



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 05. Januar 2009 |

Kaiserschmarrn mit Ingwer-Apfelmus und Zabaione von Barbara Siebert

Zutaten für zwei Personen

2	Äpfel, süß
2	Äpfel, herb
1	Zitrone, unbehandelt
1 Knolle	Ingwer
8	Eier
70 ml	Milch
2 EL	Honig
2 EL	Saure Sahne
125 ml	Apfelwein
5 EL	Butter
70 g	Zucker
60 g	Mehl
4 TL	Puderzucker
	Salz

Zubereitung

Die Äpfel schälen und grob raspeln. Etwas Ingwer schälen und einen halben Teelöffel reiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Honig mit den Äpfeln, zwei Esslöffeln des Zitronensafts und dem Ingwer aufkochen lassen.

Vier Eier trennen und die Eigelb mit der Milch, der sauren Sahne, 30 Gramm Zucker, dem Mehl und ein wenig Salz zu einer Masse verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Für die Zabaione zwei Eier trennen. Den Apfelwein, die restlichen Eier, den übrigen Zucker und die beiden Eigelb in einem Topf verrühren und im Wasserbad solange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht.

Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Den Teig hinein geben und von beiden Seiten goldgelb backen. Die Masse anschließend mit einer Gabel in Stücke reißen. Die restliche Butter hinzufügen und das Ganze mit zwei Esslöffeln Puderzucker bestäuben. Unter ständigem Wenden noch einmal zwei Minuten backen.

Den Schmarrn auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Puderzucker bestreuen und mit dem Ingwer-Apfelmus und der Zabaione servieren.



Kichererbsen-Tajine mit Kokos-Couscous und Kokos-Chutney von Martin Bürgel

Zutaten für zwei Personen

150 g	Kichererbsen, gekocht
150 g	Kürbis
50 g	Couscous
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1	Fleischtomate
1 Schote	Chili, grün, frisch
1 Knolle	Ingwer
2	Zitronen, unbehandelt
1	Limette, unbehandelt
1 Msp.	Garam Masala
1 TL	Kreuzkümmelsamen
0,5 Bund	Koriander
50 g	Kokosflocken
1 TL	Zucker
1 EL	Sojasauce
200 ml	Gemüsefond
50 ml	Kokosmilch
1 TL	Fischsauce
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Kürbis schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Tomate mit heißen Wasser überbrühen und anschließend häuten und würfeln. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Den Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Etwas Ingwer schälen und einen halben Esslöffel fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel mit jeweils der Hälfte der Zwiebel- und der Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Kürbis- und Tomatenwürfel mit dem Ingwer und der Hälfte der Chili ebenfalls hinzufügen. Das Ganze fünf Minuten braten lassen und im Anschluss mit 150 Millilitern Gemüsefond ablöschen. Mit dem Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen und weitere zehn Minuten kochen lassen. Zuletzt die Kichererbsen dazugeben und noch einmal köcheln lassen. Eine Zitrone auspressen und drei Esslöffel des Saftes mit der Sojasauce angießen.

Die Schale der Limette reiben und die Limette auspressen. Den restlichen Gemüsefond erhitzen und mit dem Couscous, der Kokosmilch, der Hälfte der Fischsauce, einem Teelöffel Limettensaft und dem Limettenabrieb vermischen. Das Ganze quellen lassen und zum Schluss leicht auflockern.

Für das Chutney einen Zentimeter vom Ingwer schneiden. Den Koriander fein hacken. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen. Den Ingwer mit dem restlichen Chili, dem übrigen Knoblauch, dem Koriander, dem Zitronensaft, den Kokosflocken, dem Zucker und der restlichen Fischsauce vermischen.

Das Chutney separat in einem Schälchen auf Tellern anrichten. Den Kokos-Couscous und die Kichererbsen-Tajine auf den Tellern platzieren und das Ganze servieren.



Flusskrebse im Gemüsewok von Saskia Speth

Zutaten für zwei Personen

200 g	Flusskrebse, küchenfertig
250 g	Thai Jasmin Reis
2	Karotten
1	Paprika, rot
1	Zucchini
1 Zehe	Knoblauch
400 ml	Kokosmilch
1 EL	Currypaste, rot
2 EL	Woköl
	Wokgewürz
	Chilipulver
	Currypulver
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis unter gelegentlichem Rühren zehn Minuten darin garen. Danach etwas ziehen lassen.

Die Karotten und die Zucchini schälen und anschließend in dünne Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, von den Kernen und den Trennwänden befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Woköl in einem Wok erhitzen und die Karotten- und Zucchinistreifen hinzufügen. Das Ganze anbraten und anschließend die Paprika streifen dazugeben.

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit der Currypaste zum Gemüse geben. Das Ganze mit der Kokosmilch ablöschen.

Die Flusskrebse waschen, trocken tupfen und in den Wok geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili- und Currypulver abschmecken.

Den Reis abgießen, mit dem Wokgemüse und den Flusskrebsen auf Tellern anrichten und servieren.



Gebackene Matjesfilets mit Kartoffelsalat von Kurt Bormann

Zutaten für zwei Personen

2	Matjesfilets, mit Haut
400 g	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel, mittelgroß
2	Gewürzgurken
1	Paprika, rot
1	Zitrone, unbehandelt
1 Kopf	Eisbergsalat
1 Zehe	Knoblauch
0,5 Bund	Petersilie
5 EL	Roggenmehl
4 EL	Rapsöl
3 EL	Olivenöl
3 EL	Gemüsefond
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf, scharf
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, anschließend pellen und warm stellen.

Für das Dressing den Senf mit dem Balsamicoessig, dem Weißweinessig und dem Gemüsefond vermischen und das Ganze sämig schlagen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Gurken klein schneiden. Die Paprika halbieren, von den Samenkernen und den Scheidewänden befreien und würfeln. Anschließend die Zwiebel, die Gurken und die Paprika unter das Dressing heben. Das Ganze salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls klein hacken und die Hälfte davon mit dem Knoblauch zum Dressing geben. Das Ganze etwas ziehen lassen.

Die Matjes waschen und trocken tupfen, anschließend entgräten und häuten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend die Matjes mit dem Zitronensaft beträufeln und zehn Minuten ziehen lassen.

Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und die Salatsauce darüber geben. Das Olivenöl hinzufügen und den Kartoffelsalat warm stellen.

Die Matjesfilets im Roggenmehl panieren und anschließend bei mittlerer Hitze vier Minuten im Rapsöl anbraten.

Zwei Blätter vom Eisbergsalat zupfen. Und auf Tellern anrichten. Den Kartoffelsalat darauf anrichten, die Matjesfilets seitlich platzieren und mit der restlichen Petersilie servieren.



Toskanisches Rinderfilet mit Bündelbohnen und Rosmarinkartoffeln von Martina Jürets

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilets, à 200 g
4	Kartoffeln, festkochend
200 g	Bohnen, grün
4 Scheiben	Parmaschinken
60 g	Tomaten, getrocknet, in Öl
50 g	Pinienkerne
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
25 g	Parmesan
2 Zweige	Rosmarin, frisch
1 Bund	Basilikum
30 g	Butterschmalz
80 g	Butter
250 ml	Gemüsefond
250 ml	Olivenöl
250 ml	Rotwein, trocken
	Meersalz, grob
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten und das Basilikum fein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl der Tomaten andünsten. Anschließend die Tomaten hinzufügen und drei Minuten weiterdünsten. Danach die Pinienkerne und das Basilikum dazugeben und verrühren. Die Paste beiseite stellen.

Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit dem Rosmarin darin anbraten. Am Ende mit etwas Meersalz bestreuen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets im Butterschmalz von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend in eine feuerfeste Form geben. Den Bratensatz mit 200 Millilitern Rotwein ablöschen und den Sud unter die Paste mischen.

Den Parmesan reiben, zusammen mit 30 Gramm Butter auf dem Fleisch verteilen und den restlichen Rotwein angießen. Das Fleisch im Backofen auf der mittleren Schiene für sieben Minuten gratinieren.

Die Bohnen im Gemüsefond bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken. Anschließend zu vier kleinen Bündeln packen und mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Die Bündel in der restlichen Butter leicht anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch zusammen mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten, seitlich die Bohnenbündel platzieren und das Ganze servieren.



Käsespätzle von Olivier Crosset

Zutaten für zwei Personen

3	Eier
2	Zwiebeln
150 g	Feldsalat
2 g	Bohnenkraut, gerebelt
2 g	Petersilie, gerebelt
2 g	Dill, gerebelt
2 g	Basilikum, gerebelt
2 g	Rosmarin, gerebelt
2 g	Estragon, gerebelt
2 g	Zitronenmelisse, gerebelt
½ TL	Senfkörner, gemahlen
1	Liebstockelblatt
250 g	Edamer
250 g	Mehl
125 g	Margarine
100 ml	Sahne
2 EL	Balsamicoessig
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Spätzle das Mehl mit einer Prise Salz und den Eiern vermischen und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Sollte er zu fest sein, zwei Esslöffel kaltes Wasser hinzufügen.

Ein Spätzlebrett nass machen. Anschließend den Teig portioniert auf das Spätzlebrett geben und dünne Spätzle in das kochende Wasser schaben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig verarbeitet ist. Zwischenzeitlich die oben schwimmenden Spätzle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. 50 Gramm Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die Zwiebeln mit einer Prise Salz kurz anbraten. Anschließend mit 100 Millilitern Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen, bis das Wasser verdunstet ist.

Die restliche Margarine in einer Pfanne zergehen lassen, die Spätzle hinein geben und anbraten. Den Käse reiben und unter die Spätzle heben. Das Ganze mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat das Öl, den Essig und einen Schuss Wasser miteinander verrühren. Das Liebstockelblatt klein hacken und zusammen mit dem Bohnenkraut, der Petersilie, dem Dill, dem Basilikum, dem Rosmarin, dem Estragon, der Zitronenmelisse und den Senfkörnern zu dem Dressing geben. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Anschließend den Salat in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen und die Sahne dazugeben.

Die Käsespätzle mit den Zwiebeln auf Tellern anrichten, den Salat seitlich platzieren und das Ganze servieren.