

| Die Küchenschlacht - Menü am 04. Januar 2016 |
„Leibgerichte“ Nelson Müller



Leibgericht: „Rinderfilet mit Schalotten-Balsamico-Sauce, Kartoffelstampf und Mandel-Romanesco“ von Julia Barghusen

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 200 g
2 Zweige Thymian
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Schalotten-Balsamico-Sauce:

3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 getrocknete Chilischote
50 g Butter
50 ml trockener Rotwein
50 ml Balsamico
1 EL Tomatenmark
3 EL Rohrzucker
3 EL Olivenöl

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
30 g Butter
200 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Mandel-Romanesco:

250 g Romanesco
50 g Mandelblättchen
125 g Butter
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen.

Für das Fleisch das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, parieren und in einer Pfanne mit Öl und Thymian von beiden den Seiten für circa zwei Minuten scharf anbraten, danach in den Ofen geben.



Für die Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer Pfanne Olivenöl, Butter und Zucker zerlassen. Schalotten und Knoblauch sowie getrocknete Chilischote dazugeben. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Tomatenmark hinzufügen und einmal aufkochen.

Für das Gemüse Romanesco in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen und abgießen. In einer Pfanne Mandelblättchen goldbraun rösten. Mandeln über den Romanesco verteilen.

In einem Topf Butter bräunen. Kartoffeln abgießen und stampfen. Butter und Milch hinzugeben und mit etwas Muskatabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schalotten-Balsamico-Sauce, Kartoffelstampf und Mandel-Romanesco auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Schweinefilet mit Gorgonzolasauce, Tagliatelle und Brokkoli-Tomatengemüse“ von Ralf Thimm

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets à 200 g
2 EL Butterschmalz
Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tagliatelle:

125 g Weizenmehl (Typ 405)
125 g Hartweizengrieß
3 Eier
½ TL Salz, aus der Mühle

Für das Gemüse:

250 g Brokkoli
125 g Kirschtomaten
¼ Bund krause Petersilie
1 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gorgonzolasauce:

100 g Gorgonzola
250 ml Gemüfefond
50 g Schlagsahne
50 g Crème fraîche
¼ Bund Schnittlauch
Muskatnuss, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tagliatelle beide Mehlsorten auf eine Arbeitsfläche sieben, vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken. Zwei Eier aufschlagen, ein Ei trennen und mit dem Eigelb in die Mulde geben. Salz zufügen und mit einer Gabel in der Mulde verrühren. Mehlgemisch vom Innenrand nach und nach unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Dann kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen.

Für das Schweinefilet Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Mit Olivenöl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen für 15 bis 20 Minuten fertig garen.



Für die Gorgonzolasauce Gemüsefond in der Pfanne mit dem Fleischsaft erhitzen. Gorgonzola in kleinen Stücken nach und nach untermischen. Hitze reduzieren, Sahne und Crème fraîche zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Schnittlauch waschen, klein hacken und über die Sauce streuen.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, in lange schmale Bandnudeln schneiden und in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten bissfest garen.

Für das Gemüse Brokkoli dünsten. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin drei Minuten braten. Den gedünsteten Brokkoli dazu geben und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Schweinefilet mit Gorgonzolasauce, Tagliatelle und Brokkoli-Tomatengemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Knusper-Garnelen auf süß-scharfem Gemüse und Glasnudeln“ von Jana Bornemann

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

6	Garnelen
2	Eier
20 g	Panko-Mehl
20 g	Kokosraspel
2 EL	Mehl
	Öl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1	Karotte
1	rote Paprika
3	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer à 3 cm
2	rote Chilischoten
30 g	eingelegte Bambusstreifen
1	Limette
50 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Ananassaft
1 EL	Speisestärke
2 EL	Waldhonig
3 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
	Chiliflocken, aus der Mühle

Für die Glasnudeln:

75 g	breite Glasnudeln
½ Bund	Koriander

Zubereitung

In einer Pfanne Öl erhitzen und in einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Gemüse die Möhre von den Enden befreien und schälen. Paprika waschen und Bambusstreifen abgießen. Gemüse in feine Julienne schneiden. Jede einzelne Schicht der Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides reiben. Chilischote entkernen und klein hacken.

In einer Pfanne Sesamöl erhitzen, Möhren darin schwenken, Sojasauce, Gewürze, Honig, Paprika, Frühlingszwiebel und Bambus hinzugeben. Gemüse mit Gemüsefond ablöschen, Stärke mit etwas Wasser vermengen und mit der Sauce verrühren. Gemüse mit Limette, Ananassaft und den Gewürzen abschmecken.



Für die Nudeln die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten quellen lassen und das überflüssige Wasser abgießen. Koriander hacken und unter die Nudeln heben.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Eier verquirlen und mit Salz würzen. Garnelen mehlieren, in die Eimasse tauchen und danach in Panko-Mehl und Kokosraspeln wenden. Die Garnelen in Öl von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Garnelen auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Knusper-Garnelen auf süß-scharfem Gemüse und Glasnudeln anrichten und servieren.



Leibgericht: „Marinierter Räuchertofu mit Basilikumpesto, Rahmfenchel und Kürbispüree“ von Marko Dietrich

Zutaten für zwei Personen

Für den Räuchertofu:

350 g	Räuchertofu
1	rote Chilischote
2 EL	helle Sesam-Samen
1 EL	Agavendicksaft
100 ml	Balsamico
	Öl, zum Braten

Für das Basilikumpesto:

1	Zitrone
100 g	Pinienkerne
200 ml	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rahmfenchel:

2 Knollen	Fenchel
1	Zitrone
200 ml	Gemüsefond
200 ml	Sojasahne
	Öl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kürbispüree:

1	Hokkaido-Kürbis
1	Zitrone
20 g	Kürbiskerne
400 ml	Gemüsefond
20 ml	Kürbiskernöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Gemüsefond erhitzen.

Für das Püree Kürbis 15 Minuten in den Ofen geben. Danach halbieren, aushöhlen, würfeln und in einem Topf mit dem Gemüsefond fertig garen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kürbis stampfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Kürbiskernöl verfeinern.



Den Fenchel waschen und in Streifen schneiden. In etwas Öl scharf anbraten, mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Sojasahne angießen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räuchertofu Sesam rösten. Tofu in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofu von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun ist. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Balsamico-Essig einkochen und mit Agavendicksaft und Chili abschmecken. Gebratenen Räuchertofu darin wenden und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen und zupfen. Basilikumblätter, Olivenöl und Pinienkerne fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierten Räuchertofu mit Basilikumpesto, Rahmfenchel und Kürbispüree auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Bierfleisch mit Serviettenknödeln und Rosenkohl“ von Margita Greyer

Zutaten für zwei Personen

Für das Bierfleisch:

1	Gemüsezwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Roastbeef
100 g	Kochschinken
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Mehl
1 Prise	Zucker
500 ml	dunkles Bier
2 EL	Apfelessig
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
2 EL	Butterschmalz, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Serviettenknödel:

1	Zwiebel
200g	altbackenes Toastbrot
2	Eier
100 ml	Milch
½ Bund	Petersilie
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Öl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rosenkohl:

10	Rosenkohl-Röschen
20 g	Butter
50 g	Semmelbrösel
1 TL	neutrales Öl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Bierfleisch Roastbeef waschen, in Würfel schneiden. Schinken fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Fleisch und Schinken in Butterschmalz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im gleichen Fett Zwiebel und Knoblauch goldbraun anrösten, Tomatenmark, Zucker und Mehl dazugeben und kurz mit rösten. Mit einem Schuss Essig



ablöschen, Bier dazugeben. Lorbeerblatt, Thymian, Salz und Pfeffer beifügen und kochen lassen. Sauce in einem Mixer fein pürieren. Anschließend Fleisch und Schinken beifügen und kurz durchziehen lassen.

Für die Serviettenknödel Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Altbackenes Brot in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Milch und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Semmel hinzugeben. Petersilie waschen, zupfen, hacken und ebenfalls dazugeben. Semmel-Masse durch kneten und zu einer Rolle formen. In ein Tuch einwickeln und in kochendem Wasser garen.

Rosenkohl waschen, putzen und Blätter abzupfen. Kohlsprossenblätter in neutralem Öl anschwitzen und leicht mit Zucker karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter schmelzen, Brösel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bierfleisch und Serviettenknödel anrichten, Rosenkohl daneben geben, mit den Bröseln garnieren und alles servieren.



Leibgericht: „Putenbrustfilet mit Honig-Nuss-Kruste, Rotweinsauce, Limetten-Kartoffelstampf und süßen Möhren“ von Timon Gosch-Huper

Zutaten für zwei Personen

Für das Putenfilet:

1	Speisezwiebel
2	Putenfilets à 150 g
20 g	Schinken
25 g	Butter
2 Scheiben	Sandwich-Toast
25 g	Blütenhonig
25 g	Macadamia-Nüsse
1 EL	getrockneter Rosmarin
1 EL	neutrales Öl, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rotweinsauce:

150 ml	trockener Rotwein
50 ml	Gemüsefond
50 g	Butter
2 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Möhren:

100 g	Karotten
25 g	Butter
50 g	Blütenhonig
50 g	Whiskey-Honig-Likör

Für den Limetten-Kartoffelstampf:

100 g	Kartoffeln
5	Limetten
150 ml	Milch
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Limetten-Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, vierteln und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Kartoffeln abgießen. Limetten halbieren und Saft auspressen. Milch in einem Topf mit Limettensaft zum Kochen bringen. Kartoffeln mit der Limetten-Milch stampfen. Salzen.

Für das Putenfilet Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin anbraten. Salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen.



Für die Kruste Nüsse hacken, Weißbrot entrinden und zerbröseln, Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und mit Nüssen, Honig, Weißbrot, Rosmarin, Zwiebeln und Schinken mischen und auf dem Fleisch verteilen. Im Ofen zehn Minuten überbacken.

Für die Rotweinsauce in einer Pfanne Zucker auflösen, mit Rotwein und Fond ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzugeben und in der Sauce schmelzen lassen.

Für die süßen Möhren Karotten von den Enden befreien, schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Karotten darin garen. Nach fünf Minuten Honig und Likör angießen und weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Putenfilet mit Honig-Nuss-Kruste, Rotweinsauce, süßen Möhren und Limetten-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.