



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 24. November 2008 |

Lachs-Gemüse-Pfanne auf Reis von Yannika Mayer

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
125 g	Wildreis
300 g	Karotten
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Zucchini
1 Zehe	Knoblauch
1 Stange	Zitronengras
150 g	Zuckerschoten
250 g	Sojasprossen
200 ml	Kokosmilch
30 ml	Teriyaki-Sauce
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Meersalz, grob
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis 15 Minuten bissfest garen.

Die Paprika vom Strunk befreien, entkernen und fein würfeln. Die Zucchini von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und ebenfalls würfeln. Das Zitronengras von den äußeren, harten Blättern befreien und das untere Drittel fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin anbraten. Anschließend salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Die Paprika, die Zucchini, die Karotten, die Zuckerschoten, die Sojasprossen, das Zitronengras und den Knoblauch in die Pfanne geben und andünsten, bis es eine bissfeste Konsistenz erhält. Den Lachs zum Gemüse geben, kurz mit braten und mit der Kokosmilch ablöschen. Das Ganze drei Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Teriyaki-Sauce abschmecken.

Den Reis auf Tellern anrichten, das Lachs-Gemüse darüber geben und servieren.



Pfeffersteaks mit Bratkartoffeln von Hans Montag

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilet, aus dem Mittelstück, à 160 g
300 g	Kartoffeln, festkochend
200 ml	Olivenöl
100 g	Butter
1 Zehe	Knoblauch
4 Zweige	Thymian, getrocknet
1 EL	Pfefferkörner, schwarz
0,5 TL	Dijonsenf, scharf
125 g	Crème fraîche
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffel schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Das Olivenöl und 50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittseite nach unten mit dem Thymian hinein geben. Anschließend die Kartoffeln dazugeben und bei mittlerer Hitze garen lassen.

Die Pfefferkörner mit einem Nudelholz zerdrücken. Die Steaks waschen, trocken tupfen, in den Pfefferkörnern werden und salzen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen fertig garen lassen.

Die Crème fraîche zusammen mit dem Senf in den Bratensud geben. Das Ganze erhitzen, gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Kartoffeln aus dem Topf nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und kräftig salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und servieren.



Schweinefilets provençale von Petra Becker

Zutaten für zwei Personen

1	Schweinelende, à 300 g, küchenfertig
4	Kartoffeln, mehligkochend
250 ml	Sahne
160 g	Butter
10 ml	Rosenwasser
2 Zweige	Lavendelblüten
5 Zehen	Knoblauch
5	Lauchzwiebeln
1	Muskatnuss
10	Rosenblüten, getrocknet, essbar
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser gar kochen.

80 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schweinelende waschen, trocken tupfen, in sechs Filets schneiden und diese zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit der Sahne ablöschen. Die Filets aus der Pfanne nehmen, pfeffern, in Alufolie einwickeln und im Backofen warm halten.

Den Knoblauch abziehen, grob zerteilen und in der Sahne weich garen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und leicht köcheln lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen. 20 Gramm Butter in einer Pfanne zerlassen und die Lauchzwiebeln darin kräftig rundum anbraten. Zum Schluss mit Salz würzen.

20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen. Etwas Muskat reiben. Die Kartoffeln abschütten, grob zerstampfen, und mit dem Rosenwasser, Muskat und Salz abschmecken. Die Rosenblüten zerstoßen und zusammen mit der geschmolzenen Butter unter die Kartoffeln mischen. Die Hälfte Rosenblüten für die Dekoration beiseite legen.

Die Lavendelblüten und die Filets in die Sauce geben und das Ganze noch einmal aufkochen lassen.

Die Lavendelfilets mit den Rosenkartoffeln und den Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten und mit den restlichen Rosenblättern dekoriert servieren.



Käse-Schinken-Auflauf mit Salat von Thomas Cannaday

Zutaten für zwei Personen

500 g	Kartoffeln, festkochend
100 g	Schinken, geräuchert
200 g	Gouda, in Scheiben
1	Kopfsalat
2	Tomaten
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Mais
100 g	Sojasprossen
250 ml	Joghurt
10 g	Butter
1 EL	Essig
0,5 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Minze
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln 20 Minuten mit Schale in kochendem Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit die Blätter vom Kopfsalat lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten vom Strunk befreien, achteln und über dem Salat verteilen.

Für das Salatdressing die Petersilie, das Basilikum und die Minze zupfen. Von der Petersilie einige Blätter für die Dekoration zur Seite stellen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse pressen. Den Joghurt mit der Petersilie, dem Basilikum, der Minze, dem Essig, dem Knoblauch, Salz und weißem Pfeffer vermischen. Das Salatdressing mit dem Mais und den Sojasprossen über den Salat geben.

Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, die Schale abziehen und in Streifen schneiden.

Eine flache Auflaufform mit der Butter ausfetten. Den Schinken in Streifen schneiden und in der Auflaufform verteilen. Die Kartoffelscheiben auf die Schinkenstreifen geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Goudascheiben auf die Kartoffelscheiben geben und im Ofen fünf Minuten überbacken.

Den Auflauf mit der restlichen Petersilie garnieren und den gemischten Salat zu dem Auflauf servieren.



Saure Nierchen mit Kartoffelpüree von Gaby Groth

Zutaten für zwei Personen

400 g	Kalbsnieren, küchenfertig
300 g	Kartoffeln, mehligkochend
500 ml	Buttermilch
100 ml	Milch
200 ml	Kalbsfond
75 g	Sahne
1	Zwiebel
1	Karotten
20 g	Lauch
1	Lorbeerblatt
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Balsamicoessig
8 EL	Butter
2 EL	Öl
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Nierchen waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und zehn Minuten in der Buttermilch einweichen, anschließend herausnehmen und trocken tupfen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden, die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl und zwei Esslöffel Butter zusammen in einem Topf erhitzen. Die Nierchen hinein geben und von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebelwürfel in den Bratensud geben und darin glasig dünsten. Den Lauch, die Karotte und das Lorbeerblatt dazugeben und ein wenig dünsten. Das Ganze mit dem Kalbsfond ablöschen und zehn Minuten reduzieren lassen.

Die Kartoffeln abgießen. Die Milch in einem Topf erwärmen.

Das Lorbeerblatt aus der Sauce entfernen, den Essig zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nierchen zurück in den Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen. Mit zwei Esslöffeln Butter montieren.

Die Kartoffeln durch Kartoffelpresse drücken. Die Milch nach und nach unterrühren. Die Sahne schlagen und etwas Muskat reiben. Vorsichtig die geschlagene Sahne und die restliche Butter unterheben, damit das Püree schön cremig wird. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Petersilie hacken. Das Püree in eine Spritztüte füllen und auf die Teller geben. Die Nierchen daneben anrichten. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.



Entenbrust mit karamellisierten Rotweinäpfeln von Jürgen Eichhorn

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrüste, à 250 g, mit Haut
1	Radicchio
1	Apfel, Boskop
100 ml	Rotwein
40 ml	Balsamicoessig
1 EL	Sonnenblumenöl
20 g	Butter
1 EL	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Entenbrüste fünf Minuten auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und weitere fünf Minuten braten.

Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern, in Alufolie wickeln und 17 Minuten in den Ofen geben.

Die Butter in den Bratenfond geben, den Zucker hinzufügen und karamellisieren.

Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Diese in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Anschließend den Balsamicoessig dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Den Rotwein reduzieren lassen und die Sauce anschließend warm stellen.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den heraustretenden Bratensaft zur Apfelsauce geben.

Die Radiccioblätter vom Kopf trennen und die Teller damit auslegen. Die Entenbrustscheiben auf dem Salatbett anrichten und mit der Apfelsauce beträufelt servieren.