



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte“ Horst Lichter am 17. Februar 2014 |

Leibgericht: „Wildlachsfilet mit Pastasotto und fruchtig-scharfem Tomatenchutney“ von Morena Scholz

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 2 | Wildlachsfilet à 200 g, mit Haut |
| 250 g | griechische Reismudeln |
| 5 | Tomaten |
| 50 g | getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Schalotten |
| 3 | Frühlingszwiebeln |
| 20 g | Ingwer |
| 1 | Zitrone |
| 10 Blätter | Basilikum |
| 50 g | Pinienkerne |
| 50 g | Parmesan |
| 100 g | brauner Zucker |
| 50 g | Butter |
| 50 ml | Olivenöl |
| 500 ml | Geflügelfond |
| 50 ml | Balsamico bianco |
| 50 ml | Estragonessig |
| 1 | rote Chilischote |
| | grobes Kalaharisalz, zum Abschmecken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | weißer Pfeffer, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Tomaten mit dem kochenden Wasser übergießen, von der Haut befreien, halbieren, von den Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Einen Topf mit 40 Millilitern Olivenöl erhitzen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Ingwer fein reiben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Basilikum abzupfen und fein hacken. Anschließend die Schalotten und die Tomaten in dem heißen Topf anschwitzen und mit dem Basilikum abschmecken. Den Ingwer und etwas Chili unterrühren und mit dem braunen Zucker karamellisieren lassen. Danach mit dem Balsamico und dem Estragonessig ablöschen, mit dem Kalaharisalz und dem weißen Pfeffer abschmecken und 15 bis 20 Minuten einköcheln lassen.

Eine Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin ohne Fett rösten. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Parmesan reiben.

Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Zwiebel und die Reismudeln in dem heißen Topf glasig andünsten. Ein Drittel des Fonds dazu gießen, unter Rühren aufkochen und köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Danach den Parmesan, die Frühlingszwiebeln, die Pinienkerne und die Tomatenstreifen unter die Nudeln rühren. Zuletzt die Butter unter das Pastasotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Wildlachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend den Fisch auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Danach wenden und eine Minute braten. Nun den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen ziehen lassen.

Den Wildlachs mit dem Pastasotto und dem fruchtig-scharfem Tomatenchutney auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Seeteufel im Pancettamantel mit Oliven-Kartoffelpüree und Artischocken“ von Markus Frings

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|----------------------------------|
| 2 | Seeteufelfilets |
| 6 Scheiben | Pancetta, sehr dünn geschnitten |
| 300 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 2 | Artischocken |
| 10 | grüne Oliven, ohne Kern |
| 30 g | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 Blätter | Salbei |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 EL | Butter |
| 100 ml | Milch |
| 40 ml | trockener Weißwein |
| 50 ml | Fischfond |
| 1 Tropfen | Tabasco |
| 1 Msp. | Muskatnuss |
| | Estragonblätter, zum Garnieren |
| | Olivenöl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit den Salbeiblättern belegen und mit der Pancetta umwickeln. Die Artischocken putzen, alle holzigen Blätter entfernen und in sechs Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, den Seeteufel pfeffern und auf beiden Seiten in der heißen Pfanne anbraten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mitbraten. Anschließend die Artischocken dazugeben und kurz mitrösten. Danach mit dem Weißwein ablöschen, die Thymianzweige dazugeben, mit dem Fischfond aufgießen und circa 15 Minuten im Ofen schmoren lassen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Tabasco abschmecken.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und im Salzwasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die noch heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Danach etwas Olivenöl und die Butter einrühren, salzen und eine Messerspitze Muskat über das Püree reiben. Einen weiteren Topf mit der Milch erwärmen. Anschließend die heiße Milch nach und nach unterrühren. Die Oliven klein schneiden. Nun die Oliven unter das Püree heben.

Den Seeteufel im Pancettamantel mit dem Oliven-Kartoffelpüree und den Artischocken auf Tellern anrichten, mit den Estragonblättern garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenstreifen mit pikant gefülltem Palatschinken, Blattsalat und Knoblauchdip“ von Bianca Purrer

Zutaten für zwei Personen

| | |
|---------|----------------------------------|
| 200 g | Hähnchenbrustfilets |
| 100 g | Kochschinken |
| 200 g | festkochende Kartoffeln |
| 100 g | Eisbergsalat |
| 100 g | Rucola |
| 100 g | Feldsalat |
| 1 | Zucchini |
| 3 | Karotten |
| 100 g | Mais, aus der Dose |
| 3 | Knoblauchzehen |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 100 g | Emmentaler |
| 10 EL | Mehl |
| 100 g | Butter |
| 2 | Eier |
| 200 g | Sauerrahm |
| 250 ml | Milch |
| 100 ml | Apfelessig |
| 1 Prise | Zucker |
| | Olivener Öl |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffel schälen und in dem heißen Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Presse drücken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Milch, die Eier, das Mehl und eine Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Anschließend die Palatschinken in der heißen Pfanne ausbacken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Karotten waschen und beides mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Den Emmentaler reiben. Die Palatschinken mit dem Schinken, dem Käse, der Zucchini, den Kartoffeln und den Karotten füllen, einrollen und Schnecken abschneiden. Anschließend die Schnecken in der heißen Pfanne ausbacken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend in der heißen Pfanne braten.

Aus dem Essig, etwas Olivenöl, einer Prise Zucker, Salz und etwas Wasser eine Vinaigrette herstellen. Den Salat waschen, trocken tupfen und damit marinieren.

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Für den Dip den Sauerrahm mit dem Knoblauch, dem Schnittlauch, der Petersilie und einer Prise Salz mischen.

Die Hähnchenstreifen mit dem pikant gefüllten Palatschinken, dem Blattsalat und dem Knoblauchdip auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Entenbrust mit Süßkartoffelgratin und Mango-Paprika-Gemüse“ von Norbert Okon

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|----------------------------------|
| 2 | Entenbrüste |
| 500 g | Süßkartoffeln |
| 400 g | Snack-Paprika |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Mango |
| ½ Bund | Basilikum |
| ½ Bund | Rosmarin |
| 150 g | Parmesan |
| 20 g | Butter |
| 30 g | Honig |
| 100 g | Crème fraîche |
| 200 ml | Sahne |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend pfeffern und salzen und in der heißen Pfanne auf der Haut circa zehn Minuten knusprig anbraten. Danach das Fleisch wenden und kurz auf der anderen Seite anbraten. Den Knoblauch abziehen. Nun die Entenbrust zusammen mit dem Knoblauch und dem Rosmarin im Ofen bei 100 Grad circa fünf Minuten ruhen lassen. Die Haut mit dem Honig einpinseln.

Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Etwa fünf Scheiben in Reihe in einer kleinen Auflaufform halb übereinander legen, pfeffern und salzen und mit dem Parmesan bestreuen. Anschließend die Crème fraîche auf den Kartoffeln verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad circa zehn Minuten backen.

Einen Topf mit der Butter erhitzen. Die Paprika putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Mango von Schale und Kern befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel in der heißen Pfanne glasig andünsten. Anschließend die Paprika dazugeben und mitbraten. Danach die Mango dazugeben und mit der Sahne ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Basilikum abzupfen, fein hacken und unterheben.

Die Entenbrust mit dem Süßkartoffelgratin und dem Mango-Paprika-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Fleischpflanzerl mit Kartoffeln und Lauchgemüse“ von Elfriede Obermaier

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 125 g | Kalbshackfleisch |
| 125 g | Schweinehackfleisch |
| 500 g | festkochende Kartoffeln |
| 40 g | Toastbrot |
| 500 g | Lauch |
| 1 | Zwiebel |
| ½ | unbehandelte Zitrone |
| ½ | unbehandelte Orange |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 20 g | Butterschmalz |
| 1 | Ei |
| 1 TL | scharfer Senf |
| 100 ml | Milch |
| 4 EL | süße Sahne |
| ½ TL | schwarze Pfefferkörner |
| 1 | Muskatnuss |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 | Gewürznelken |
| | getrockneter Majoran, zum Abschmecken |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. In die eine Hälfte das Lorbeerblatt und die Gewürznelken stecken. Die Kartoffeln waschen, schälen und zusammen mit der gespickten Zwiebel und den Pfefferkörnern im Wasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen.

Das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Schale von der Zitrone und von der Orange abreiben. Das Ei mit dem Senf, Salz und Pfeffer, der Zitronen- und der Orangenschale vermengen und etwas Muskat darüber reiben. Die Petersilie abzupfen und klein hacken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die restliche Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne bei geringer Hitze glasig anbraten.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Toast, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, einer Prise Majoran und einem Esslöffel gehackter Petersilie vermischen. Anschließend aus der Hackfleischmasse kleine Fleischpflanzerl formen. Die Fleischpflanzerl in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Danach herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Anschließend in der Pfanne andünsten und mit ein wenig Flüssigkeit aufgießen. Danach den Lauch salzen und bei geringer Hitze garen. Zuletzt die Sahne hinzugeben und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fleischpflanzerl mit den Kartoffeln und dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Gemüse-Tortellini mit Schinken-Sahne-Sauce“ von David Walter

Zutaten für zwei Personen

| | |
|----------|---|
| 150 g | Kochschinken |
| 400 g | Weißmehl |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | Karotte |
| 1 Stange | Lauch |
| 4 | kleine Cherrytomaten |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| ½ Bund | Basilikum |
| 50 g | Frischkäse |
| 4 | Eier |
| 1 TL | Honig |
| 300 ml | Schlagsahne |
| 50 ml | trockener Weißwein |
| 500 ml | Gemüsefond |
| 300 ml | Rinderfond |
| 1 | Muskatnuss |
| | Olivenöl, für den Teig und zum Anbraten |
| | Salz, aus der Mühle |
| | schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Für den Teig das Mehl, drei Eier, etwas Olivenöl, etwas Wasser und eine Prise Salz vermengen und zu einem festen Teig kneten.

Die Paprika waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und raspeln. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.

Für die Füllung eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Paprika, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotte und den Lauch in der heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und bei geringer Hitze wenige Minuten ziehen lassen. Das restliche Ei mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Muskat darüber reiben. Danach mit in die Pfanne geben. Die Petersilie und den Basilikum abzupfen, klein hacken und mit in die Pfanne geben. Nun die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen, eventuell die Füllung mit einem Pürierstab zerkleinern.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Den Teig ausrollen und kreisrund ausstechen. Anschließend die Füllung portionsweise in die Mitte der Kreise geben. Danach den Teig zu Halbmonden zusammenklappen und die Enden festdrücken. Nun die Enden der Halbmonde zusammenziehen, sodass die typische Tortelliniform entsteht. Die Tortellini in dem kochenden Wasser garen.

Für die Sauce einen Topf mit der Sahne, dem Wein und dem Rinderfond erhitzen. Den Honig hinzufügen. Den Kochschinken in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten waschen, klein schneiden und zur Sauce hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Muskat darüber reiben und den Kochschinken dazugeben. Anschließend die Sauce circa zehn Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Tortellini mit in die Sauce geben.

Die Gemüse-Tortellini mit der Schinken-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.