

| Die Küchenschlacht - Menü am 17. Oktober 2016 | *Leibgericht mit Nelson Müller*



Leibgericht: „Seelachsfilet mit Kräuterkruste, Spinat und Kartoffelspalten“ von Waltraud Bechtelsheimer

Zutaten für 2 Personen

Für das Fischfilet:

400 g	Seelachsfilet, ohne Haut
2	Zwiebeln
2-3 Zehen	Knoblauch
4-5 EL	Paniermehl
30g	Butter
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Thymian
	Paprikapulver, rosenscharf, zum Abschmecken

Für den Spinat:

500 g	Spinat
1	Zitrone
1	Muskatnuss, zum Abschmecken
	etwas Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelspalten:

6	mittelgroße festkochende Kartoffeln
3-4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelspalten Kartoffeln waschen und gut abtrocknen. In etwa gleich große Spalten schneiden. Spalten mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech im heißen Ofen circa 25 Minuten backen.

Für den Fisch Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend in der Butter anschwitzen, Fisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch aus der Pfanne nehmen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Paniermehl zum Sud in die Pfanne geben, bis eine breiartige Masse entsteht. Kräuter untermengen.



Den Saft der Zitrone auspressen. Seelachsfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Backblech mit Öl bestreichen und Fisch mit Hautseite nach oben darauf legen. Die Kruste auftragen. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.

Für den Spinat diesen waschen, trocknen und in einem Topf mit etwas Olivenöl erhitzen, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Zuletzt ein Bett aus dem Spinat auf Tellern anrichten, das Seelachsfilet darauf legen, Kartoffelspalten dazu geben und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Fischstäbchen mit Kartoffel-Möhrenstampf und Wasabi-Gurkensalat“ von Cornelius Göbel

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

300g	Seeteufel-Filet, ohne Haut
2	Limetten
100g	Mehl, zum Panieren
3	Eier
100g	Panko-Mehl (grob)
2-3EL	Schwarzer Sesam
2-3TL	Weißer Sesam
	Butter, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

10	Kartoffeln
4	Möhren
30g	Erdnüsse
50g	Butter
50ml	Milch
	Muskatnuss, zum Abschmecken

Für den Wasabi-Gurkensalat:

2	Gurken
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Wasabipaste
2 TL	Sesamöl
2 TL	Sojasauce
	Zucker, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1	rote Chili
	Radieschensprossen

Zubereitung

Für den Stampf einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln und Möhren schälen und bissfest kochen.

Für die Fischstäbchen das Seeteufel-Filet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Saft der Limetten auspressen und die Stücke damit beträufeln.



Eine Panierstraße aufbauen: In eine Schale das Mehl geben, in einer zweiten Schale die Eier verquirlen, in der dritten Schale das Pankomehl mit dem Sesam vermengen. Die Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend mit der Panko-Sesam-Mischung panieren.

Für den Wasabi-Gurkensalat Gurke schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. In ein Sieb geben, salzen und etwa zehn Minuten abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und schräg in feine Ringe schneiden. Aus Olivenöl, etwas Sesamöl, Sojasauce, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer eine Sauce herstellen und mit den Gurken vermengen.

Für den Stampf Kartoffeln und Möhren abgießen, mit Milch, einem Stück Butter, Salz und Muskat vermengen und grob stampfen. Erdnüsse hacken, kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und untermischen.

Für den Fisch Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen darin auf mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Die Radieschensprossen waschen. Die Chili in feine Ringe schneiden.

Die Fischstäbchen mit dem Stapf auf Tellern anrichten. Den Salat in kleine Schalen füllen. Sprossen und Chili am Tellerrand dekorieren. Servieren.



Leibgericht: „Tranchiertes Schweinefilet mit Cranberry-Topping auf Senf-Sahne-Sauce mit Champignons und Kartoffelbällchen“ von Sabine Schäfermeyer

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet, am Stück
3 Schalotten
150 g getrocknete Cranberries
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Champignons:

300 g weiße Champignons
2 Stangen Lauchzwiebeln
2 TL Butter
Salz, aus der Mühle

Für die Kartoffelbällchen:

2-3 weiße, festkochende Kartoffeln
2-3 rote, festkochende Kartoffeln
2-3 violette, festkochende Kartoffeln
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

3-4 TL mittelscharfer Senf
150 g Kräuterfrischkäse mit Knoblauch
200 ml Sahne
400 ml Geflügelfond
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefiletfilet darin von allen Seiten circa sechs bis sieben Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach im Ofen circa 20 Minuten weitergaren. Pfanne für den weiteren Gebrauch beiseite stellen.

Schalotten häuten und in Ringe schneiden. In der beiseite gestellten Pfanne die Schalottenringe anschwitzen. Cranberries dazugeben und zusammen durchschwenken. Nach wenigen Minuten die Schalotten und Cranberries wieder herausnehmen und beiseite stellen. Fond, Sahne und Kräuterfrischkäse in die Pfanne geben, gut verrühren, einmal kurz aufkochen lassen und einreduzieren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Kartoffeln schälen und mit einem Melonenausstecher so viele Kugeln wie möglich herauslösen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelkugeln darin goldbraun braten. Kurz vor Ende der Garzeit Thymian- und Rosmarinzweige zugeben und mit Salz würzen.

Champignon in einer weiteren Pfanne ohne Fett goldbraun anbraten. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien, in Ringe schneiden und zu den Champignons in die Pfanne geben. Nachdem die Flüssigkeit der Champignons reduziert ist, etwas Butter hinzu geben und mit Salz abschmecken.

Das Schweinefilet in Tranchen schneiden. Die Kartoffelkugeln, Champignons und Senf-Sahne-Sauce auf den Tellern anrichten, das Schweinefilet in Tranchen auf die Sauce geben, mit der Schalotten-Cranberry-Mischung garnieren und servieren.



Leibgericht: „Geschnetzeltes vom Mangalitzaschwein mit Pfifferling-Rahmsauce und Semmelknödel“ von Reinhold Gruber

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500g	Wollschweinfleisch (Schulter und Lende)
250g	Pfifferlinge
200g	Sahne
150g	Crème fraîche
½ Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Oregano
	Mehl, zum Mehlieren
	Olivenöl, zum Anbraten
	Chilisalz, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Knödel:

3	Brötchen, vom Vortag
2TL	Semmelbrösel
3	Eier
150ml	Milch
1/2 Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Pfifferlinge gründlich putzen. Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Hälfte der Petersilie für die Knödel beiseite stellen.

Für die Knödel Brötchen zerkleinern und in einer Schüssel in Milch einige Minuten einweichen. Eier aufschlagen und hinzugeben. Petersilie hinzugeben. Zu einem Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Teig nicht fest genug ist, ein paar Semmelbrösel hinzufügen. Einige Minuten ruhen lassen.

Fleisch in Stücke schneiden, mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Nach einigen Minuten Pfifferlinge und Kräuter hinzugeben und mitbraten. Abschließend Creme fraîche und Sahne hinzugeben, auf mittlerer Hitze garen und nochmals abschmecken.

Für die Knödel aus dem Teig Knödel formen und diese etwa zehn Minuten ins kochende Wasser geben.

Geschnetzeltes mit Knödel und Pfifferling-Rahmsauce auf Teller geben und servieren.



Leibgericht: „Tagliatelle in Schinken-Ziegenkäse-Sauce“ von Nina Jimbei

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 Ei
150g Mehl
1EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

100g Kochschinken
2 EL Speckwürfel
100g Ziegenkäse
1 Ei, davon das Eigelb
30ml Milch
200ml Schlagsahne
2 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Zubereitung

Für den Teig ein Ei aufschlagen, mit dem Mehl, etwas Salz und einem Schuss Öl fest kneten. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce zuerst Speckwürfel in etwas Olivenöl anbraten, den Schinken in Streifen schneiden und dazugeben. Die Schlagsahne dazugeben, Ei aufschlagen und Eigelb dazu rühren, einen Schuss Milch dazugeben und aufkochen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig mit einem Nudelholz auf einem Backpapier ganz dünn ausrollen, mit einem Messer in Streifen schneiden und kurz in einem Topf mit Salzwasser aufkochen.

Zum Schluss den Ziegenkäse unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle auf tiefe Teller füllen, Sauce darübergeben, mit etwas Kresse dekorieren und servieren.



Leibgericht: „Entenbrust mit Pfeffersauce, Prinzessbohnen und Bratkartoffeln“ von Lukas Küster

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, mit Haut

Für die Sauce :

200ml Schlagsahne
30 g Butter
30 g Mehl
2 EL Balsamico-Essig
1 EL Kalbsfond
1 EL bunte Pfefferkörner, aus der Mühle

Für die Beilagen:

6 mittelgroße Kartoffeln, mehligkochend
300 g Prinzessbohnen
1 Zwiebel
3 EL Speckwürfel

Zubereitung

Einen Ofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Entenbrust auf der Hautseite mit einem Messer karoförmig einritzen. Anschließend auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten und auf mittlerer Stufe ziehen lassen. Nach etwa zehn Minuten wenden.

Kartoffeln waschen und schälen, Prinzessbohnen waschen und putzen und etwa zehn bis zwölf Minuten ins kochende Wasser geben.

Für die Sauce den Pfeffer im Mörser zerstoßen. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen. Anschließend Essig, Kalbsfond und Pfefferkörner hinzufügen. Rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Abschließend Schlagsahne hinzufügen.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln und dem Speck im Saft der Ente einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrust mit Bohnen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Sauce separat servieren.