



## | Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 23. März 2009 |

### **Zanderfilet mit Safranfenchel von Mo Kühler**

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Zanderfilets, mit Haut, à 150 g
250 g	Fenchel
1	Karotte
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Persischer Safran
0,5 Bund	Thymian
3 EL	Mehl
1	Lorbeerblatt
75 ml	Weißwein
4 EL	Olivenöl
200 ml	Hühnerfond
1 TL	Honig
2 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Fenchel halbieren, den harten Strunk herausschneiden und die Hälften in je drei Stücke schneiden. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Safranfäden in 20 Millilitern Weißwein einweichen. Die Blättchen des Thymian abzupfen.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Karottenscheiben darin anschwitzen. Den Fenchel, den Thymian und das Lorbeerblatt hinzugeben und den Hühnerfond, den Safran und den restlichen Weißwein angießen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei kleiner Hitze mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen, bis der Fenchel gar ist.

Anschließend den Fenchel herausnehmen, den Honig dazugeben und die Flüssigkeit bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Fenchel erneut darin erwärmen.

Die Butter und das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Anschließend auf der Hautseite knusprig anbraten, wenden und fertig garen.

Das Zanderfilet mit dem Safranfenchel auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün bestreuen und servieren.



## ***Kalbsfilet an Rosenkäsefonduta mit Gemüserisotto von Bruno Kappeler***

### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	Kalbsfilet, am Stück
100 g	Risottoreis
100 g	Rosenkäse
1	Zwiebel
30 g	Karotten
30 g	Sellerie
100 g	Zucchini
30 g	Lauch
1	Ei
30 g	Parmesan
40 g	Butter
100 ml	Sahne
150 ml	Weißwein, trocken
200 ml	Rinderfond
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Blumenpfeffer
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze in Olivenöl acht Minuten rundum anbraten und anschließend für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce das Ei trennen. Den Käse entrinden und in Würfel schneiden. 20 Milliliter Weißwein darüber gießen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit der Sahne und dem Eigelb in eine Schüssel geben und über einem Wasserbad unter Rühren so lange erwärmen, bis die Fonduta sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotten und den Sellerie schälen und fein würfeln. Die Zucchini in feine Streifen schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Zwiebelwürfel mit den Karotten- und Selleriewürfeln und den Lauchringen in Olivenöl dünsten. Nun den Risottoreis hinzugeben und das Ganze mit dem restlichen Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rinderfond auffüllen. Unter gelegentlichem Rühren leicht kochen lassen und abschließend den Parmesan hineinreiben.

Die Zucchiniestreifen in Olivenöl dünsten. Kleine Gratinförmchen mit der Butter ausfetten und die Zucchiniestreifen kreuzweise hineinlegen. Das Risotto in die Förmchen geben und die überlappenden Zucchiniestreifen oben umschlagen.

Etwas Blumenpfeffer auf Backpapier verteilen und das Filet darin wenden.

Auf die Teller einen Saucenspiegel der Rosenkäsefonduta geben und die Filets darauf setzen. Die Gemüserisotto-Förmchen auf die Teller stürzen und das Ganze servieren.



## **Rote Bete-Risotto mit Zanderfilet und Walnussalat von Jana Carneim**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Zanderfilets, mit Haut, à 100 g
200 g	Risottoreis
2	Rote Bete-Kugeln, vorgekocht
1 Bund	Feldsalat
40 g	Walnüsse, ohne Schale
1	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Parmesan
1	Zitrone, unbehandelt
1	Meerrettich
1 TL	Zucker
40 ml	Rote Bete-Saft
500 ml	Gemüsefond
100 ml	Weißwein
2 EL	Butter
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Ahornsirup
0,5 TL	Senf
1 EL	Walnussöl
1 EL	Rotwein
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Olivenöl dünsten. Den Risottoreis dazugeben und leicht anschwitzen. Nun den Gemüsefond angießen und das Ganze so lange unter ständigem Rühren garen lassen, bis der Reis glasig ist. Den Reis anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach den Rote Bete-Saft dazugeben und das Ganze nochmals umrühren.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Einen Esslöffel Butter für den Zander in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Anschließend von beiden Seiten in der Butter zehn Minuten anbraten.

Die Rote Bete-Kugeln fein würfeln. Den Parmesan reiben. Sobald der Reis fertig ist, die restliche Butter, die Rote Bete-Würfel und die Hälfte des Parmesans dem Risotto hinzufügen.

Den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Walnüsse klein hacken und unter den Salat mischen.

Für das Dressing einen Esslöffel Olivenöl, den Balsamicoessig, den Zucker, etwas Salz und Pfeffer, den Ahornsirup, den Senf, das Walnussöl und den Rotwein miteinander verrühren und über den Salat geben.

Den Meerrettich fein reiben.

Den Zander auf Tellern anrichten, den Reis daneben platzieren. Mit dem restlichen Parmesan und dem Meerrettich verfeinern und mit dem Walnussalat servieren.



## ***Rinderfilet mit Fettuccine und Pilzen von Heiko Theierl***

### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	Rinderfilet, vom Mittelstück
250 g	Fettuccine
200 g	Zuchtpilzmischung (Austernpilze, Shiitake-Pilze, Steinchampignon)
2	Tomaten
15	Kirschtomaten
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Bund	Basilikum
3 Zehen	Knoblauch
30 g	Pinienkerne
40 g	Parmesan
100 g	Sahne
300 ml	Hühnerfond
	Butter, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zitronenpfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in Butterschmalz von beiden Seiten fünf Minuten scharf anbraten. Das Filet anschließend in der Pfanne für 15 Minuten in den Ofen stellen.

Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter anschwitzen. Die Pilzmischung putzen, klein schneiden, mit in die Pfanne geben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit dem Hühnerfond ablöschen, salzen und pfeffern und etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und warm stellen.

Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben und anschließend in Eiswasser abschrecken. Danach die Haut der Tomaten abziehen, entkernen und in Stücke schneiden. Anschließend die Kirschtomaten halbieren, das Basilikum hacken und die übrige Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Das Ganze kurz in einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen, mit Salz und dem Zitronenpfeffer abschmecken und anschließend zur Seite stellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Die Fettuccine in Salzwasser „al dente“ garen.

Die Pilzmasse in einem Mixer pürieren, zurück in den Topf geben und langsam die Sahne hinzufügen. Die Petersilie klein hacken und hinzufügen.

Die Fettuccine abgießen und mit der Paste vermengen. Anschließend die Pinienkerne zum Gemüse geben und die Hälfte des Parmesans darüber reiben.

Die Fettuccine mit der Pilzmasse auf Tellern anrichten und seitlich das Gemüse platzieren. Das Ganze mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.



## ***Überbackener Goldbarsch mit Spinat und Rucola-Kartoffeln von Eveline Heinke***

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Goldbarschfilets, à 200 g, ohne Haut
250 g	Kartoffeln, festkochend
400 g	Blattspinat, frisch
50 g	Rucola
30 g	Emmentaler
1 Zehe	Knoblauch
2	Tomaten
1	Schalotte
1	Limette, unbehandelt
1	Muskatnuss
	Rapsöl, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Limette halbieren und auspressen. Anschließend die Fischfilets mit dem Limettensaft beträufeln und ziehen lassen.

Den Spinat putzen, wässern, abtropfen lassen, grob hacken und in Salzwasser blanchieren. Danach in eine Auflaufform geben.

Die Fischfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Goldbarschfilets darin auf beiden Seiten je drei Minuten braten.

Etwas Muskat reiben. Die Schalotte abziehen, fein hacken und anschließend in Olivenöl anbraten. Den Spinat hineingeben und zehn Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Rucola grob zupfen. Nun die Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Knoblauch im Rapsöl schwenken. Den Rucola darüber streuen.

Den Emmentaler reiben. Den Fisch und den Bratenfond zum Spinat geben. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, in Scheiben schneiden und auf dem Fisch verteilen. Das Ganze mit dem Käse bestreuen und im Backofen zehn Minuten überbacken.

Die Goldbarschfilets mit dem Spinat auf Tellern anrichten, seitlich dazu die Rucolakartoffeln platzieren und das Ganze servieren.



## ***Pfannkuchen Bolognese mit Bauernsalat von Heiner Langbehn***

### **Zutaten für zwei Personen**

200	Gehacktes, vom Schwein
8	Eier
75 g	Schafskäse
400 g	Tomaten
5	Radieschen
10	Oliven, schwarz
2	Peperoni, eingelegt
1	Salatgurke
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
0,5 Bund	Oregano
0,5 Bund	Petersilie
500 g	Mehl
100 g	Tomatenmark
100 ml	Rotwein, trocken
600 ml	Milch
200 ml	Mineralwasser, mit Kohlensäure
500 ml	Essig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit der Hälfte der Milch schaumig schlagen. Anschließend die restliche Milch und das Mineralwasser dazugeben, nach und nach das Mehl unterrühren und das Ganze mit einer Prise Salz würzen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und anschließend dünn mit Teig ausgießen. Den Teig gleichmäßig zerlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Einen weiteren Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen in den Backofen geben und warm halten.

Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Gehackte in heißem Öl anbraten und anschließend die Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs dazugeben.

250 Gramm Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Rotwein zum Fleisch hinzugeben. Die Sauce 15 Minuten garen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Oregano klein hacken und, bis auf einen Esslöffel für den Salat, mit in die Bolognese geben.

Für den Bauernsalat die Salatgurke halbieren, eine Hälfte längs schälen, in Scheiben schneiden und anschließend fächerförmig in der Mitte der Teller anrichten. Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden und seitlich platzieren. Die übrige Zwiebel abziehen, zusammen mit der Petersilie klein hacken und auf den Tomaten verteilen. Das Ganze leicht salzen. Anschließend den Schafskäse würfeln und über den Zwiebeln verteilen. Nun die Gurken mit dem Essig übergießen. Vier Esslöffel Öl über den Salat geben und das Ganze mit Pfeffer und dem restlichen Oregano bestreuen. Den Salat mit den Radieschen, Oliven und den Peperoni dekorieren.

Die Pfannkuchen auf den Tellern anrichten und seitlich dazu die Bolognesesauce angießen und servieren.