



## | Die Küchenschlacht - Menü am 14. Juli 2014 | „Leibgerichte“ Nelson Müller

### **Leibgericht: „Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous“ von Reinhold Blatz**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### **Für die Sternanis-Zimt-Pute:**

300 g	Putenoberschenkel, mit Knochen
1 Knolle	Ingwer, 5 cm
2	Sternanis
1 Stange	Zimt, klein
1	getrocknete rote Chili, klein
4 EL	Rohrzucker
3 EL	Austernsauce
100 ml	Hühnerfond
100 ml	Reiswein
100 ml	helle Sojasauce
2 EL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### **Für den Couscous:**

100 g	Couscous
1	Karotte, klein
1	Zucchini, klein
1 Zehe	Knoblauch
2 Zweige	asiatischer Koriander, mit Wurzel
150 ml	Hühnerfond
4 EL	Erdnussöl
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	weißer Sesam
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Eine Bratpfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und die Putenoberschenkel darin anbraten.

Den Reiswein, die Sojasauce, die Austernsauce, den Hühnerfond und den Rohrzucker zusammen mit dem Sternanis, der Zimtstange und der Chili in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, längs in vier lange Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend die Putenoberschenkel dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel zwölf Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere zwölf Minuten einkochen, bis die Sauce andickt.

In einer kleinen Pfanne den Hühnerfond aufkochen. Den Couscous dazugeben, den Deckel aufsetzen, die Pfanne vom Herd nehmen und zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Karotte schälen, die Zucchini waschen, den Knoblauch abziehen und alles in Würfel schneiden. Einen der Korianderzweige ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen, Gemüse dazugeben und eine Minute andünsten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zum Gemüse geben. Alles eine Minute anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander untermischen.

Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und vom Herd nehmen. Die Putenoberschenkel aus der Sauce nehmen und die Knochen entfernen.

Die Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.



## **Leibgericht: „Spanische Chorizo-Honig-Pasta“ von Wencke Dieken**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für den Teig:**

2	Eier
200 g	glattes Mehl
1 EL	Olivenöl

#### **Für die Sauce:**

100 g	Chorizo
5	Tomaten
1	Cherrytomate
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel
1	rote Chili
2 EL	Honig
1 EL	Tomatenmark
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Einen Topf mit Salzwasser für die Pasta aufsetzen. Das Mehl, die Eier und das Olivenöl vermengen und zu einem Nudelteig kneten. Den Teig zwei bis drei Minuten ruhen lassen und anschließend mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, antrocknen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Nudeln für circa vier Minuten in das kochende Salzwasser geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und zusammen mit der Chilischote in feine Würfel schneiden. Die Chorizo aus der Haut lösen und ebenfalls würfeln. Die Tomaten waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Tomatenmark darin leicht anbraten und den Honig dazu geben. Unter Rühren die Chorizo-Stücke in die Pfanne geben und anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Zum Schluss die Tomaten in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Nudeln mit in die Pfanne geben, alles durchmengen und kurz scharf anbraten.

Die spanische Chorizo-Honig-Pasta auf Tellern anrichten und mit der Cherrytomate garnieren.



## **Leibgericht: „Hähnchen-Chili-Pfanne mit Fladenbrot“ von Uwe Borchers**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für das Hähnchen-Chili:**

1	Hähnchenbrustfilet, à 300 g
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel
1	Limette
50 g	Fetakäse
1	grüne Chili
200 g	gestückelte Tomaten
1 TL	Tomatenmark
½ TL	scharfes Paprikapulver
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ Bund	Koriander
100 ml	lieblicher Rotwein
	Olivensöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Für das überbackene Fladenbrot:**

1	Fladenbrot, à 200 g
---	---------------------

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Olivensöl erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Die Pfanne stehen lassen.

Das Fladenbrot in den Ofen geben und aufbacken lassen.

Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Alles in die Pfanne geben und mit dem Tomatenmark anbraten. Die Chili waschen, entkernen, in Ringe schneiden und dazugeben. Alles gut durchrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, dem scharfen Paprikapulver und dem gemahlene Kreuzkümmel würzen. Mit dem Rotwein ablöschen und die Tomaten hinzugeben. Alles zehn Minuten offen garen. Bereits nach fünf Minuten das Fleisch hinzugeben, damit es in der Masse ziehen kann. Den Koriander waschen und fein hacken. Das Hähnchen-Chili in eine Schüssel geben und den Feta zusammen mit dem gehackten Koriander darüber zerbröseln.

Die Hähnchen-Chili-Pfanne in einer Schüssel auf Tellern anrichten und mit dem Fladenbrot und einigen Limettenscheiben garnieren.



## **Leibgericht: „Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Senf-Kapern-Sauce“ von Annerose Landmann**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für die Klopse:**

400 g	gemischtes Hackfleisch
2	Eier
1 TL	Kapern
150 g	Semmelmehl
1 TL	Senf
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Für die Senf-Kapernsauce:**

1	Zwiebel
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	Kapern
3	Lorbeerblätter
3 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	heller Saucenbinder
1 EL	Zucker
2 EL	Crème fraîche
1 L	Kalbsfond
40 ml	Weißweinessig
1 EL	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Für die Salzkartoffeln:**

5	festkochende Kartoffeln, mittelgroß
20 g	Butter
½ Bund	krause Petersilie
	Salz, aus der Mühle

#### **Für den Salat:**

300 g	Feldsalat
2	Strauchtomaten
1	gelbe Paprika
1	Limette
½ Bund	Schnittlauch
1 EL	Honig
1 TL	Senf
1 EL	Rapsöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in den Topf geben und kochen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Lauchzwiebeln waschen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides in die Pfanne geben und anschwitzen. Anschließend den Weißweinessig und den Kalbsfond aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Lorbeer abschmecken und aufkochen lassen. Den Sud ziehen lassen.

Den Feldsalat waschen, abtupfen und die Blätter von den Stielen befreien. Die Tomaten waschen, achteln und vom Strunk befreien. Die Paprika waschen, abtupfen, das Gehäuse und die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Für das Dressing den Honig, den Senf, das Rapsöl und eine beliebige Menge des Schnittlauchs verrühren.



Die Limette aufschneiden, den Saft auspressen und mit in die Schüssel geben. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

Für die Klopse das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Eiern, dem Senf, den Kapern und etwas Salz und Pfeffer sowie etwas Paniermehl zu einem Fleischteig kneten. Anschließend kleine Klopse formen, in den vorbereiteten Sud geben und ziehen lassen. Nach etwa fünf Minuten die Klopse herausnehmen, im Backofen warmstellen und den Sud durch ein Sieb streichen. Die Flüssigkeit zurück in den Topf geben, mit der Butter, dem Saucenbinder, der Crème fraîche, dem Senf und den Kapern für die Sauce abschmecken und köcheln lassen. Vor dem Servieren die Klopse nochmals für zwei Minuten in die Sauce geben.

Währenddessen die Salzkartoffeln abgießen. Die Butter für die Kartoffeln zerlassen, die Petersilie klein hacken und beides zusammen über die Salzkartoffeln geben.

Die Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Senf-Kapernsauce und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.



**Leibgericht: „Lammfilet mit Rosmarinkartoffeln, grünen Bohnen und Cranberry-Rotweinsauce“ von Lennart Fricke**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

- 4 Lammfilets, à 80 g
- Olivenöl, zum Anbraten
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

- 6 festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Rosmarin
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Bohnen:**

- 300 g grüne Bohnen
- 1 Stange Porree
- Butter, zum Anbraten

**Für die Sauce:**

- 1 Karotte
- 200 g getrocknete Cranberries
- 1 Zwiebel
- 125 g kalte Butter
- 100 g dunkle Blockschokolade
- 500 ml Lammfond
- 500 ml trockener Rotwein
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Sambal-Oelek
- 1 Sternanis
- 1 Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Knolle Ingwer, à 30 g

**Für die Dekoration:**

- Frische Cranberries, am Zweig

**Zubereitung**

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Lammfilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in das kochende Wasser geben. Diese kurz vor dem Erreichen des Garpunktes abgießen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach kurzer Zeit die Rosmarinzwige dazulegen und mitbraten lassen.

Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen und die Bohnen darin blanchieren. Den Porree waschen und einen dünnen Streifen davon abziehen. Diesen ebenfalls kurz in dem Topf blanchieren. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die blanchierten Bohnen darin schwenken. Diese anschließend mit dem Porree-Streifen zu einem Päckchen binden.



Für die Sauce ein wenig Tomatenmark in einer Pfanne anrösten und mit dem Lammfond und dem Rotwein ablöschen. Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und die Karotte schälen. Beides mit in die Pfanne zu der Sauce geben. Ebenso wie etwas Abrieb der Muskatnuss, die Cranberries, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und das Sambal-Olek. Je nach Belieben die Ingwerknolle schälen und für kurze Zeit in der Sauce ziehen lassen. Das Ganze noch mit Senf und Balsamicoessig abschmecken. Anschließend alles durch ein Sieb geben und die Sauce mit kalter Butter montieren.

Die Blockschokolade über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen und nach Belieben beim Anrichten Schokoladenfäden über die Sauce geben.

Das Lammfilet mit Rosmarinkartoffeln, grünen Bohnen und Cranberry-Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Französische Fischsuppe mit Knoblauchbrot“ von Claudia Grossauer**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für die Fischsuppe:**

1	Seeteufelfilet, à 200 g, ohne Haut
1	Rotbarschfilet, à 200 g, ohne Haut
1	Kabeljaufilet, à 200 g, ohne Haut
4	Riesengarnelen
4	Jakobsmuscheln, küchenfertig
1	Zitrone
2	Schalotten
2	Karotten
2 Zehen	Knoblauch
1 Stange	Lauch
2	mehlig kochende Kartoffeln
3	Tomaten
2 TL	Zucker
0,5 g	Safran
4 Zweige	Basilikum
1 Zweig	Thymian
1/2 Bund	Schnittlauch
4 Zweige	Dill
4 Zweige	glatte Petersilie
4 Zweige	Rosmarin
1 l	Fischfond
125 ml	trockener Weißwein (Chardonnay)
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Für das Knoblauchbrot:**

½	Ciabatta
2 Zehen	Knoblauch
100 ml	Olivenöl

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe die Kartoffeln und Karotten schälen, die Schalotten abziehen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Das Ganze in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, zwei der Zehen klein hacken und in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen und etwa eine Minute reduzieren lassen, dann den Fischfond hinzugeben. Mit dem Safran, dem Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken und die Suppe auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Einen zweiten Topf mit Wasser für die Tomaten aufsetzen. Diese im Wasser aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen, die Tomaten häuten, in Würfel schneiden und zu der Suppe dazugeben.

Die Fischfilets von Gräten befreien und in gleich große Stücke zerteilen. Die Jakobsmuscheln vierteln. Die Garnelen von Schale, Kopf und Darm befreien. Den Saft aus der Zitrone pressen und zusammen mit etwas Salz und Pfeffer den Fisch würzen. Den Fisch und die Meeresfrüchte in die Suppe geben und den Topf gleich darauf vom Herd nehmen. Die Basilikum-, Dill- und Petersilienblätter abzupfen, die Rosmarin- und Thymianblätter vom Stiel befreien und zusammen mit einigen Schnittlauchhalmen fein hacken. Die feingehackten Kräuter in die Suppe geben. Bei geschlossenem Deckel die Suppe fünf Minuten ziehen lassen.

Die zwei restlichen Knoblauchzehen klein hacken, mit dem Olivenöl für das Brot vermengen und mit Salz abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden, mit dem Knoblauch-Öl bestreichen und für zwei Minuten im Ofen rösten lassen.

Die Französische Fischsuppe mit Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und mit einem Rosmarinzweig garnieren.