

| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 2. Juni 2008 |

Rinderfilet mit Ahornmöhrrchen und Rosmarin-Kartoffel-Ecken von Anke Wiegand

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilets, à 200 g
300 g	Kartoffeln, festkochend
300 g	Babymöhren, mit Grün
1	Zitrone, unbehandelt
1 EL	Worcestersauce
5 EL	Ahornsirup
100 ml	Gemüsefond
3 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, kraus
1 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	Basilikum
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1	Muskatnuss
1 Prise	Gewürzmischung
200 g	Butter, weich
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und vierteln, in eine feuerfeste Form geben und mit Olivenöl beträufeln. Den Rosmarin zupfen, eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken und das Ganze zu den Kartoffeln geben. Salzen und pfeffern, kräftig miteinander vermengen und anschließend für 25 Minuten in den Ofen geben.

Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit den Thymianzweigen und dem Knoblauch in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Danach salzen und pfeffern und ebenfalls im Ofen garen lassen.

Die Petersilie, das Basilikum und den Schnittlauch fein hacken. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte fein schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. 100 Gramm Butter mit Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Worcestersauce, Zitronensaft und Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung abschmecken und anschließend kühl stellen.

Etwas Muskatnuss reiben. Die Babymöhren in Scheiben schneiden und in der Gemüsefond blanchieren. Sie sollten bissfest sein. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin anschwelen. Den Ahornsirup hinzugeben und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kräuterbutter auf die Rinderfilets geben, mit den Ahornmöhrrchen und den Rosmarin-Kartoffel-Ecken auf Tellern anrichten und servieren.



Szegediner Gulasch von Heinz Kerstan

Zutaten für zwei Personen

500 g	Schweinenackensteak, küchenfertig
300 g	Sauerkraut, frisch
300 g	Kartoffeln, mehligkochend
2 Scheiben	Rote Bete, aus dem Glas
1	Zwiebel
100 g	Schweineschmalz
200 ml	Milch
2	Lorbeerblätter
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Kümmelsamen
50 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, bunt

Zubereitung

Die Kümmelsamen in einem Mörser fein mahlen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Anschließend die Kartoffeln stampfen, die warme Milch angießen und die Butter unterrühren.

Die Zwiebel abziehen, längs halbieren und anschließend in schmale Streifen schneiden. 80 Gramm Schweineschmalz zusammen mit den Zwiebelstreifen in einem Topf andünsten und das Sauerkraut unterrühren. Anschließend die Lorbeerblätter hinzufügen und bei geschlossenem Deckel zehn Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das restliche Schweineschmalz in eine Pfanne geben und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, die Hitze reduzieren und das Paprikapulver einrühren. Anschließend mit Wasser ablöschen, um den Bratsatz zu lösen.

Das Sauerkraut und den Kümmel hinzufügen und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel garen lassen.

Die Rote Bete abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und kurz vor dem Servieren unter das Püree heben. Das Gulasch nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit dem Püree auf Tellern anrichten und servieren.



Hühnerbrust mit Cashewkernen und Mie-Nudeln von Corinna Heyn

Zutaten für zwei Personen

400 g	Hühnerbrust, küchenfertig
100 g	Mie-Nudeln
50 g	Cashewkerne, ungesalzen
2	Paprika, rot
2 Stangen	Lauch
1	Peperoni, grün
1 Knolle	Ingwer
2 EL	Reiswein
4 EL	Sojasauce
100 ml	Hühnerfond
1 EL	Szechuanpfeffer
2 EL	Speisestärke
2 EL	Essig
6 EL	Olivenöl
	Sesamöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser 'al dente' kochen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Einen Esslöffel Speisestärke in vier Esslöffeln Wasser auflösen und die Hälfte davon mit dem Reiswein mischen. Das Fleisch darin 15 Minuten ziehen lassen.

Die Paprika halbieren, entkernen, schälen und grob würfeln. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen.

Sesamöl im Wok erhitzen, die Cashewkerne darin goldgelb anbraten, herausnehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Szechuanpfeffer und die Peperoni in das Sesamöl geben und kurz braten lassen. Anschließend die Peperoni herausnehmen.

Das Olivenöl im Wok erhitzen und das Hühnerfleisch darin anbraten. Die Paprikawürfel und die Lauchringe dazugeben. Das Ganze mit dem Hühnerfond ablöschen. Den Ingwer schälen, 20 Gramm davon reiben und zusammen mit etwas Salz und Pfeffer dazugeben.

Die restliche Speisestärke mit der Sojasauce und dem Essig vermischen und in den Wok geben. Alles kurz aufkochen lassen und die Cashewkerne unterheben.

Die Mie-Nudeln mit der Hühnerbrust und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Kalbssteak mit Spaghetti und grünem Spargel von Volker Wanzke

Zutaten für zwei Personen

600 g	Kalbsrückensteak, küchenfertig
100 g	Spaghetti
10 Stangen	Spargel, grün
100 g	Tomaten, getrocknet, in Öl
2	Limetten, unbehandelt
2 Zehen	Knoblauch
0,5 Bund	Basilikum
1 EL	Mehl
40 g	Butter
	Salz
	Zucker
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das untere Drittel des Spargels schälen. Die Spaghetti in Salzwasser 'al dente' kochen. In einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen und den Spargel darin blanchieren.

Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen und in feine Streifen schneiden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schale der Limetten reiben und die Limetten anschließend halbieren und auspressen. Den Saft mit zehn Esslöffeln Wasser vermengen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl der getrockneten Tomaten erhitzen und das Kalbsrückensteak darin sieben Minuten braten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Den Knoblauch abziehen, grob hacken und in die Fleischpfanne geben und kurz in Öl anschwitzen. Das Mehl dazugeben und gut verrühren. Mit dem Zitronenwasser ablöschen und die Tomatenstreifen unterrühren.

Die Butter in die Sauce geben und mit der Zitronenschale, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti dazugeben, alles noch einmal erhitzen und miteinander vermengen. Den Basilikum zupfen, klein hacken und dazugeben.

Das Kalbssteak mit den Spaghetti und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum dekorieren und servieren.



Entenfilet mit Pfifferlingen und Banyulssauce von Monika Port

Zutaten für zwei Personen

1	Entenfilet, mit Haut, à 350 g
400 g	Kartoffeln, festkochend
200 g	Pfifferlinge
200 g	Feldsalat
250 ml	Crème fraîche
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Bärlauch
1 Bund	Petersilie
200 ml	Banyuls, halbtrocken
4 EL	Walnussöl
4 EL	Balsamicoessig
1 TL	Pfeffer, grün, eingelegt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Fleur de Sel
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein hacken.

Das Entenfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten. Den Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben. Das Fleisch anschließend in eine Auflaufform legen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Das Backblech ebenfalls für 15 Minuten in den Backofen geben.

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Bratfett anschwitzen. Die Pfifferlinge putzen, dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Das Ganze mit dem Banyuls ablöschen, mit dem Pfeffer würzen und zehn Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz in Alufolie wickeln und anschließend in Scheiben schneiden.

Die Sauce mit der Crème fraîche verrühren und aufkochen lassen.

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und von den Stielen befreien. Den Schnittlauch, den Bärlauch und die Petersilie hacken. Zusammen mit dem Nussöl und dem Balsamicoessig zu einem Dressing vermischen und über den Feldsalat geben.

Das Entenfilet mit den Kartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten, mit Fleur de Sel würzen und mit dem Salat servieren.

Lammkarree mit Tomatenkompott und Balsamico-Schalotten von Julian Digel

Zutaten für zwei Personen

1	Lammkarree, à 300 g, küchenfertig
400 g	Tomaten, aus der Dose
4	Schalotten
1 Knolle	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
0,5 Bund	Majoran
1 EL	Kapern, eingelegt
6 EL	Olivenöl
2 EL	Butter, weich
150 ml	Balsamicoessig
5 EL	Balsamicoessig, alt
2 EL	Sherry, trocken
6 EL	Ahornsirup
150 ml	Rinderfond
2 EL	Speisestärke
2 EL	Rohrzucker, braun
	Fleur de Sel
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Thymian und den Rosmarin dazugeben. Die Knoblauchknolle halbieren und mit der Schale und der Schnittstelle nach unten ebenfalls in die Pfanne geben. Das Lammkarree waschen und trocken tupfen und scharf anbraten. Anschließend mit Pfeffer würzen, auf ein Ofengitter legen und zehn Minuten medium garen lassen.

Für das Tomatenkompott eine Schalotte und zwei weitere Knoblauchzehen abziehen und hacken. Beides in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten und die Dosentomaten dazugeben. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Das Majoran und die Kapern klein hacken und ebenfalls hinzufügen. Mit dem restlichen Olivenöl abschmecken und zum Abschluss den Sherry und einen Esslöffel Ahornsirup einrühren.

Für die Balsamico-Schalotten die restlichen Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf den braunen Zucker karamellisieren lassen und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Stark einkochen lassen und nach fünf Minuten den alten Balsamico, den restlichen Ahornsirup, etwas Pfeffer, etwas Salz und die Schalotten dazugeben. Mit dem Rinderfond verfeinern. Die Speisestärke mit 50 Millilitern Wasser anrühren und die Balsamico-Schalotten-Reduktion abbinden. Alles noch einige Minuten köcheln lassen.

Vor dem Anrichten das Karree noch einmal mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Knoblauch braten lassen. Die Butter hinzugeben, das Fleisch in Tranchen schneiden und mit Fleur de Sel würzen. Das Tomatenkompott auf Teller geben, das Lamm zusammen mit den Balsamico-Schalotten daneben anrichten und servieren.