



| Die Küchenschlacht –Leibgerichte vom 28. September 2009 |

„Rotes Thai-Curry mit Hühnerbruststreifen, Gemüse und Kokosreis“ von Herminio Eschle

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hähnchenbrustfilet, mit Haut
130 g	thailändischer Duftreis
350 ml	Kokosmilch
200 ml	Wasser
100 g	Thai-Auberginen
100 g	Bohnen, grün
12 g	Kokosraspeln
4	Mini-Maiskolben
2	Kaffir-Limettenblätter
1 Stange	Zitronengras
1 EL	Currypaste, rot
1 TL	Chilifäden
0,5 EL	Erdnussöl
0,5 EL	Fischsauce
0,5 Bund	Thai-Basilikum
	Zucker
	Salz

Zubereitung

Den Duftreis im Reiskocher mit 50 Millilitern Kokosmilch, 200 Milliliter Wasser, den Kokosraspeln und etwa einen Teelöffel Salz bissfest kochen.

Das Erdnussöl in einem hohen Topf erhitzen, die Currypaste dazugeben und zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, anschließend in Streifen schneiden, hinzufügen und unter Rühren köcheln lassen. Die restliche Kokosmilch hinzufügen und das Ganze weiter köcheln lassen.

Die Auberginen vierteln. Die Bohnen, die Okraschoten und die Maiskolben halbieren. Die Limettenblätter zerdrücken und eine halbe Zitronengrassstange grob zerteilen. Das Gemüse mit den Limettenblättern und dem Zitronengras mit in den Topf geben und das Ganze zehn Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend die Limettenblätter und das Zitronengras entfernen. Mit der Fischsauce und Zucker abschmecken.

Die Basilikumblätter abzupfen, dazugeben und das Ganze auf Tellern anrichten. Den Kokosreis in eine kleine Tasse füllen, neben das Thai-Curry stürzen und mit den Chilifäden garnieren.



“Spicy Chicken-Coconut-Curry“ von Karola Herry

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 200 g
100 g	Basmatireis
2	Zwiebeln
1	Kochbanane, gelb
1	Limette, unbehandelt
1	Ingwer
4 Zehen	Knoblauch
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Currypulver, mittelscharf
5 EL	Pflanzenöl
1 Stange	Zimt
3 Schoten	Chili, getrocknet, rot
450 ml	Kokosmilch
450 ml	Hühnerfond
1 Bund	Koriander
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, die Chilis halbieren, entkernen und beides klein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Koriander klein hacken.

Die Kochbanane schälen, halbieren, längs in Scheiben schneiden und in drei Esslöffeln Öl vier Minuten braten und abschließend warm stellen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Anschließend entnehmen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer etwa zehn Minuten im Bratsud anbraten. Anschließend das Tomatenmark, das Currypulver, die Zimtstange und die Chilistücke hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kokosmilch und dem Hühnerfond ablöschen. Das Ganze nun weitere zehn Minuten köcheln lassen. Abschließend das Fleisch und ein halbes Bund Koriander dazugeben und nochmals sieben Minuten kochen lassen.

Die Limette in Scheiben schneiden. Das Hähnchencurry mit dem Reis und den Kochbananen auf Tellern anrichten und mit den Limettenscheiben und den restlichen Koriander garnieren.



„Schweineroulade mit Limettensauce, Spargel und Minikartoffeln“ von Matthias Rogge

Zutaten für zwei Personen

2	Schweinefilets, à 200 g
300 g	Drillinge
200 g	Spargel, grün
0,5 Stange	Lauch
1	Brötchen, vom Vortag
100 ml	Milch
1 Bund	Kerbel
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2 Zweige	Rosmarin
1	Ei
1	Limette, unbehandelt
200 ml	Gemüsefond
50 ml	Wermut, weiß
30 g	Butter
1	Muskatnuss
1 Msp.	Kurkuma
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Lauch blanchieren und anschließend in Ringe schneiden. Das Brötchen in der Milch einweichen. Den Kerbel und die Petersilie fein hacken und mit dem Ei, dem Brötchen und dem Lauch verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Filets waschen, trocken tupfen und der Länge nach zu einer Roulade schneiden, mit der Masse bestreichen und wieder zusammenrollen. Mit Zahnstochern fixieren und in einer Pfanne in Öl on allen Seiten scharf anbraten, anschließend im Backofen weiter garen lassen.

Die Drillinge in einer weiteren Pfanne in Öl anbraten. Die Rosmarinzwige hinzufügen.

Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und im leicht gesalzenen Wasser bissfest kochen. Den Spargel anschließend kalt abschrecken und ihn schräg in gleich große Stücke schneiden. Den Kerbel fein hacken. Die Limettenschale schälen und feine Streifen schneiden. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen.

Den Fleisch-Bratsud mit dem Gemüsefond und dem Wermut ablöschen und die Spargelstücke, den Kerbel und die Limettenstreifen dazu geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und dem Limettensaft abschmecken, kurz aufkochen lassen und mit der kalten Butter binden.

Die Filets in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit den Kartoffeln und der Sauce garniert servieren.



„Mini Wirsingpfannkuchen mit Büsumer Krabben“ von Ann-Christin Katenbring

Zutaten für zwei Personen

150 g	Büsumer Krabben, geschält
50 g	Frühstücksspeck
50 ml	Altbier
75 ml	Milch
100 g	Crème fraîche
150 g	Mehl
2	Eier
1	Wirsing, klein
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, glatt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Fleur de Sel
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und zusammen mit dem Mehl, der Milch und dem Altbier in eine Schüssel geben. Das Ganze verrühren, salzen und etwa zehn Minuten ruhen lassen.

Den Frühstücksspeck in Würfel schneiden. Den Wirsing vierteln und ein Viertel in Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Frühstücksspeck darin kross anbraten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Wirsing etwa drei Minuten darin blanchieren. Anschließend das Wasser abgießen und den Wirsing zusammen mit den Speckwürfeln in den Pfannkuchenteig geben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin aus dem Teig kleine Pfannkuchen etwa zwei Minuten von jeder Seite fertig backen. Anschließend im Backofen warm stellen.

Die Zitronenschale abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Die Petersilie fein hacken. Die Krabben waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft und der Petersilie vermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Abschließend die Pfannkuchen mit der Crème fraîche bestreichen und salzen.

Die Pfannkuchen mit den Krabben auf Tellern anrichten und mit dem Zitronenabrieb und Petersilienblättern servieren.



„Rostbraten mit Röstzwiebeln, Gurkennudeln und Kartoffelwürfeln“ von Hartmut Götz

Zutaten für zwei Personen

2	Rumpsteaks, à 200 g
4	Kartoffeln, festkochend
1	Salatgurke
3	Zwiebeln
1	Zitrone , unbehandelt
100 g	Butter
50 g	saure Sahne
80 g	Bauchspeck, geräuchert
2 EL	Butterschmalz
4 EL	Olivenöl
1 Zweig	Majoran
125 ml	Rotwein
1 TL	Zucker
1 TL	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, auf der Speckseite leicht einschneiden, in einer Pfanne in dem Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratsud mit dem Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit zehn Gramm Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden und in der restlichen Butter in einer Pfanne anschwitzen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restliche Zwiebel abziehen, den Speck sowie die Zwiebel in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit dem Olivenöl andünsten, die Kartoffelwürfel dazugeben und braun anrösten. Anschließend den Majoran fein hacken, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gurke schälen und mit dem Gurkennudelschäler wie Nudeln abziehen. Diese blanchieren, anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Gurkennudelmarinade die Zitrone halbieren, auspressen und zusammen mit der sauren Sahne, dem Zucker und dem Cayennepfeffer vermengen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkennudeln darin marinieren.

Den Rostbraten mit den braunen Butterzwiebeln, den Gurkennudeln und den Röstkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.



„Fleischpflanzerl mit Zwiebel-Speck-Kartoffelbrei und Gurkensalat“ von Renate Radlmaier

Zutaten für zwei Personen

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
150 g	Kalbshack
150 g	Rinderhack
150 g	Schweinehack
500 g	Butter
250 g	Crème fraîche
600 ml	Milch
3 Scheiben	Toastbrot
4 Scheiben	Bauchspeck, geräuchert
1	Salatgurke
1	Ei
1	Zwiebel
1 Knolle	Knoblauch
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Dill
1 Zweig	Majoran
1 Zweig	Rosmarin
2	Zwiebeln, rot
1	Muskatnuss
30 ml	Weinessig
2 EL	Maiskeimöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Toastbrote entrinden, in einer Schüssel mit 200 Milliliter Milch einweichen und anschließend ausdrücken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Petersilie und den Rosmarinzweig abzupfen und beides klein hacken. Anschließend das Ganze in einer Pfanne andünsten.

Das Hackfleisch in einer Schüssel zusammen mit dem Ei, dem Toastbrot, den Zwiebelwürfeln und den andünsteten Kräutern zu einem homogenen Teig vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Majoranzweig abzupfen und die Blättchen untermischen.

Das Maiskeimöl in einer Edelstahlpfanne erhitzen. Aus dem Teig kleine Kuchlein formen und langsam von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend zum warm halten in den Backofen geben und je nach Hitze auf 60 Grad herunterschalten.

Die restliche Milch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffelwürfel abgießen, kurz abdampfen lassen und durch die Presse drücken. Mit der Butter cremig rühren und eventuell etwas heiße Milch hinzufügen. Mit Salz abschmecken und etwas Muskat reiben und untermischen. Anschließend mit Alufolie abdecken und warm halten.

Die roten Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Den Speck fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Ganze in einer Pfanne knusprig anbraten und den Rosmarin dazugeben.

Die Salatgurke nur streifenweise schälen, halbieren, entkernen und fein hobeln. Anschließend leicht salzen und kurz ruhen lassen. Die Crème Fraîche, etwas Salz und Zucker und Weinessig zu einer cremigen Marinade verrühren. Den Dill abzupfen, den Schnittlauch schneiden und beides unterheben.



Die Fleischpflanzerl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kartoffelbrei daneben platzieren und mit den Speck-Zwiebelchen dekorieren. Den Gurkensalat im Schälchen dazureichen.