



## | Die Küchenschlacht - Menü am 12. Mai 2014 | „Leibgerichte“ Johann Lafer

**Leibgericht:** „Weißkohlrouladen mit Specksauce und Kartoffelpüree“ von Günther Witte

### Zutaten für zwei Personen:

400 g	gemischtes Hackfleisch, vom Schwein und Rind
150 g	durchwachsener Speck
400 g	mehlig kochende Kartoffeln
1	kleiner Weißkohlkopf
2	Gemüsezwiebeln
3	Eier
1 EL	Stärkemehl
400 ml	Sahne
200 g	Crème fraîche
1 EL	Sahnemeerrettich
50 g	mittelscharfer Senf
1 Liter	Milch
200 ml	Gemüsefond
200 g	Butter
200 g	Butterschmalz
	Muskat
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Zubereitung:

Den Backofen 150 Grad Umluft vorheizen.

Die äußeren Blätter sowie den Strunk vom Weißkohl entfernen. Alle dicken Rippen an den Blättern entfernen. Anschließend die Blätter gründlich waschen und in heißem Wasser blanchieren.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Anschließend die Zwiebeln mit den Eiern, dem Hackfleisch, dem Senf und der Crème fraîche vermengen, danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse auf die Kohlblätter geben und diese mit Küchengarn zusammen binden.

Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Kohlrouladen von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Rouladen im Backofen fertig garen.

Den Speck in Würfel schneiden, in einer Pfanne anbraten und mit 200 Milliliter Sahne aufgießen und köcheln lassen. Den Bratenfond nach Bedarf zugießen.

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse geben. Anschließend mit der heißen Milch, der restlichen Sahne und der Butter vermengen und mit Muskat sowie dem Salz würzen. Die Kartoffelmasse zu einem Püree schlagen.

Abschließend die Kohlrouladen mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Specksauce garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Scharfes Hähnchencurry mit Mango und selbstgemachten Fladen“ von Lisa Hühnermann**

### **Zutaten für zwei Personen:**

400 g	Hähnchenbrust
1	reife Mango
1	Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
1	Chilischote
1 Bund	Koriander
220 g	Mehl
150 ml	Wasser
250 ml	Gemüsefond
200 ml	Kokosmilch
1 Päckchen	Backpulver
1 EL	Sesam
2 TL	Ras el Hanout
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver
	Butter zum Anbraten
	Salz aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Wok mit Butter heiß anbraten. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, ebenfalls in Würfel schneiden und dazugeben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in einer Knoblauchpresse zerdrücken und zu den Zwiebeln und dem Hähnchen geben.

200 Milliliter von dem Gemüsefond dazugeben und heiß aufkochen lassen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden. Anschließend die Kokosmilch dazugeben sowie das Currypulver, das Paprikapulver, etwas Pfeffer und die klein geschnittene Chilischote dazugeben.

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Wasser und etwas Salz vermengen und zu einem runden Teig kneten. Den Teig in vier Stücke teilen und jedes einzelne ausrollen. Etwas Sesamöl in eine Pfanne geben und die Fladen auf mittlerer Stufe fünf Minuten braten.

Die Mango schälen und in längliche Scheiben schneiden. Den Koriander klein hacken.

Das Curry auf einem Teller anrichten und mit der Mango und dem Koriander garnieren. Die Fladen dazugeben und servieren.



**Leibgericht: „Mediterrane Putenröllchen mit Reis“ von Michael Heering**

**Zutaten für zwei Personen**

2	Putenschnitzel, extra dünn
2 Scheiben	gekochter Schinken
125 g	Basmati-Reis
1	Zwiebel, klein
1	Karotte
1	Tomate
½ Bund	Basilikum
100 g	Kräuterfrischkäse
1 TL	Senf
50 ml	Weißwein
100 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
	Olivenöl, zum Braten
	Paprikapulver, edelsüß
	Pfeffer, schwarz
	Salz

**Zubereitung:**

Den Reis waschen und nach Packungsanweisung garen.

Die Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika leicht würzen. Eine halbe Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine halbe Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Karottenwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten und anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Blätter des Basilikums abzupfen, abbrausen, trocknen und fein hacken. Eine halbe Tomate in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln, Karotten und dem Basilikum unter den Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jedes Putenschnitzel eine Scheibe gekochten Schinken legen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Danach zusammenrollen und mit einer Rouladennadel schließen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl rundherum scharf anbraten, mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren lassen. Nun die Sahne mit Senf und Gemüsebrühe vermengen und unter den Weißwein rühren. Die Röllchen bei geschlossenem Deckel zehn Minuten fertig garen.

Die Röllchen zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.



### **Leibgericht: „Kalbgeschnetzeltes mit Reis und Kirschtomatensalat“ von Brigitte Bintz**

#### **Zutaten für zwei Personen:**

300 g	Kalbsfilet
125 g	Reis
150 g	braune Champignons
8	Kirschtomaten
3	Schalotten
1	Zwiebel
½ Bund	glatte Petersilie
10 g	Mehl
25 g	Butterschmalz
2 EL	Butter
100 ml	Sahne
250 ml	Geflügelfond
200 ml	trockener Weißwein
2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung:**

Das Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und quer zur Faser hin in dünne Streifen schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kalbstreifen darin von allen Seiten scharf anbraten. Dabei immer wieder etwas Butterschmalz zugeben und jeweils einen Teelöffel Mehl über die Kalbstreifenstäuben, diese darin wenden und goldbraun anrösten lassen. Anschließend die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel und eine Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Champignons putzen, die Stiele kürzen und sie anschließend klein schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit den Champignons in der Pfanne anbraten. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Sahne dazu gießen und gut mit dem Weißwein verrühren. Anschließend das Fleisch mit in die Pfanne geben und circa drei Minuten köcheln lassen. Das Kalbgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und klein hacken. Danach die Petersilie unter das Kalbgeschnetzelte heben.

Die zweite Schalotte abziehen und fein hacken. Etwas Butterschmalz in einen Topf geben, die Schalotte darin andünsten und den Reis dazugeben. Unter Rühren den Reis mit 100 Milliliter Weißwein ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren die Brühe hinzu fügen. Zum Schluss den Reis mit der kalten Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die dritte Schalotte abziehen, fein hacken, mit dem Olivenöl und dem Balsamico-Essig zu einer Vinaigrette vermengen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und die Vinaigrette überziehen.

Das Kalbgeschnetzelte zusammen mit dem Reis und dem Kirschtomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.



### **Leibgericht: „Cordon bleu mit Spargel und Erbsenpüree“ von Marcel Anders**

#### **Zutaten für zwei Personen:**

2	Putensteaks, à 150 g
2 Scheiben	Katenschinken
2 Stangen	weißer Spargel
200 g	Erbsen, tiefgekühlt
50 g	Mehl
100 g	Paniermehl
1	mittelgroßes Ei
½	Zitrone
100 g	Soja-Crème-fraîche (Alpro-Soja)
½ Bund	Minze
1 Prise	Muskat
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Den Spargel von den unteren Enden befreien und schälen. In einem Topf mit etwas gesalzenem Wasser den Spargel bissfest garen und dann abtropfen lassen. Anschließend die Putensteaks waschen und trockentupfen, mit einem Fleischklopper flachklopfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun jeweils eine Scheibe Katenschinken auf die beiden Putensteaks legen. Die Spargelstangen in jeweils drei Stücke zerteilen und dann auf die Schinkenscheiben geben. Die Steaks zuklappen und mit Holzspießen fixieren. Die Steaks in Mehl wenden und gut abklopfen. Das Ei verrühren und das Steak erst darin wenden, dann im Paniermehl. Anschließend das Paniermehl abklopfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten und danach warmstellen.

Die Erbsen kurz in etwas gesalzenem Wasser kochen. Die Minze waschen, trocken schwenken und einige Blättchen abzupfen. Die Erbsen abgießen und die Soja-Crème-fraîche dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat und der Hälfte der Minze würzen und pürieren.

Eine halbe Zitrone auspressen. Den Rest Minze mit zwei Esslöffeln Zitronensaft marinieren und mit Salz abschmecken. Das Cordon Bleu und das Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Das Cordon Bleu mit dem Minz-Zitronensaft garnieren und mit Pfeffer abschmecken.



**Leibgericht: „Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus“ von Brigitta Engler**

**Zutaten für zwei Personen:**

100 g	Schweinehackfleisch
100 g	Rinderhackfleisch
100 g	Kalbhackfleisch
300 g	Hörnli Nudeln
3	große Äpfel, leicht süß-säuerlich
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Pistazien, ohne Schale
1 Dose	Tomatenmark
100 ml	Sahne
200 ml	Merlot
400 ml	Rinderfond
1 EL	Zucker
1	Erdnussöl zum Anbraten
	Salz aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

Die Hörnli Nudeln in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit heißem Erdnussöl anbraten, alle drei Sorten Hackfleisch hinzufügen und kurz anbraten lassen. Anschließend mit dem Merlot ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Nach und nach den Rinderfond zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken und zum Fleisch geben.

Die Sauce mit dem Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. In einem Topf den Zucker mit wenig Wasser und den Äpfeln aufsetzen. Die Äpfel kochen lassen bis sie weich sind. Anschließend mit dem Stabmixer die Äpfel pürieren.

Die Sahne steif schlagen.

Die Nudeln in einen Teller anrichten und die Hackfleischsauce darüber geben. Das Apfelmus in ein Dessertglas geben und die steife Sahne darauf anrichten. Die Pistazien hacken und über die Sahne streuen. Das Apfelmus zusammen mit den Nudeln servieren.