



| Die Küchenschlacht - Menü am 03. August 2016 |
Tagesmotto: „Das perfekte Steak“ mit Alexander Herrmann

Gericht zum Tagesmotto: „Filetsteak mit Pfeffersauce, Kartoffelplätzchen und Speckbohnen“ von Jan Beßel

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet, am Stück
Butterschmalz
grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pfeffersauce:

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 EL eingelegter, grüner Pfeffer
1 EL bunte Pfefferkörner
100 ml Rinderfond
150 ml Sahne
50 ml Cognac
2 EL Speisestärke
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Kartoffelplätzchen:

4 Scheiben Bacon
200 g mehligkochende Kartoffeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Gries
1 Bund Petersilie
1 Ei
1 Prise Chilipulver
1 Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Speckbohnen:

200 g Prinzessbohnen
8 Scheiben Bacon

Zubereitung

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelplätzchen Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.



Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bacon klein schneiden. Schalotten häuten, fein hacken und gemeinsam mit dem Bacon in der Pfanne anschwitzen. Petersilie von den Stängeln zupfen, grob hacken und mit in die Pfanne geben. Kurz schwenken und die Pfanne von der Platte ziehen.

Für das Rinderfilet Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Anschließend im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt zu Ende garen. Die Pfanne mit dem Bratansatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Für die Pfeffersauce Schalotte und Knoblauch häuten und fein hacken. Die Pfanne mit dem Bratansatz des Rinderfilets wieder erhitzen. Knoblauch und Schalotten zusammen mit dem eingelegten Pfeffer in die Pfanne geben. Mit Cognac und Fond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Hitze wieder reduzieren und etwas einkochen lassen. Die getrockneten, bunten Pfefferkörner leicht zerstoßen und mit in die Pfanne geben. Sahne hinzugeben und erneut etwas einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Speckbohnen Bohnen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken. Jeweils fünf bis sechs Bohnen in eine Scheibe Bacon einwickeln und in einer heißen Pfanne von allen Seiten kurz anbraten.

Die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel geben. Angeschwitzte Schalotten, Bacon und Petersilie aus der Pfanne mit in die Schüssel geben und unterheben. Ei trennen und das Eigelb sowie den Gries ebenfalls unter die Kartoffelmasse rühren. Kartoffelteig auf Mehl dick ausrollen und zu kleinen Plätzchen formen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rinderfilet mit Pfeffersauce, Kartoffelplätzchen und Speckbohnen auf Tellern anrichten und servieren.



Gericht zum Tagesmotto: „Entrecôte mit Rucola-Erdbeer-Salat, gebratenem grünen Spargel und gegrillten Tomaten“ von Solveig Hartfiel

Zutaten für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2	Entrecôte-Steaks, 2-3 cm dick, à 200 g
2 EL	Butterschmalz
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kräuterbutter:

100 g	Butter
½ Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rucola-Erdbeer-Salat:

150 g	Rucola
50g	Parmesan, am Stück
200 g	Erdbeeren
200 g	grüner Spargel
2 EL	Honig
150 ml	Himbeeressig
100 ml	Orangensaft
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomaten:

300 g	Cocktail-Strauchtomaten
3 EL	Olivenöl
1	Rosmarinzweig
1	Knoblauchzehe
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten in einer mit Olivenöl gefetteten Auflaufform auslegen. Knoblauch andrücken und zusammen mit Rosmarin dazugeben. Mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 20 Minuten garen.



Basilikum abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Aus Butter, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Kräuterbutter herstellen. Im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Rucola-Erdbeer-Salat Rucola abbrausen und trocken wedeln. Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden, Spargel halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel von allen Seiten etwa sieben Minuten braten. Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Honig und Orangensaft verrühren und damit Spargel ablöschen. Kurz köcheln lassen. Spargel aus der Pfanne nehmen und den Sud mit dem Rucola vermengen.

Entrecôte waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und plattdrücken. Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Die Steaks darin von jeder Seite etwa eine Minute anbraten, anschließend salzen und pfeffern und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Entrecôte mit Rucola-Erdbeer-Salat, gebratenem grünen Spargel und gegrillten Tomaten auf Tellern anrichten und Parmesan über den Salat hobeln und servieren. Kräuterbutter dazu reichen.



Gericht zum Tagesmotto: „Bistecca alla Fiorentina mit Gremolata und gebratenen neuen Kartoffeln“ von Francesco Mele

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

2 T-Bone-Steaks á 600 g
Butterschmalz, zum Anbraten

Für die Gremolata:

3 Knoblauchzehen
2 Zitronen
½ Bund Zitronenmelisse
1 Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

400 g neue Kartoffeln
1 Bund Basilikum
Fleur de sel
Olivenöl, zum Braten

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Steak dieses waschen, trockentupfen und am Fettrand einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steak von jeder Seite drei Minuten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen für etwa zehn Minuten nachgaren.

Für die Kartoffeln Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Kartoffeln säubern und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben im Wok anbraten und leicht salzen. Etwa zehn Minuten garen.

Für die Gremolata die Schale von den Zitronen reiben. Petersilie und Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Blätter kleinhacken und mit Abrieb der Zitrone vermengen. Knoblauch abziehen, kleinhacken und dazugeben. Eine der abgeriebenen Zitronen halbieren, auspressen und je nach Geschmack den Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse nochmals gut vermengen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Kartoffeln Basilikum waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumblätter grob hacken, zu den Kartoffeln in den Wok geben und durchschwenken.

Steak aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Bistecca alla Fiorentina (T-Bone-Steak) mit Gremolata und gebratenen neuen Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Gericht zum Tagesmotto: „Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf“ von Gudrun Katzmann

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

- 2 Rumpsteaks, à 200 g
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Chilisalz mit Vanille, zum Würzen

Für den Mango-Chili-Salat:

- 1 Mango
- 2 rote Chilischoten
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 EL Honig
- 1 Bund Koriander

Für den Süßkartoffelstampf:

- 300 g Süßkartoffeln
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 20 g Butter
- 50 ml Sahne
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Beilage:

- 2 Römersalatherzen
- 1 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und gar kochen. Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen, stampfen, Sahne und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mango-Chili-Salat Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mangowürfel mit Chili und Koriander mischen. Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit Honig verrühren und mit Mango-Chili-Salat mischen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit Chilisalz würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Steak zusammen mit Thymian und Knoblauch je zwei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend für fünf Minuten in den Ofen geben.



Für die Beilage Salatherzen waschen, trocken wedeln, den Strunk entfernen und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend mit etwas Salz würzen.

Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Salatherzen garnieren und servieren.