



| Die Küchenschlacht - Menü am 10. März 2014 | „Leibgerichte“ Horst Lichter

Leibgericht: „Gefüllte Paprika und Tomaten mit Schafskäse-Beilage“ von Anastasia Grammenoudi

Zutaten für zwei Personen

500 g	gemischtes Hackfleisch
500 g	Reis
100 g	Fetakäse
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Fleischtomate
2	Tomaten
2	Zwiebeln
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Dill
½ Bund	Basilikum
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Petersilie, den Dill und die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und kross anbraten. Die Kräuter zugeben und untermengen.

Die Paprikaschoten und die Fleischtomate waschen, trocken tupfen und entkernen. Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und beides darin anbraten.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Tomatenstücke zusammen mit dem Reis zu der Hackfleischmischung geben und erhitzen.

Die angebratenen Paprikaschoten sowie die Fleischtomate mit der Hack-Reis-Mischung füllen.

Die gefüllten Paprika und Tomate auf einem Teller anrichten. Den Feta dazu reichen und servieren.



Leibgericht „Gefüllte Hühnerkeule in Riesling-Kräuter-Sauce mit Rotkrautstrudel“ von Gerhard Sebinger

Zutaten für zwei Personen

2	ganze Hühnerkeulen, à 200g
250 g	Rotkohl
100 g	durchzogener Speck
80 g	Weißbrot
1	Schweinenetz
1	Blätterteig
1	Apfel
1 EL	Butter
1	Ei
250 ml	Riesling, bringt er selbst mit
125 ml	Rotwein
250 ml	Sahne
1 EL	geschlagene Sahne
125 ml	Apfelsaft
250 ml	Geflügelfond
5 Stängel	Petersilie
2 Stängel	Majoran
2 Stängel	Thymian
2 Stängel	Basilikum
	Kernöl, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Muskat, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Den Hüftknochen der Keule herausschneiden, die Keule leicht klopfen.

Die Kräuter fein hacken und einige für die Sauce zur Seite legen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und mit der Butter, dem Ei, den gehackten Kräutern und den Gewürzen gut verrühren. Die Fülle auf das Fleisch setzen, die Keule dann einrollen und mit dem Schweinenetz umwickeln.

Die Keule waschen, trocken tupfen, salzen und von beiden Seiten in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Den Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Rotkohl fein schneiden, den Speck ebenfalls fein schneiden und in einem Topf anbraten. Anschließend den Rotkohl zugeben und leicht anbraten. Den Rotwein zugeben und circa fünf Minuten stark kochen lassen, danach Apfelsaft zugeben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätterteig ausrollen, die Rotkohlmischung darauf verteilen, die Apfelscheiben darauf legen und einrollen. Die Rolle für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Geflügelfond ablöschen, die Sahne zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Riesling verfeinern, die übrigen Kräuter untermischen und leicht köcheln lassen.

Die Keule in Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Rotkrautstrudel auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Tagliatelle mit Chicorée und Mandarinen-Chili-Sauce“ von Tanja Hirsch

Zutaten für zwei Personen

2	Mandarinen
1 TL	Orangenmarmelade, bringt sie selbst mit
1	frische Chilischote, rot
2	Chicorée
1	Zwiebel
1	Zitrone
1	Ei
1	Eigelb
1 EL	Butter
100 ml	Milch
115 g	Mehl
100 ml	Gemüsefond
50 ml	Prosecco
200 ml	Sahne
50 g	Gries
2 EL	Weizendunst
2 EL	Walnüsse
2 EL	Zucker
1 Stiel	frische Petersilie, glatt
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

2 Töpfe mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Chicorée halbieren und in warmes Zitronenwasser legen.

Die Zutaten für den Nudelteig kurz mit der Gabel verquirlen und anschließend auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und platt drücken. Den Teig mit einer Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank legen.

Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter andünsten. Anschließend mit dem Prosecco ablöschen, mit Sahne und dem Gemüsefond aufgießen und zehn Minuten köcheln lassen.

Die Chilischote halbieren und die Kerne in die Sauce geben, den Rest fein hacken. Die Orangenmarmelade in die Sauce unterrühren. Die Mandarinen filetieren und den restlichen Saft zur Sauce geben.

Den Strunk des Chicorées keilförmig herausschneiden und in das kochende Salzwasser geben.

Den Nudelteig mit der Maschine auf 1,5 Millimeter dünn ausrollen und die Tagliatelle daraus formen. Die Sauce abschmecken und durch ein Sieb passieren. Anschließend die gehackte Chilischote dazu geben. Einen Esslöffel Zucker in der trockenen Pfanne karamellisieren lassen, einen Esslöffel Butter dazu geben und den Chicorée darin schwenken bis er goldbraun ist.

Die Walnüsse kurz ohne Fett anrösten.

Die Nudeln in das kochende Salzwasser geben und drei Minuten kochen lassen, im Anschluss abgießen und in der Sauce schwenken, eventuell etwas Nudelwasser dazu geben.

Mit der Fleischgabel die Nudeln zu einem Nest zusammendrehen und garnieren. Die restliche Sauce darüber geben und mit den Mandarinenfilets sowie Walnüssen auf einem Teller anrichten. Den Chicorée daneben platzieren und servieren.



Leibgericht: „Forellenfilet im Parmesanmantel mit buntem Kartoffelsalat“ von Bernd Schwarzmeier

Zutaten für zwei Personen

2	Forellenfilets, mit Haut
250g	kleine Kartoffeln
250g	kleine blaue Kartoffeln
1	rote Zwiebel
2	Zitronen
½	Salatgurke
½	gelbe Paprika
½	rote Paprika
50 g	Parmesan
1	Ei
4 EL	Butterschmalz
125 ml	Gemüsefond
5 EL	Mehl
150 g	Paniermehl
50 g	gemahlene Mandeln
1 TL	getrockneter Oregano
	Zucker, zum Abschmecken
	Petersilie, zum Garnieren
	Essig, zum Abschmecken
	Olivener Öl, zum Abschmecken
	weißer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Beide Kartoffelsorten, waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen.

Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen, anschließend mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Das Mehl in einen Teller schütten und das Ei in einem zweiten Teller verquirlen. Das Paniermehl mit dem Parmesan und den Mandeln in einem dritten Teller vermengen, mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Parmesanpanade wenden. Die Panade leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten goldbraun anbraten, dabei einmal wenden. Die übrige Zitrone zum Garnieren achteln.

Die Kartoffeln abgießen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, Ebenso die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in kleine Stifte schneiden und alles miteinander vermengen.

Den Fond mit etwas Essig, einer Prise Zucker und etwas Olivenöl vermischen, im Anschluss über die Kartoffeln, Gurken, gehackten Zwiebeln und Paprika geben. Vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Das Forellenfilet im Parmesanmantel zusammen mit dem bunten Kartoffelsalat auf dem Teller anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.



Leibgericht: „Kalbsleber mit Apfelringen, Röstzwiebeln, Herzoginkartoffeln und Feldsalat“ von Claudia Kern

Zutaten für zwei Personen

2 Scheiben	Kalbsleber, à 400g
500 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	Feldsalat
3	Zwiebeln
1	Zitrone
2	Äpfel, säuerlich
4	Eier
50 g	Butter
150 ml	Milch
150 ml	Naturjoghurt
1 Bund	frischen Salbei
	Pflanzenöl , zum Anbraten
	Balsamico-Essig, weiß
	Zucker, zum Abschmecken
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Anschluss in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

Die Kalbsleber waschen und trocken tupfen. Anschließend in Milch einlegen, danach in Mehl wälzen und von beiden Seiten goldgelb braten. Gegen Ende den Salbei dazu geben und ruhen lassen.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen.

Äpfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Apfelringe darin goldbraun braten.

Die Zwiebeln abziehen, ebenfalls in Ringe schneiden und in einer weiteren Pfanne mit reichlich Fett rösten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse geben und mit Milch, Butter sowie drei Eigelb vermengen. Die Masse mit je etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse anschließend in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Das übrige Eigelb mit der Milch verrühren und die Herzoginkartoffeln damit bepinseln. Alles für circa zehn bis zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Den Joghurt mit dem Zitronensaft, etwas Balsamico, etwas Öl verrühren sowie etwas Wasser verrühren. Das Dressing mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über den Feldsalat geben.

Die Leber zusammen mit den Apfelringen, den Röstzwiebeln und den Herzoginkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kalbsschnitzel mit Bratkartoffeln und Champignons“ von Volker Schneewolf

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel, à 200 g
8	festkochende Kartoffeln
300 g	kleine braune Champignons
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
4	Eier
250 ml	Sahne
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
400 g	Gänseschmalz ohne Grieben
250 g	Paniermehl
200 g	Mehl
150 ml	Pflanzenöl
	Paprikapulver, edelsüß, zum Abschmecken
	weißer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

Die Pilze putzen, die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehen abziehen und beide fein hacken. Das Gänseschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne unter die Pilze rühren und gegebenenfalls nachwürzen.

Die Eier mit etwas Mineralwasser und der Sahne verquirlen, Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller. Die Kalbsschnitzel platinieren, mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Paprika würzen. Anschließend panieren und in einer Pfanne mit etwas Gänseschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Kartoffeln abgießen und in einer weiteren Pfanne in etwas Gänseschmalz knusprig braten.

Die Bratkartoffeln zusammen mit dem Schnitzel und den Pilzen auf einem Teller anrichten und servieren.