



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 16. Februar 2009 |

Tournedos mit Speck und Cherrytomaten-Nudeln von Rolf Boss

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilets, à 150 g
50 g	Speck, durchwachsen
100 g	Tagliatelle
10	Cherrytomaten
1	Schalotte
2 EL	Cognac
75 ml	Sahne
1 TL	Senf
1 Bund	Blattpetersilie
1	Lorbeerblatt
	Butter, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Rinderfilets von beiden Seiten vier Minuten scharf anbraten. Das Fleisch anschließend abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Die Petersilie fein hacken. Den Speck in dünne Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lorbeerblatt, die Schalottenwürfel und den Speck hineingeben, anrösten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Den Senf und den Cognac hinzugeben. Die Pfanne leicht neigen und den Sud flambieren. Anschließend Sahne und Petersilie hinzugeben und die Sauce aufkochen.

Die Cherrytomaten halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten hinzugeben, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln und die Petersilie dazugeben und alles gut vermischen.

Die Tournedos mit Speck und die Cherrytomaten-Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.



Chop Suey mit Limettenreis von Sabine Hoch

Zutaten für zwei Personen:

300 g	Hähnchenbrustfilet
2	Zwiebeln
2	Karotten, mittelgroß
2	Paprikaschoten, rot
1	Zucchini, klein
1	Limette
2	Frühlingszwiebeln
150 g	Basmatireis
100 g	Bambussprossen, frisch
2 EL	Speisestärke
1 Zehe	Knoblauch
10 EL	Sojasauce
1 Bund	Koriander
1 Bund	Blattpetersilie
1 Knolle	Ingwer
6 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Reis hineingeben und kurz anrösten. Anschließend mit 300 Millilitern Wasser auffüllen und den Reis bissfest garen.

Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die grünen Spitzen der Frühlingszwiebeln für die Dekoration zur Seite legen.

Die Paprika halbieren, entkernen und von den Trennwänden befreien. Die Karotten schälen. Die Paprika, die Zucchini und die Karotten in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ein zentimetergroßes Stück Ingwer reiben.

Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das restliche Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend die Zwiebeln und das Gemüse dazugeben. Den Koriander grob hacken und zusammen mit dem Knoblauch und dem Ingwer in den Wok geben. Das Ganze mit der Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Stärke mit 200 Millilitern Wasser anrühren und in den Wok geben. Kurz aufkochen lassen und zum Schluss die Bambussprossen unterheben.

Die Petersilie fein hacken. Einige Zesten von der Limette reißen. Den Reis abgießen und mit den Limettenzesten vermischen. Anschließend in Portionsförmchen füllen und auf die Teller stürzen. Dazu das Chop Suey anrichten, mit Petersilie und den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.



Mexikanischer Hirtentopf von Harald Spieler

Zutaten für zwei Personen:

400 g	Schweinelende, küchenfertig
1 Scheibe	Bauchspeck, dick, á 150 g
150 g	Basmatireis
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Paprika, grün
2	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
75 ml	Rinderfond
2 EL	Butter
2 EL	Mais, aus der Dose
1 EL	Currypulver
0,5	Ciabatta
2 TL	Sambal Oelek
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Cayennepfeffer-Sauce
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Basmatireis in gesalzenem Wasser garen.

Die Schweinelende waschen und trocken tupfen. Von Haut und Sehnen befreien, in circa zwei bis drei Zentimeter dicke Medaillons schneiden und mit Pfeffer würzen. Die Paprika halbieren und das Kerngehäuse, sowie die Scheidewände entfernen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine Zehe Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Schwarte des Bauchspecks abschneiden. Den Speck in circa ein bis zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden.

Die Medaillons in Pflanzenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Nun die Bauchspeckstücke und Zwiebelringe anbraten. Anschließend die Paprika und den Knoblauch dazugeben. Mit dem Rinderfond ablöschen und zehn Minuten reduzieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Ciabatta in vier Scheiben schneiden. Die übrige Zehe Knoblauch halbieren und die Brote mit der Schnittseite einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Ciabatta kurz von beiden Seiten goldbraun anrösten. Das Sambal Oelek mit der Cayennepfeffer-Sauce vermischen. Die Brotscheiben mit der Salsa bestreichen und im Ofen warm stellen.

Den Basmatireis abgießen und kurz abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Currypulver hinzugeben und gut vermischen. Den Reis zusammen mit dem Mais in der Currybutter schwenken.

Den Mexikanischen Hirtentopf zusammen mit dem Reis anrichten, die Salsabrote dazu reichen und servieren.



Zitronen-Oregano-Huhn mit Tomaten-Couscous von Beate Dintner

Zutaten für zwei Personen:

350 g	Hähnchenbrustfiletspitzen
150 g	Instant-Couscous
2	Frühlingszwiebeln
6	Romanatomen
2	Zitronen, unbehandelt
0,5 Bund	Oregano
0,5 Bund	Blattpetersilie
0,5 Bund	Koriander
200 ml	Geflügelfond
60 ml	Olivenöl
4 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Filetspitzen waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zitronen halbieren und auspressen. Den Oregano zupfen und fein hacken. Anschließend zusammen mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hühnerfleisch in eine Auflaufform geben. Das Dressing darüber geben und alles gut vermischen. Kurz ziehen lassen und anschließend im Ofen 15 Minuten backen.

Den Geflügelfond erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen und in kurz in kochendem Wasser blanchieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, kurz abkühlen lassen und enthäuten. Die Tomaten halbieren, entkernen und in zentimeterdicke Streifen schneiden.

Das Couscous in einen Topf geben und mit dem heißen Fond übergießen. Das Ganze fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Petersilie und den Koriander zupfen und fein hacken. Anschließend zusammen mit den Frühlingszwiebeln, einem Drittel der Tomatenstreifen und zwei Esslöffeln Butter unter den Couscous heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die restlichen Tomatenstreifen kurz durchschwenken und das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Tomaten-Couscous zusammen mit dem Zitronen-Oregano-Huhn auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Frikadellen mit Bratkartoffeln von Jan Petri

Zutaten für zwei Personen

200 g	Kalbshackfleisch
60 g	Dörrfleisch
300 g	Kartoffeln, festkochend
1	Brötchen, vom Vortag
1	Ei
3	Schalotten
50 g	Rohschinken
4	Tomaten, getrocknet
50 ml	Milch
50 g	Butterschmalz
25 g	Butter
1 EL	Chilisauce, süß
1 Bund	Petersilie, kraus
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Chilipulver, aus der Gewürzmühle
1 EL	Koriander
1 EL	Kümmel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Milch zu den Brötchenstücken geben und das Ganze etwas ziehen lassen.

Die eingeweichten Brötchenstücke zu dem Kalbshackfleisch geben.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen. Anschließend die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine Schalotte abziehen und würfeln. Die getrockneten Tomaten und den Schinken ebenfalls würfeln. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten-, Tomaten- und Schinkenwürfel darin anbraten. Die Petersilie hacken und eine Hälfte mit in die Pfanne geben. Anschließend den Pfanneninhalt abkühlen lassen und zur Hackfleischmasse geben.

Das Ganze mit dem Ei vermengen und die Hackfleischmasse mit Chilipulver, Koriander, Salz und Chilisauce abschmecken.

Die Masse noch einmal gut durchkneten und kurze Zeit ruhen lassen. Die restlichen Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Das Dörrfleisch in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin zupfen.

20 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin gut anbraten. Die Fleischwürfel hinzugeben und unter regelmäßigen Schwenken anbräunen. Die Schalottenwürfel ebenfalls dazugeben und mitbraten. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Die andere Hälfte der Petersilie sowie die restliche Butter zu den Kartoffeln geben.

Die Hackmasse zu großen Frikadellen formen. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Frikadellen langsam braten. Die Knoblauch- und Schalottenhälften hinzugeben und die Frikadellen ständig mit dem Bratfett übergießen.

Die Frikadellen mit den Bratkartoffeln dekorativ anrichten und servieren.

Safranrisotto „Tris di mare“ von Ulrike Binninger

Zutaten für zwei Personen

6	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
2	Sepien, mittelgroß
1	Thunfischfilet
150 g	Risottoreis
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
1	Ananas
1 EL	Cognac
375 ml	Weißwein, Silvaner
500 ml	Rinderfond
10 Fäden	Safran
60 g	Parmesan, am Stück
1 Bund	Petersilie, glatt
1	Peperoncino
7 EL	Olivenöl
95 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

300 Milliliter Rinderfond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Wenige Zwiebelwürfel beiseite stellen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft filtern.

Die Safranfäden in zwei Esslöffeln heißem Fond auflösen.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zehn Gramm Butter hinzufügen. Zwiebelwürfel und Risottoreis mit Salz abschmecken und im Olivenöl glasig dünsten. 125 Milliliter Weißwein dazugeben und bei leichter Hitze verdampfen lassen.

Die Spitze der Peperoncino abschneiden. Safran, Peperoncinospitze, den übrigen Fond, 125 Milliliter Weißwein und Zitronensaft vermischen und regelmäßig zugeben. Den Risottoreis 25 Minuten unter Rühren garen.

Das Fruchtfleisch der Ananas auslösen und eine Scheibe ausstechen. Das Fruchtfleisch würfeln und zum Risotto geben. 25 Gramm kalte Butter unterheben. Mit Peperoncino, Salz und Pfeffer würzen.

Die Sepien waschen, trocken tupfen und die Tentakeln sehr klein schneiden. Eine Zehe Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Sepien und den Knoblauch in zwei Esslöffel Olivenöl anbraten. Den Parmesan reiben. Die Butter und den Parmesan hinzufügen und beiseite stellen.

Die Riesengarnelen am Rücken längs einritzen, den Darm herauslösen und vom Kopf befreien. Anschließend das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Thunfischfilet ebenfalls waschen und trocken tupfen.

35 Gramm Butter und das übrige Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Thunfischfilet von beiden Seiten darin anbraten. Sepia von innen anbraten und anschließend mit Zwiebelwürfeln füllen. Die Riesengarnelen ebenfalls in die Pfanne geben und das Ganze unter Zugabe von Weißwein weiterhin anbraten. Das Ganze mit Salz würzen, mit Cognac abschmecken und der übrigen Butter montieren.

Die Ananasscheibe dekorativ ausstechen. Die Petersilie fein hacken und über das Risotto geben.

Das Safranrisotto „Tris di Mare“ mit Ananasscheiben garnieren und servieren.