüree:*

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 250 g | mehligkochende Kartoffeln        |
| 100 g | Butter                           |
| 50 ml | Milch                            |
|       | Muskatnuss, zum Abschmecken      |
|       | Salz, aus der Mühle              |
|       | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

### **Zubereitung**

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und vierteln und im gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Champignonsauce die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Champignons dazu geben und kurz mit braten. Mit der sauren Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Die Crème fraîche einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Petersilie dazu geben.

Für das Wiener Schnitzel die Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit dem Plattireisen dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Das Mehl auf einen Teller geben. Die Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Die Semmelbrösel auf einem weiteren Teller bereit stellen. Die Schnitzel im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbrösel panieren.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Für das Kartoffelpüree die ausgedampften Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben. Die Butter und die Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Zitrone vierteln.

Die Wiener Schnitzel mit den Zitronenvierteln, dem Kartoffelpüree und dem Champignon Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Hirschmedaillons mit Walnussskruste, Preiselbeersauce, Rösti und Keniabohnen“ von Sandra Kocks**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Hirsch-Medaillon mit der Kruste:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 4      | Hirschrücken-Medaillons à 75 g   |
| 1 Bund | Petersilie                       |
| 1 TL   | Majoran (getrocknet)             |
| 100 g  | Paniermehl                       |
| 50 g   | Butter                           |
| ¼ TL   | gemahlener Piment                |
| 50 g   | Walnüsse                         |
|        | Butterschmalz, zum Anbraten      |
|        | Salz, aus der Mühle              |
|        | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

#### *Für die Preiselbeersauce:*

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 100 ml | Rotwein               |
| 400 ml | Wildfond              |
| 100 g  | Frischkäse            |
| 80 g   | Preiselbeer-Marmelade |

#### *Für die Bohnen:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 200 g  | Bohnen                           |
| 100 g  | Butter                           |
| ½ Bund | Schnittlauch                     |
|        | Salz, aus der Mühle              |
|        | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

#### *Für das Rösti:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 1      | große Kartoffel                  |
| 1      | Zwiebel                          |
|        | Butterschmalz, zum Anbraten      |
| 1      | Ei                               |
| 2 EL   | Mehl                             |
| 1 Msp. | Backpulver                       |
|        | Salz, aus der Mühle              |
|        | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Kräuter-Kruste die Petersilienblätter abzupfen und hacken. Die Nüsse kleinhacken. Die Nüsse und die Petersilie mit dem Majoran, dem Paniermehl, der Butter, dem Pimentpfeffer und den Nüssen zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.



Die Hirsch-Medaillons waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin drei Minuten auf jeder Seite anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, mit je einem Achtel der Kräuter-Walnuss-Masse bedecken und etwa zehn Minuten im Ofen backen.

Für die Sauce Bratensatz mit dem Wein ablöschen, den Wildfond dazugeben und bei größter Hitze kurz einkochen lassen. Den Frischkäse und die Marmelade mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Bohnen putzen und im kochenden Salzwasser acht Minuten blanchieren.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Butter vermischen. Die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen aus dem Wasser nehmen. Die Bohnen mit der Schnittlauch-Butter in einer Pfanne kurz dünsten.

Für das Rösti die Kartoffel schälen und reiben. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Die Kartoffel und die Zwiebel in einem Geschirrtuch auspressen und in einem Schüssel geben. Das Backpulver, das Ei und das Mehl dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse esslöffelweise in das heiße Butterschmalz geben und etwas flach drücken. Die Rösti von beiden Seiten goldgelb braten.

Die Hirsch-Medaillons mit der Sauce, den Bohnen und den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Hähnchen-Birnen-Geschnetzeltes mit Käse-Sahne-Sauce und Reis“ von Torsten Orth**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Geschnetzelte:*

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 250 g  | Hähnchenschnitzel                 |
| 2 EL   | Mehl                              |
| 1      | Zwiebel                           |
| 1      | Zitrone                           |
| 1      | Birne (fest)                      |
| 4 EL   | Butterschmalz, zum Anbraten       |
| 200 ml | Gemüsefond                        |
| 120 g  | Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern |
| 50 ml  | Sahne                             |
|        | Salz, aus der Mühle               |
|        | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  |

#### *Für den Reis*

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 200 g | Reis                |
|       | Salz, aus der Mühle |

### **Zubereitung**

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Reis darin gar kochen.

Das Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mehlieren.

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Die Birne schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Birnenstücke mit dem Zitronensaft mischen.

Ein Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne geben und die Birnen darin zwei bis drei Minuten braten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben und das Fleisch einige Minuten von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebeln, den Zitronensaft mit den Birnen, den Zitronenabrieb, den Gemüsefond, den Frischkäse und die Sahne zum Fleisch geben. Alles aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze sieben Minuten kochen lassen.

Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Birnen darunter heben.

Das Hähnchen-Birnen-Geschnetzelte mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Kaninchen auf kanarische Art mit papas arrugadas“ von Sabrina Padron**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Kaninchen:*

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 500 g   | Kaninchen (Keule und Vorderbeine) |
| 2       | Karotten                          |
| 2 Zehen | Knoblauch                         |
| 3 TL    | Rotweinessig                      |
| 250 ml  | Rotwein                           |
| 5 EL    | Olivenöl                          |
| 1 Bund  | Rosmarin                          |
| 1 Bund  | Oregano                           |
| 1 Bund  | Thymian                           |
| 2       | Lorbeerblätter                    |
|         | Olivenöl, zum Anbraten            |
|         | Meersalz, zum Würzen              |
|         | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  |

#### *Für die Sauce:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 2      | rote Zwiebeln                    |
| 1 Zehe | Knoblauch                        |
| 250 ml | Rotwein                          |
| 1 Dose | Tomaten                          |
| 1 EL   | Tomatenmark                      |
| 2 TL   | rosenscharfes Paprikapulver      |
|        | Olivenöl, zum Anbraten           |
|        | Meersalz, zum Würzen             |
|        | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

#### *Für die Runzelkartoffeln:*

|       |                |
|-------|----------------|
| 300 g | Papas Antiguas |
| 3 EL  | Meersalz       |

### **Zubereitung**

Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen.

Die Kaninchen-Stücke waschen, trocken tupfen und zum Marinieren in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, den Essig, die Hälfte des Rotweins, das Öl, den Rosmarin, den Oregano, den Thymian und die Lorbeerblätter unterrühren. Zwei Knoblauchzehen abziehen und durch die Knoblauchpresse zum Kaninchen drücken.

Die Kartoffeln gut putzen und in einem Topf mit Wasser und dem Meersalz kochen, bis das Wasser verkocht ist oder die Kartoffeln gar sind.

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten im zweiten Topf etwa zehn Minuten kochen.



Die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Tomaten hacken. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Mit dem restlichen Rotwein ablöschen und die Tomaten mit ihrem Saft dazugeben. Das Ganze kurz aufkochen und mit einem Pürierstab pürieren.

Mit dem Tomatenmark, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen ohne Fleisch zur Sauce geben und auf niedriger Hitze köcheln lassen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kaninchenkeule und die Vorderbeine zusammen mit den Kräutern kurz anbraten. Mit der restlichen Flüssigkeit von der Marinade ablöschen und alles zusammen in den Topf mit der Sauce geben. Die Karotten hinzufügen und nochmal aufkochen. 10 bis 20 Minuten garen.

Die garen Kartoffeln ohne Wasser wenige Minuten auf kleinster Flamme stehen lassen, damit sie trocknen und „runzlig“ werden. Dabei mehrmals mit zugehaltenem Deckel schwenken. Wenn sie trocken sind, die Kartoffeln sofort servieren, da sie zugedeckt wieder feucht werden.

Das Kaninchen zusammen mit den Kartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.