

# | Die Küchenschlacht - Menü am 26. September 2016 | „Leibgericht“: mit Nelson Müller



## **Leibgericht: „Dirty Rice mit rotem Coleslaw“ von Daniel Greineder**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Dirty Rice:*

150 g	Schweine-Hackfleisch
150 g	Hühnerleber
2 Scheiben	Frühstücksspeck
150 g	Basmatireis
1	Zwiebel
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprika
1 Stange	Staudensellerie
2	Jalapenos
250 ml	Hühnerfond
2 EL	Olivenöl, zum Braten
	Cajun-Gewürzmischung, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den roten Coleslaw:*

1 Kopf	Rotkohl
2	Karotten
100 g	kernlose rote Trauben
50 g	Pekannüsse
2 EL	Apfelessig
50 g	Sauerrahm
100 g	Mayonnaise
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	Rohrzucker
1 Prise	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Dirty Rice Basmatireis mit 125 Milliliter Hühnerfond und 250 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Quellen lassen, bis der Reis bissfest ist. Dann mit einer Gabel auflockern und etwas auskühlen lassen.

Frühstücksspeck würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika und Jalapenos waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Staudensellerie putzen und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Frühstücksspeck dazugeben und knusprig anbraten. Hackfleisch hinzufügen und braun anbraten. Zwiebel, Paprika, Jalapenos und Staudensellerie ebenfalls in die Pfanne geben und anbraten. Hühnerleber kalt abbrausen, trocken tupfen und kurz pürieren. Dann zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Mit restlichem Hühnerfond ablöschen, mit Cajun-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen,



waschen und in feine Ringe schneiden. Das Grün für die Garnitur beiseitelegen, restliche Frühlingszwiebeln und Reis mit Fleisch-Gemüse-Pfanne vermengen.

Für den roten Coleslaw Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, fein reiben und mit Rotkohl vermengen. Trauben waschen, halbieren und ebenfalls

hinzufügen. Apfelessig, Sauerrahm, Mayonnaise, Rohrzucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und mit Rotkohl, Karotten und Trauben vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls zum Salat geben. Pekannüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, in kleine Stückchen zerbrechen und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Dirty Rice mit rotem Coleslaw auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Zanderfilet mit Kapernbutter, Pellkartoffeln und Gurkensalat“ von Petra Erceg**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Zanderfilet:*

2 Zanderfilets à 150 g, küchenfertig, mit Haut  
2 EL Mehl, zum Mehlieren  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kapernbutter:*

1 Zitrone  
100 g Butter  
2 EL Kapern, aus dem Glas  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Pellkartoffeln:*

2 große festkochende Kartoffeln  
Salz, aus der Mühle

#### *Für den Gurkensalat:*

½ Salatgurke  
1 TL Weißwein-Essig  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

6 Walnusskerne  
2 Stängel Dill

### **Zubereitung**

Für die Pellkartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser garen. Nach Ende der Garzeit abschütten und vor dem Servieren halbieren.

Für das Zanderfilet Fisch kalt abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Fisch auf einer Seite circa vier Minuten braten. Dann Pfanne vom Herd nehmen und Fisch ziehen lassen.

Für die Kapernbutter Zitrone abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben und Saft auspressen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Kapern, Zitronensaft und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, fein hobeln und mit Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Für die Garnitur Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Pellkartoffeln mit Kapernbutter übergießen, mit Zanderfilet und Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit Walnusskernen und Dill garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Gebratenes Lachsfilet mit Weißweinsauce, Kartoffelspalten und Thai-Spargel“ von Patrick Jonek**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Lachs:*

2	Lachsfilets à 200 g, küchenfertig, mit Haut
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Ingwer
1	Zitrone
100 g	Butter
½ Bund	glatte Petersilie
	Olivenöl, zum Braten
	Meersalz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Thai-Spargel:*

200 g	Thai-Spargel
	Butter, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kartoffelspalten:*

1 große	festkochende Kartoffel
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
200 ml	Gemüsefond
1 Zweig	Rosmarin
	Olivenöl, zum Beträufeln
	Meersalz, aus der Mühle

#### *Für die Sauce:*

1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
100 g	Schmand
50 g	kalte Butter
100 g	Mehl
500 ml	trockener Weißwein
100 ml	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Ofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für die Kartoffelspalten Kartoffel waschen und vierteln. In einem Topf mit etwas Gemüsefond zum Kochen bringen und bissfest garen. Knoblauch abziehen und andrücken. Schalotte abziehen und in Spalten schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln abschütten und mit



Rosmarin und Knoblauch auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz würzen und im Ofen bei 250 Grad circa 15 Minuten grillen.

Für das Lachsfilet Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Lachsfilet auf der Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite drehen. Knoblauch abziehen

und andrücken. Ingwer schälen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone abbrausen, trockenreiben und halbieren. Eine halbe Zitrone, Knoblauch, Ingwer, Butter und Petersilie zum Lachs in die Pfanne geben. Lachs immer wieder mit der aromatisierten Butter übergießen. Vor dem Servieren andere Hälfte der Zitrone auspressen und Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Weißweinsauce Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Gemüfefond angießen. Mit dem Schneebesen verrühren und reduzieren lassen. Zitrone auspressen. Schmand und Zitronensaft in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren kalte Butter hinzufügen und Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für den Thai-Spargel Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Spargel hinzufügen und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratenes Lachsfilet mit Weißweinsauce, Kartoffelspalten und Thai-Spargel auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Maishähnchen-Involtini mit Cognac-Sahne-Sauce und Kartoffel-Sellerie-Stampf“ von Daniela Blum**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Maishähnchen-Involtini:*

2	Maishähnchenbrüste à 120 g
60 g	Ziegenfrischkäse
4 Scheiben	Parmaschinken
50 g	Rucola
20	entsteinte Taggiasca-Oliven
2	Eier
60 g	Panko
4 EL	Mehl
5 Zweige	Thymian
500 ml	Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Cognac-Sahne-Sauce:*

100 ml	Schlagsahne
100 ml	Gemüsefond
30 ml	Cognac
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:*

300 g	mehlig kochende Kartoffeln
100 g	Knollensellerie
150 g	Milch, 3,5% Fett
40 g	Butter
	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf in zwei Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln und Sellerie schälen, klein schneiden und getrennt voneinander in gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Milch in einem Topf erwärmen. Kartoffeln stampfen, Milch und Butter dazugeben. Sellerie ebenfalls stampfen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken.

Für die Maishähnchenbrüste Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und plattieren. Rucola abbrausen, trockenschleudern und Stiele entfernen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und gemeinsam mit Oliven fein hacken. Ziegenkäse, Thymian und Oliven vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Maishähnchenbrüsten verteilen, Rucola in die Mitte geben. Maishähnchenbrust aufrollen und mit Schinken umwickeln.

Eier verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Involtini erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko wenden. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Involtini



10 Minuten rundherum goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Cognac-Sahne-Sauce Öl aus der Pfanne gießen, Bratensatz mit Cognac ablöschen und ein wenig einkochen. Sahne und Fond angießen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Maishähnchen-Involtini mit Cognac-Sahne-Sauce und Kartoffel-Sellerie-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.





## **Leibgericht: „Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat“ von Roland Buttgereit**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Königsberger Klopse:*

300 g	gemischtes Hackfleisch
1 große	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
100 g	eingelegte Kapern
1	altbackenes Brötchen
1	Ei
200 g	Butter
50 g	Mehl
150 ml	Rinderfond
1 TL	Essig-Essenz
4 Stängel	Liebstockel
	Muskatnuss, zum Reiben
	Kümmelsamen, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Salzkartoffeln:*

400 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 TL	Butter
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Rote-Bete-Salat:*

2 Knollen	Rote Bete
1	säuerlicher Apfel
½	Zitrone
10	Walnusskerne
150 g	Naturjoghurt
1 EL	flüssiger Blütenhonig
	Kümmelsamen, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

5 Stängel	krause Petersilie
-----------	-------------------

### **Zubereitung**

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser garen. Dann abschütten und mit Butter vermengen.

Für die Königsberger Klopse ein altbackenes Brötchen in Wasser einweichen. Liebstockel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und



Muskatnuss abschmecken. Brötchen ausdrücken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Liebstöckel und Ei unter das Hackfleisch mengen. Aus der Masse Klopse formen.

In einem Topf Rinderfond erhitzen. Klopse im Fond circa 15 bis 20 Minuten simmern lassen. Nach Ende der Garzeit mit einer Schaumkelle aus dem Fond heben und warm stellen.

Für die Sauce Butter in einer Pfanne zerlassen, Mehl hinzufügen, anschwitzen und beides zum Andicken unter den Rinderfond rühren. Kapern samt Flüssigkeit zur Sauce geben und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Klopse wieder in die Sauce geben und leicht erwärmen.

Für den Rote-Bete-Salat Rote Bete schälen, vierteln und reiben. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls reiben. Zitrone auspressen und Saft mit Joghurt, Honig, Rote Bete und Apfel vermengen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einem Plastikbeutel zerkleinern und vor dem Servieren als Garnitur über den Salat streuen.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Hähnchen-Unterkeulen mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Kokos-Basmatireis“ von Lisa Kalthoff**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Hähnchen-Unterkeulen:*

4 Hähnchen-Unterkeulen à circa 90 g  
Rapsöl, zum Braten

#### *Für die Joghurt-Granatapfel-Sauce:*

1 Zehe Knoblauch  
1 Zitrone  
500 ml Granatapfelsaft  
250 g Naturjoghurt  
100 g Tahina  
1 ½ EL Speisestärke  
1 ½ EL Rohrzucker, zum Abschmecken  
gemahlener Kreuzkümmel, zum Abschmecken  
edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken  
Cayennepfeffer, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

#### *Für den Kokos-Basmatireis:*

170 g Basmatireis  
50 g Ingwer  
250 ml Kokosmilch  
2 Nelken  
Salz, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

1 Granatapfel  
50 g heller Sesam

### **Zubereitung**

Für die Hähnchen-Unterkeulen Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kokos-Basmatireis Ingwer schälen. Reis mit 100 Milliliter Wasser, Kokosmilch, Nelken, einer Prise Salz und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Reis gar ist. Vor dem Servieren Ingwer und Nelke entfernen.

Für die Hähnchen-Unterkeulen Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fleisch rundherum scharf anbraten. Dann bei 150 Grad Umluft für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Sesam-Granatapfel-Sauce Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone auspressen. Speisestärke und Granatapfelsaft verquirlen, dann Knoblauch, Zitronensaft, Naturjoghurt und Tahina unterrühren. Mit Rohrzucker, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken. Bratensatz in der Pfanne, in der die Hähnchen-Unterkeulen angebraten wurden, mit



der Sesam-Granatapfel-Sauce ablöschen und kurz aufkochen. Dann Hähnchen-Unterkeulen aus dem Ofen dazugeben und bei geringer Hitze simmern lassen.

Für die Garnitur Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen.

Hähnchen-Unterkeulen mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Kokos-Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und Sesam garnieren und servieren.