



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 7. Dezember 2009 |

„Jiaozi“ von Öznur Yildirim

Zutaten für zwei Personen

250 g	Gehacktes, vom Rind
1	Weißkohl
100 g	Feldsalat
4	Frühlingszwiebeln
2 Zehen	Knoblauch, italienischer
1 Knolle	Ingwer, 8 cm
250 g	Mehl
6 EL	Japanische Sojasauce
7 EL	Reisweinessig
3 EL	Sesamöl, 100%
500 ml	Hühnerfond
50 g	Butter
	Chiliflocken, zum Abschmecken
	Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Aus dem Mehl, 80 Millilitern Wasser und einer Prise Salz einen glatten Teig kneten.

Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen, den Kohl halbieren, den Strunk entfernen und davon 250 Gramm sehr fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen, die Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Einen Topf mit einem Liter Wasser und dem Hühnerfond zum Kochen bringen.

Das Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Knoblauch-, den Zwiebel- und Ingwerwürfeln, dem Weißkohl, vier Esslöffeln Sojasauce, drei Esslöffeln Reisweinessig und zwei Esslöffeln Sesamöl zu einer einheitlichen Masse vermengen.

Aus dem Teig zwölf Kugeln mit je einem Durchmesser von etwa drei Zentimetern rollen. Die Arbeitsoberfläche mit Mehl bestreuen. Die Kugeln der Reihe nach rund ausrollen. Anschließend die ausgerollten Teigflächen mit einem Esslöffel der Hackfleischmasse füllen und zu einem Jiaozi formen.

Die Jiaozis im Wasser und der Brühe kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter zerlassen und die gekochten Jiaozis goldbraun anbraten. Danach auf ein Küchenpapier geben.

Für den Dip zwei Esslöffel Reisweinessig und einen Esslöffel Sojasauce vermengen und mit den Chiliflocken abschmecken.

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte davon klein hacken. Für das chinesische Salat-Dressing den übrigen Reisweinessig, die übrige Sojasauce, das übrige Sesamöl und den Knoblauch vermengen und über den Feldsalat geben.

Die Jaozis mit dem Essig-Sojasaucen-Dip auf Tellern anrichten und mit dem Feldsalat garnieren.



„Rotbarsch-Röllchen mit Mandelreis“ von Jens Hübner

Zutaten für zwei Personen

3	Rotbarschfilets, à 150 g, küchenfertig
3 Scheiben	Räucherlachs
125 g	Reis
200 g	Blattspinat, frisch
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zwiebel
0,5 Bund	Zitronenmelisse
1	Lorbeerblatt
100 g	Mandelsplitter
2 TL	Butter
200 ml	Weißwein, trocken
50 ml	Gemüsefond
	Pflanzenfett, zum Anbraten
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Pfeffer, bunt, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Rotbarschfilet waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat waschen und kurz in Salzwasser aufkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Rotbarschfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst den Blattspinat und anschließend den Räucherlachs drauflegen. Das Ganze zu einem Röllchen formen.

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser, dem Gemüsefond und einem Lorbeerblatt gar kochen. Eine kleine Pfanne aufsetzen und die Mandelsplitter darin anrösten.

Eine weitere Pfanne mit einem Teelöffel Butter und Pflanzenfett aufsetzen und die Fischröllchen rundherum anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und drei Minuten köcheln lassen.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten in den Ofen geben.

Das Lorbeerblatt aus dem fertigen Reis entfernen und die gerösteten Mandeln unterheben.

Die Schale von der Zitrone abreiben und in die Sauce geben. Mit Pfeffer, Salz, Chili und der restlichen Butter sämig abschmecken. Ein paar Blätter von der Zitronenmelisse zupfen.

Die Rotbarsch-Röllchen mit dem Mandelreis auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Weißwein-Sauce und der Zitronenmelisse servieren.



„Möhreneintopf mit Gehacktem“ von Christina Meiering

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hackfleisch, gemischt
5	Kartoffeln, mehligkochend
6	Karotten, groß
1	Steckrübe, klein
2	Zwiebeln
1	Ei
1 Knolle	Ingwer, klein
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, glatt
1 EL	Paniermehl
1 TL	Senf, mittelscharf
1 L	Gemüsefond
250 ml	Rinderfond
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Fenchelpulver, zum Abschmecken
	Korianderpulver, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Meersalz, zum Abschmecken
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paniermehl, Senf, der Zwiebel und dem Ei vermengen.

Die Karotten, Kartoffeln und eine halbe Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Öl erhitzen, die übrigen Zwiebelwürfel darin anschwärzen und anschließend die Karotten-, Kartoffel- und Steckrübenwürfel dazugeben. Das Ganze mit dem Gemüsefond auffüllen und etwa zehn Minuten kochen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch zu kleinen, wallnussgroßen Fleischklößchen formen und in das heiße Öl geben. Die Fleischklöße immer wieder wenden und von allen Seiten etwa zehn Minuten anbraten.

Ein kleines Stück von der Ingwerknolle schälen und abreiben. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Ebenfalls die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Den Möhreeneintopf mit Ingwer, Koriander, Fenchel, Zucker, Salz, Pfeffer, Rinderfond und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Drei Fleischklößchen zur Seite legen und anschließend die restlichen Klößchen mit dem Bratfett in den Möhreeneintopf hineingeben und umrühren.

Den Möhreeneintopf auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.



„Rosenkohl-Gnocchi-Pfanne mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen“ von Florian Boldt

Zutaten für zwei Personen

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
275 g	Rosenkohl
75 g	Tomaten, getrocknet in Öl
1	Ei, klein
50 g	Pinienkerne
1 Zehe	Knoblauch
150 g	Parmesan
150 g	Mehl
30 g	Hartweizengrieß
25 g	Butter
1	Muskatnuss
3 Zweige	Salbei
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser bissfest garen.

Den Rosenkohl putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser acht Minuten blanchieren. Die getrockneten Tomaten ein wenig abtropfen und in Streifen schneiden. Die Salbeiblätter zupfen. Etwas Muskat reiben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Rosenkohl abgießen.

In einer weiteren Pfanne die Butter aufschäumen, den Rosenkohl, die Tomatenstreifen, den Knoblauch, die Pinienkerne und den Salbei darin erhitzen. Das Ganze mit einer Prise Muskat, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer würzen und bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Anschließend 125 Gramm Mehl, das Ei und den Hartweizengrieß mit der Kartoffelmasse vermengen. Das Ganze mit Salz und Muskatnuss abschmecken und in kleine Portionen teilen. Die Arbeitsfläche mit dem restlichen Mehl bestäuben, die Portionen darauf zu eineinhalb Zentimeter dicken Rollen formen und in Stücke schneiden. Die einzelnen Teigstücke mit einer Gabel leicht eindrücken.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi portionsweise für etwa drei Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen, gut abtropfen lassen, in die Pfanne hineingeben und mit dem Gemüse vermengen. Anschließend ein wenig Parmesan reiben.

Die Rosenkohl-Gnocchi-Pfanne auf Tellern anrichten und mit dem Parmesan garnieren.



„Zander mit Erbsen-Minz-Gemüse“ von Petra Strobel

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, à 200 g, ohne Haut
1	Paprika, rot
300 g	Erbsen, TK-Ware, aufgetaut
1	Kartoffel, klein, mehligkochend
4 Zehen	Knoblauch
10	Zuckerschoten
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
50 g	Mandelsplitter
1 Bund	Minze, rot
200 ml	Geflügelfond
125 ml	Fischfond
250 ml	Sojamilch
4 cl	Wermut
1	Muskatnuss
2 TL	Butter
1 TL	Palmzucker
2 EL	Limonen-Olivenöl
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Koriander, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken
	Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Das Ganze zusammen mit dem Fischfond und 125 Millilitern Sojamilch vermengen und weich dünsten. Die Kartoffel schälen und ein wenig davon in den Topf reiben, um die Sauce zu binden. Abschließend pürieren und mit Cayennepfeffer würzen.

Den übrigen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl erwärmen und den Knoblauch darin anschwitzen. Das Ganze mit Wermut ablöschen, den Geflügelfond dazugeben und einkochen lassen.

Die Zuckerschoten von den Enden befreien und in kochendem Wasser kurz blanchieren und anschließend im Eiswasser abschrecken.

Etwas Muskat reiben. Die Erbsen zu dem Wermutgemisch geben und die übrige Sojamilch, den Palmzucker, Muskat, Meersalz und Pfeffer hinzufügen, weich kochen und anschließend pürieren.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Mandelsplitter darin leicht rösten. Die Minze zupfen, die Blätter in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Filets mit dem Saft beträufeln. Anschließend mit Meersalz, Pfeffer und Koriander würzen. Limonen-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Von der Orange einige Zesten reißen und die Sauce kurz vor dem Servieren noch einmal aufschäumen.

Das Zanderfilet mit dem Erbsenpüree und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten, mit der Sauce servieren und mit den Mandelsplittern und den Orangenzesten garnieren.



„Rouladen von der Hähnchenkeule mit Röstkartoffeln und Estragonsauce“ von Manfred Freiberg

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenkeulen, entbeint und enthäutet
300 g	Kartoffeln, festkochend
6 Scheiben	Parmaschinken
300 g	Karotten
200 g	Petersilienwurzel
20 g	Ingwer
1	Zwiebel, klein
2	Tomaten, getrocknet, in Öl eingelegt
2	Schalotten
1 Bund	Estragon
2 Blätter	Salbei
0,5 Bund	Kresse
3 TL	Estragonsenf
1 EL	Speisestärke
4 EL	Butterschmalz
100 g	süße Sahne
500 ml	Kalbsfond
250 ml	Weißwein, trocken
2 EL	Olivenöl
	Rapsöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenkeulen waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Klarsichtfolie einwickeln. Das Fleisch flach klopfen, von der Folie befreien und mit dem Senf bestreichen. Die Salbeiblätter und die Tomaten in das Fleisch einwickeln und die Roulade mit dem Schinken umwickeln.

Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Roulade darin kurz anbraten und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und in Spalten schneiden. Den übrigen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelspalten darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten und die Petersilienwurzel schälen, halbieren und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Kresse zupfen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Ingwer- und die Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten dünsten. Anschließend die Karotten, die Petersilienwurzel und den Zucker hinzugeben und weitere zwei Minuten mitdünsten. Das Ganze salzen und zugedeckt für acht Minuten garen und nochmals abschmecken.

Die Schalotten abziehen, in Würfel schneiden mit etwas Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Kalbsfond dazugeben und mit der Sahne einköcheln.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Den Estragon fein hacken, auch in die Sauce geben und mit Speisestärke andicken.

Die Kresse über das Gemüse geben. Die Rouladen mit den Röstkartoffeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Estragonsauce garnieren.