



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 08. Juni 2009 |

„Grünes Hühnchencurry“ von Anne Wetterau

Zutaten für zwei Personen:

250 g	Hähnchenbrustfilet
150 g	Jasminreis
200 ml	Kokosmilch
1	Paprika, grün
1	Schalotte
4 Zehen	Knoblauch
5 Schoten	Chili, grün
1	Limette, unbehandelt
1 Stange	Zimt
1 Stange	Zitronengras
1	Kaffir-Limettenblatt
1	Muskatnuss
2 EL	Fischsauce
1 TL	Garnelenpaste
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1 Zweig	Koriander
1 Zweig	Basilikum
40 ml	Mineralwasser, mit Kohlensäure
3 EL	Planzenöl
5 g	Korianderkörner
3 g	Kreuzkümmel
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Chilischoten längs aufschneiden und entkernen. Das Zitronengras klein schneiden. Drei Knoblauchzehen und die Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Koriander und den Basilikum zupfen und fein hacken.

Etwas Muskatnuss reiben. Die Chilischoten zusammen mit dem Muskat, dem Zimt, dem Zitronengras, den Korianderkörnern und dem Kreuzkümmel ohne Fett leicht anrösten. Das Ganze zusammen mit dem Knoblauch, der Schalotte, den Kräutern, etwas Salz und der Garnelenpaste fein pürieren. Die Paste mit etwas Mineralwasser vermischen und glatt rühren.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Eine Zehe Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden.

Den Basilikum zupfen und zusammen mit der Petersilie und dem Limettenblatt fein hacken. Das Ganze mit 20 Millilitern Wasser vermischen. Den Knoblauch in Öl anschwitzen. Zwei Esslöffel der Currypaste hinzugeben und kurz anrösten. Das Hähnchenfleisch und die Paprika dazugeben und scharf anbraten.

Mit der Kokosmilch auffüllen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Basilikum-Petersilienpaste hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Mit Fischsauce, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Curry in tiefen Tellern anrichten und zusammen mit dem Reis servieren.



„Pangasiusfilet mit Kaperndressing und Fenchel-Orangen-Salat“ von Charles Ebert

Zutaten für zwei Personen

2	Pangasiusfilet, à 180 g
4	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel, rot
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
100 ml	Fischfond
0,5 Knolle	Fenchel
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Weißweinessig
3 EL	Kapern, ohne Lake
0,5 Bund	Zitronen-Thymian
4 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garen.

Etwas Thymian zupfen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben und etwa zwei Minuten von beiden Seite in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Anschließend im Ofen warm stellen.

Zesten von der Zitrone reißen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Kapern grob hacken und in einem Esslöffel Butter anschwitzen. Mit Zitronensaft und dem Fond ablöschen. Den Zitronenabrieb hinzugeben und einreduzieren lassen.

Etwas Schale von der Orange reiben. Anschließend die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Fenchelknolle putzen und fein würfeln. Etwas Grün vom Fenchel für die Garnitur zur Seite legen. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Den aufgefangenen Orangensaft mit dem Weißweinessig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Rosmarin zupfen und die Nadeln fein hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl und den Rosmarin mit zum Dressing geben und gut vermischen.

Den Fenchel und die Zwiebel zum Dressing geben und über den Orangenscheiben verteilen. Die Kartoffeln abgießen und in einem Esslöffel Butter schwenken.

Den Fisch zusammen mit den Kartoffeln auf Teller geben und die Karpersauce darüber träufeln. Dazu den Orangensalat anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.



„Zürcher Kalbsrahmggeschnetzeltes mit Rösti“ von Marika Aschwanden

Zutaten für zwei Personen

300 g	Kalbsfilet
400 g	Kartoffeln, festkochend
100 g	Champignons, weiß
100 ml	Kalbsfond
200 ml	Sahne
100 ml	Weißwein, trocken
1	Zwiebel, groß
1 EL	Speisestärke
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Mehl
2 EL	Butter
2 EL	Butterschmalz
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2	Salbeiblätter
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend portionsweise kurz in einem Esslöffel Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Mehl bestäuben. Das Fleisch kurz mit dem Mehl mischen und im Backofen warm stellen.

Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Petersilie fein hacken. Etwas Muskatnuss reiben. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs und drei Esslöffel Petersilie mit den geriebenen Kartoffeln vermischen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Kartoffelteig hineingeben und leicht andrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Rösti zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei kleiner Hitze circa 15 Minuten weiter braten. Zwischendurch wenden. Zwei Minuten vor Schluss die Salbeiblätter hinzugeben.

Die restliche Knoblauch-Zwiebel-Mischung in einer Pfanne im restlichen Butterschmalz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Den Kalbsfond angießen und weiter reduzieren. Die Speisestärke mit ein wenig Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.

Die Champignons in Scheiben schneiden und zur Sauce geben. Kurz weiter köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Sauce passieren, 100 Milliliter flüssige Sahne hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Das Fleisch hinzugeben.

Die restliche Sahne steif schlagen. Den Rösti halbieren. Das Geschnetzelte mit dem Rösti auf Tellern anrichten. Mit geschlagener Sahne und Petersilie garnieren und servieren.



„Entrecote mit Kartoffel-Speck-Zwiebelecken“ von Sascha Ollek

Zutaten für zwei Personen

2	Entrecotes, à 250 g
400 g	Drillinge, festkochend
2	Zwiebeln, rot
1	Zwiebel, weiß
50 g	Speck, durchwachsen
1 TL	Senf (Dijon)
1 EL	Tomatenmark
300 ml	Rinderfond
2 EL	Speisestärke
200 ml	Balsamicoessig
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie, glatt
3 EL	Butter
3 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
2 TL	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Rapsöl, zum Anbraten
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die ungeschälten Kartoffeln in Ecken schneiden und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Rapsöl scharf anbraten. Jeweils einen Esslöffel Butter auf die Steaks setzen und im Ofen nachziehen lassen.

Den Balsamico mit dem Zucker vermischen und den Bratensatz damit ablöschen. Den Rinderfond angießen und reduzieren.

Die rote Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Rosmarin, den Thymian, das Tomatenmark, das Lorbeerblatt und den Senf hinzufügen und weiter reduzieren lassen.

Die weißen Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit den Zwiebeln und dem Speck in Olivenöl scharf anbraten.

Die Speisestärke mit 100 Millilitern Wasser glatt rühren. Die Sauce durch ein Sieb passieren, die Speisestärke hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken und zusammen mit einem Esslöffel Butter mit den Kartoffelecken vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Steaks auf Teller geben und die Kartoffelecken dazu anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.



„Geschabte Käsespätzle mit Gurken-Tomaten-Salat“ von Brunhilde Bürk

Zutaten für zwei Personen

200 g	Mehl
2	Eier
1	Salatgurke
2	Tomaten
50 g	Feta-Käse
1	Zwiebel
0,5 Bund	Dill
0,5 Bund	Rosmarin
50 g	Sauerrahm
100 g	Edamer
100 g	Münsterkäse
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Senf, mittelscharf
0,5 Bund	Basilikum
1 EL	Butterschmalz
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Etwas Muskatnuss reiben. Das Mehl zusammen mit den Eiern, 125 Millilitern Wasser, Muskatnuss und einem Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig kurz quellen lassen.

Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne herauskratzen und in feine Scheiben schneiden. Den Dill zupfen und fein hacken. Den Sauerrahm, den Senf und einen Esslöffel Essig zu einem Dressing vermischen. Den Dill hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit den Gurken vermischen.

Die Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Feta in Würfel schneiden. Den Basilikum und den Rosmarin zupfen und fein schneiden. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einen Esslöffel Essig, das Olivenöl, den Feta und die Kräuter darüber geben.

Den Spätzleteig auf einem Brett ausrollen und in kochendes Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen mit einer Schöpfkelle herausholen. Den Edamer reiben und den Münsterkäse in kleine Stücke schneiden.

Eine Schicht Spätzle in eine Form geben und den Edamer darauf verteilen. Eine zweite Schicht Spätzle darauf geben, den Münsterkäse darauf verteilen und das Ganze fünf Minuten im Ofen gratinieren.

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Die Spätzle auf Tellern anrichten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Dazu den Gurken-Tomaten-Salat servieren.



„Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln“ von Lothar Jansen

Zutaten für zwei Personen

125 g	Rinderhack
125 g	Schweinehack
300 g	Kartoffeln, festkochend
1	Brötchen, vom Vortag
1	Zwiebel
1	Ei
1	Zitrone, unbehandelt
500 ml	Gemüsefond
6	Sardellen
1 EL	Mehl
1 EL	Butter
50 g	Sahne
1 EL	Kapern
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Brötchen kurz in warmem Wasser einweichen, anschließend ausdrücken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie hacken. Die Sardellen mit einer Gabel zerdrücken. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, der Zwiebel, dem Ei, den Sardellen und der Hälfte der gehackten Petersilie verkneten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse Klopse formen.

Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken circa fünf Minuten im Gemüsefond aufkochen lassen. Die Klopse in den Fond geben und bei kleiner Hitze circa 15 Minuten garen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und weitere fünf Minuten im Fond ziehen lassen. Die Hälfte des Gemüsefonds durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Aus der Butter und dem Mehl bei mittlerer Hitze eine Mehlschwitze herstellen. Die Hälfte des Fonds dazugeben und bei kleiner Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Sahne und die Kapern dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Klopse in die Sauce geben und nochmals erhitzen. Anschließend die Klopse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber geben, mit der restlichen Petersilie dekorieren und servieren.