



| Die Küchenschlacht - Menü am 14. April 2014 | „Leibgerichte“ Johann Lafer

Leibgericht: „Geschmorte Gurken mit Mettbällchen und Kartoffeln“ von Andreas Werther

Zutaten für zwei Personen

| | |
|---------|------------------------------------|
| 150 g | Mett |
| 50 g | gewürfelter Speck |
| 500 g | vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| ½ | Salatgurke |
| 4 | mittelgroße Tomaten |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 5 EL | Paniermehl |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 | Ei |
| 1 TL | Worcestersauce |
| | Pflanzenöl, zum Anbraten |
| | Balsamico-Essig, zum Abschmecken |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Prise | Paprikapulver |
| 1 Prise | Knoblauchpulver |
| | Salz, aus der Mühle |
| 1 Prise | gemahlener Cayennepfeffer |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser und dem Lorbeerblatt erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Wasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, die Stielansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck ebenfalls würfeln.

In einem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, dann den Speck hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend die Zwiebeln dazu geben und glasig anschwitzen. Nun die Gurken und etwas später die Tomaten hinzugeben, salzen, pfeffern und mit etwas Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Die zweite Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Mett in eine Schüssel geben, das Paniermehl und das Ei dazugeben und die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken und alles gut vermengen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in der Pfanne braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Wenn die Gurken leicht bissfest gegart sind, mit etwas Balsamico, dem Tomatenmark, dem Knoblauchpulver, Pfeffer, Salz und dem Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln mit den geschmorten Gurken auf Tellern anrichten, die Mettbällchen dazugeben und servieren.



Leibgericht: „Rumpsteak mit Röstzwiebeln, Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Tomaten-Zucchini-Champignon-Spieß“ von Cindy Terrahe

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|-----------------------------------|
| 2 | Rumpsteaks, à 250 g |
| 2 | große Backkartoffeln, à ca. 200 g |
| 6 | Cocktailtomaten |
| 1 | Zucchini |
| 6 | weiße Champignons |
| 2 | Gemüsezwiebeln |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| ½ Bund | Thymian |
| 2 EL | Mehl |
| 250 g | Quark, 40% |
| 150 g | Schmand |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln circa 25 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Danach in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten im Ofen bei 200 Grad fertig garen.

Den Quark mit dem Schmand und 30 Millilitern Sprudelwasser aufmixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie und den Thymian abzupfen und klein hacken. Anschließend die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach kalt stellen.

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen. Die Champignons putzen. Das Gemüse abwechseln auf zwei Spieße aufspießen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend für zehn Minuten bei 140 Grad in den Ofen geben.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Anschließend die Ringe in dem Mehl wenden. In der Fritteuse braun und knusprig backen.

Das Rumpsteak mit den Röstzwiebeln, die Ofenkartoffel mit dem Kräuterquark und den Tomaten-Zucchini-Champignon-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Geschnetzeltes "Zürcher Art" mit Kartoffelrösti“ von Ismet Dogan

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|----------------------------------|
| 300 g | Kalbsfilet |
| 4 | mehligkochende Kartoffeln |
| 200 g | braune Champignons |
| 4 | Schalotten |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 | Ei |
| 200 ml | Sahne |
| 150 ml | Rinderfond |
| 150 ml | trockener Weißwein |
| | Butterschmalz, zum Anbraten |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Speisestärke, zum Abbinden |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, raspeln und mit einem Küchentuch abtrocknen. Das Ei aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffelraspeln geben. Das verquirlte Ei mit den Kartoffeln vermengen anschließend zu Rösti formen. Die Kartoffelrösti in Olivenöl anbraten.

Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Die Pilze putzen, vierteln und in der Pfanne mit den Schalotten anbraten. Anschließend mit dem Rinderfond und dem Weißwein ablöschen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer separaten Pfanne in Butterschmalz anbraten.

Das Fleisch anschließend zu den Pilzen geben und die Sahne hinzugeben. Die Zitrone reiben und etwas Abrieb zu dem Geschnetzelten geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Das Geschnetzelte mit den Kartoffelrösti auf einem Teller anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kichererbsen-Curry mit Erdnussreis, gebratener Ananas und Feldsalat mit Walnüssen“ von Britta Clausen

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|----------------------------------|
| 250 g | Jasminreis |
| 1 | kleiner Blumenkohl |
| 750 g | Kichererbsen, aus der Dose |
| 250 g | Feldsalat |
| 40 g | Ingwer |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 2 | Orangen |
| 1 | Babyananas |
| 100 g | gesalzene Erdnüsse |
| 100 g | Walnusskerne |
| 1 TL | Galgant |
| 1 EL | milde Currypaste, Tikka Masala |
| 1 EL | Soja-Margarine |
| 2 TL | Agavensirup |
| 1 EL | Feigenessig |
| 2 EL | Walnussöl |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 250 ml | Sojareisdrink |
| 350 ml | Sojasahne |
| 1 EL | Madrascurrypulver |
| 2 EL | Zitronengraspulver |
| | bunter Pfeffer, aus der Mühle |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend den Reis abgießen.

Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl klein schneiden und ins kochende Wasser geben.

Den Feldsalat waschen. Die Walnusskerne zerhacken. Die Orange filetieren. Für das Dressing den Feigenessig, das Walnussöl, den Agavensirup, Salz und Pfeffer verrühren und über den Feldsalat geben. Die Orangenfilets und die Walnüsse darauf verteilen.

Die Currypaste in einem Topf anschwitzen, mit der Kokosmilch und der Sojasahne ablöschen. Den Ingwer von der Schale befreien und klein schneiden. Anschließend die Kichererbsen, den Ingwer, das Madrascurry-Pulver und den bunten Pfeffer dazugeben. Den Blumenkohl abgießen und zum Curry geben. Mit dem Zitronengraspulver und dem Agavensirup abschmecken.

Die Erdnüsse zerhacken. Etwas Soja-Margarine in einem Topf anschwitzen, etwas Galgant und die zerhackten Erdnüsse dazugeben und den Reis hineingeben.

Die Ananas von der Schale befreien und in Ringe schneiden. Anschließend in der restlichen Soja-Margarine anbraten.

Die Petersilie abzupfen und klein hacken.

Das Kichererbsen-Curry mit dem Erdnussreis, der gebratenen Ananas und dem Feldsalat mit den Walnüssen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lachssteak mit Sumach-Hasselbackspotaits und Chraimeh-Sauce“ von Florian Miebach

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|--|
| 2 | Lachssteaks mit Mittelgröße, à 250 g |
| 250 g | kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zitrone |
| ½ Bund | Koriander |
| 1 | grüne Chilischote |
| 50 g | Mehl |
| 2 TL | Zucker |
| 50 g | Butter |
| 50 g | Crème fraîche |
| 3 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Kümmelsamen |
| 2 TL | Kreuzkümmelsamen |
| 1 TL | Sumach |
| 2 TL | edelsüßes Paprikapulver |
| ½ TL | Zimt |
| ½ TL | Cayenne-Pfeffer |
| 60 ml | Rapsöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und von einer Seite fächerförmig einschneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und die Kartoffeln anschließend mit der flüssigen Butter, etwas Salz und dem Sumachgewürz einreiben. Danach die Kartoffeln in den Backofen auf mittlerer Schiene für circa 30 Minuten backen.

Die Lachssteaks waschen, trocken tupfen und anschließend von beiden Seiten mehlieren. Danach den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ein bis zwei Minuten scharf anbraten.

Die Kümmel- und Kreuzkümmelsamen in einer kleinen Pfanne kurz anrösten und danach im Mörser fein zerstoßen. Die grüne Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend das Paprikapulver, den Zimt und den Cayenne-Pfeffer mit dem Chili, dem Knoblauch und dem Öl vermengen und pürieren. Danach die Gewürzpaste circa 30 Sekunden anbraten, dann mit dem Tomatenmark und circa 150 Millilitern Wasser ablöschen. Die Zitrone waschen und halbieren, danach die Sauce mit etwas Zitronensaft, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in die Sauce legen und mit Deckel etwa fünf bis zehn Minuten garen.

Von der restlichen Zitrone etwas Schale abreiben und mit der Crème fraîche vermischen, danach mit Salz und eventuell mit ein wenig Zitronensaft abschmecken.

Die Sumach-Hasselbackspotaits aus dem Ofen nehmen und mit dem Lachssteak auf Tellern anrichten, mit der Chraimeh-Sauce, der Crème fraîche und etwas Koriander garnieren und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Tagliatelle mit Hackbällchen und Tomatensauce“ von Nicole Hommel

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|---|
| 300 g | gemischtes Hackfleisch aus Rind und Schwein |
| 2 Scheiben | Weißbrot |
| 5 | große Tomaten |
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 2 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ Bund | Basilikum |
| 200 g | Instant-Mehl |
| 3 EL | Semmelbrösel |
| 2 EL | Zucker |
| 4 | Eier |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1 TL | Dijonsenf |
| 1 EL | Balsamico |
| 1000 ml | Gemüsefond |
| 80 ml | Milch |
| 15 g | getrockneter Oregano |
| 1 Msp. | Kreuzkümmel |
| | Olivenöl |
| | Mehl, zum Bestäuben |
| | Butterschmalz, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| ½ TL | Cayennepfeffer |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Für den Nudelteig das Instant-Mehl mit zwei zimmerwarmen Eiern für circa fünf Minuten verkneten. Anschließend einen Esslöffel Olivenöl untermengen. Danach den Teig kurz kühl stellen und ruhen lassen.

Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Weißbrot würfeln. Anschließend in der Milch ziehen lassen und mit dem Hackfleisch vermengen. Danach die Masse mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Senf, einem Teelöffel Oregano, dem Kreuzkümmel, den restlichen Eiern und dem Cayennepfeffer vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Hackbällchen formen. Die Bällchen in den Semmelbröseln wenden. Anschließend in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten anbraten.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalotten und die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Basilikum abzupfen und klein hacken. Anschließend die Schalotten und den Knoblauch in der heißen Pfanne anschwitzen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Anschließend mit in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Danach mit dem Balsamico ablöschen und den Zucker, das Tomatenmark, den restlichen Oregano und etwas Basilikum dazugeben. Die Tomatensauce aufkochen lassen und den Fond nach und nach hinzugeben. Die Sauce einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Nun die Hackbällchen dazugeben.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine glatt walzen, daraus Tagliatelle ziehen und die Nudeln leicht bemehlen. Anschließend die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, das Wasser abgießen und die Nudeln mit in die Tomatensauce geben.

Die restlichen Basilikumblätter abzupfen.

Die selbstgemachten Tagliatelle mit den Hackbällchen und der Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit ein paar Basilikumblättern garnieren und servieren.