



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 12. Januar 2009 |

Putengulasch mit Paprikawürfeln und Wildreis von Nicole Tabak

Zutaten für zwei Personen

400 g	Putenbrust, küchenfertig
200 g	Wildreis, schnellkochend
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Paprika, orange
1 Bund	Lauchzwiebeln
200 ml	Saure Sahne
2 EL	Paprikamark
1 TL	Speisestärke
0,5 Bund	Petersilie, kraus, zum Garnieren
	Paprikapulver, edelsüß, zum Garnieren
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in siedendem Wasser gar kochen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, die Scheidewände entfernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln abziehen und in zarte Ringe schneiden.

Inzwischen eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel darin zehn Minuten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen.

Den Reis abgießen. Nun das Paprikamark, die Speisestärke und die saure Sahne in einer Schüssel gut verrühren und zusammen mit dem Gemüse in die Pfanne geben. Alles kurz aufkochen lassen. Dann die Fleischwürfel wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis ringförmig auf die Teller geben. Das Putengulasch daneben anrichten. Die Tellerränder mit Paprikapulver und der Petersilie garnieren und servieren.



Wilder Meerwolf in Nussbutter mit Brokkolifrikassee und Limonenfilets von Walter Volkmann

Zutaten für zwei Personen

1	Wolfsbarsch, wild, à 1200 g, geschuppt, ausgenommen
500 g	Brokkoli
2	Limetten, unbehandelt
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1	Karotte
1 Knolle	Sellerie
1 Stange	Lauch
1	Muskatblüte
1 EL	Kapern, eingelegt
0, 5 Bund	Schnittlauch
200 ml	Kalbsfond
400 ml	Sahne
5 EL	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Mehl, zum Mehlieren
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und die Filets von den Gräten befreien. Anschließend in vier gleich große Portionen schneiden und zugedeckt kühl stellen.

Den Brokkoli von den harten Enden befreien und in kleine Röschen zerteilen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Röschen darin bissfest blanchieren. Anschließend eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und in ein Passiertuch wickeln. Ebenfalls kühl stellen.

Den Sellerie und die Karotte schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Das Ganze in einer Sauteuse mit Olivenöl und einem Esslöffel Butter aufschäumen lassen. Mit 200 Milliliter Sahne ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt kühl stellen.

Die Limetten halbieren und filetieren. Anschließend die Filets in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den abgetropften Saft aufsparen.

Das Olivenöl erhitzen, einen Esslöffel Butter hinzufügen und den Fisch auf der Hautseite mehlieren und auf dieser Seite anbraten. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und kurz auf der Fleischseite weiter braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Den Kalbsfond in einer weiteren Pfanne auf einen Esslöffel reduzieren lassen.

Einen Esslöffel Butter, die Limonenfilets, den Saft und die Kapern in die Fischpfanne geben. Die Butter aufschäumen lassen und den Kalbsfond hinzufügen.

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne nussbraun bräunen. Kurz vor dem Servieren die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen und die Würfel darin dünsten. Mit der restlichen Sahne ablöschen und kurz sämig reduzieren lassen. Die Brokkoliröschen zugeben und unter Schwenken erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Nussbutter und etwas Muskatblüte abschmecken.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.,

Das Brokkolifrikassee auf Tellern anrichten, die Wolfsbarschfilets obenauf legen und mit der Kalbsbratbutter, den Limonenfilets und den Kapern umgießen. Die Gemüsesahne daneben geben, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



Rehmedaillons mit Cidre-Preiselbeer-Sahne und Spätzle von Christoph Reuther

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rehrückenfilet, küchenfertig
1	Apfel, süß
4	Eier
50 g	Preiselbeeren, frisch
400 g	Mehl
125 ml	Rotwein, trocken
125 ml	Wildfond, dunkel
250 ml	Cidre
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Petersilie, kraus
30 g	Butterschmalz
110 g	Butter, kalt
50 g	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin zusammen mit dem Rosmarin von jeder Seite eine Minute scharf anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und im Ofen zehn Minuten garen lassen.

Inzwischen den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Cidre unter Rühren ablöschen. Anschließend den Wildfond und den Rotwein dazugießen. Das Ganze auf ein Drittel reduzieren. Nun 60 Gramm der Butter zu Würfeln verarbeiten, in die Pfanne geben und das Ganze pürieren. Die Preiselbeeren und die Apfelwürfel dazugeben und mit Salz abschmecken.

Ein großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Für den Spätzleteig das Mehl, die Eier, Wasser und 25 Gramm Butter locker mischen. Eine Prise Salz hinzufügen und alle Zutaten zu einem Teig kneten. Diesen dann portionsweise mit einem Spätzlehobel in das kochende Salzwasser stoßen. Im offenen Topf mehrmals aufkochen lassen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen und fünf Minuten ziehen lassen. Die Petersilie für die Garnitur zupfen und fein schneiden.

Die gegarten Spätzle herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und anschließend abtrocknen. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die fertigen Spätzle darin schwenken.

Die Medaillons neben den Spätzle auf den Tellern anrichten und die Sauce darüber geben. Das Ganze mit Petersilie garnieren und servieren.



Filetsteak mit Bratkartoffeln und Kräuterbutter von Hiltrud Ehlers

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilets, à 200 g, küchenfertig
300 g	Kartoffeln, festkochend
100 g	Speck, durchwachsen, in dünnen Scheiben
200 g	Schafspilze
4	Schalotten
1	Zwiebel
250 g	Butter
0,5 Bund	Petersilie
0,5 Bund	Schnittlauch
4 Zehen	Knoblauch
1 TL	Kräutersalz
1 Msp.	Paprikapulver, mild
1 Msp.	Currypulver
	Butter, zum Anbraten
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend im Öl von allen Seiten scharf anbraten und im Ofen für 15 Minuten ruhen lassen.

Die Schafspilze putzen und in Spalten schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin anbraten. Die Schalotten abziehen, fein schneiden und zusammen mit den Schafspilzen anbraten.

Die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken und mit 250 Gramm Butter vermengen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Das Ganze mit dem Kräutersalz, Paprikapulver, Curry und dem Pfeffer abschmecken. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Den Speck fein würfeln und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben und die Zwiebel hinzufügen und das Ganze zusammen mit dem Speck anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Filets zusammen mit den Bratkartoffeln und den Schafspilzen auf den Tellern anrichten und mit der Kräuterbutter servieren.



Kalbsfilet mit Zuckerschoten und Champignonpüree von Manfred Ramp

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsfilets, à 200 g, küchenfertig
300 g	Kartoffeln, mehligkochend
100 g	Zuckerschoten
300 g	Rosé-Champignons
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Estragon
100 ml	Kalbsfond
100 ml	Sahne
100 ml	Weißwein
50 ml	Milch
20 g	Butter
1	Muskatnuss
	Butter, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen.

Den Weißwein, die Sahne und den Kalbsfond in eine Pfanne geben und um die Hälfte reduzieren lassen. Den Estragon fein schneiden. Anschließend zwei Esslöffel davon hinzufügen und das Ganze köcheln lassen.

Die Champignons putzen, vom unteren Drittel der Stiele befreien und würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und sie darin braten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend mit zu den Pilzen geben.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Tandoorigewürz würzen. Nun von allen Seiten in etwas zerlassenen Butterschmalz anbraten. Nun die Filets für 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zeit die Kartoffeln abgießen, zu einem Püree stampfen und die Butter und die Milch hinzufügen. Etwas Muskat reiben und den Kartoffelbrei damit abschmecken. Abschließend den Inhalt aus der Champignonpfanne dazugeben.

Die Zuckerschoten von den Stielen befreien. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zuckerschoten darin kurz dünsten und mit Salz würzen.

Das Püree und die Schoten auf den Tellern anrichten, die Filets in Tranchen schneiden und anlegen, mit der Estragonsauce beträufeln und servieren.



Huhn Stroganoff mit Thymian-Polenta und karamellisiertem Gemüse von Charlotte Homann

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 180 g, ohne Haut, küchenfertig
120 g	Polenta, instant
150 g	Champignons, braun
150 g	Zuckerschoten
150 g	Karotten
100 g	Perlzwiebeln, aus dem Glas
30 g	Parmesan
600 ml	Gemüsefond
150 ml	Schlagsahne
1 EL	Tomatenmark
8 Zweige	Thymian
1 EL	Olivenöl
3 EL	Butter
1 EL	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Perlzwiebeln in einem Sieb gut abtropfen lassen. Dann das untere Drittel der Champignonstiele entfernen, die Pilze putzen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüsefond und die Polenta in einen Topf geben und mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen. Anschließend das Ganze bei starker Hitze zum Kochen bringen, die Hitze wieder reduzieren und sieben Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel weitere zehn Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Karotten vom Grün befreien, schälen und in zarte Scheiben schneiden. Dann die Zuckerschoten und Karottenscheibchen im kochenden Wasser eine Minute blanchieren, anschließend herausnehmen und in Eiswasser abschrecken und beiseite stellen.

Zwei Zweige Thymian abzupfen und klein hacken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch von beiden Seiten je zwei Minuten braten. Als nächstes die Champignons, das Tomatenmark und die Schlagsahne dazugeben und drei Minuten kochen. Die Filets wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In dieser Zeit vier Zweige Thymian fein hacken, den Parmesan reiben und schließlich beides zusammen mit zwei Esslöffeln Butter unter die Polenta ziehen.

In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Zuckerschoten und Karotten hineingeben. Den Zucker über das Gemüse rieseln lassen und solange schwenken, bis der Zucker karamellisiert.

Das Huhn Stroganoff zusammen mit der Thymian-Polenta und dem karamellisierten Gemüse auf den Tellern anrichten, mit dem restlichen Thymian garnieren und servieren.