

**| Die Küchenschlacht - Menü am 09. Mai 2016 |**  
**„Leibgerichte“ mit Alexander Herrmann**



**Leibgericht: „Yoğurtlu Erişte - Mit Joghurt marinierte Bandnudeln mit türkischer Lamm-Bolognese und Tomaten-Concassée“ von Tobias Zwick**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Joghurt-Marinade:*

250 g türkischer Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Dill  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Bandnudeln:*

100 g Mehl  
1 Ei  
2 Lorbeerblätter  
½ TL feines Salz

*Für die Lamm-Bolognese:*

200 g Lamm-Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Fleischtomaten  
1 Prise Zimtpulver  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
1 Prise Chiliflocken  
4 Zweige Thymian  
10 ml Olivenöl  
½ TL feines Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Tomaten-Concassée*

1 Fleischtomate  
4 Zweige Petersilie  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Meersalz



## Zubereitung

Für die Bolognese Fleischtomaten am Boden mit dem Messer einkreuzen und in kochendem Wasser kurz heiß aufkochen. In Eiswasser abschrecken, schälen und in mittlere Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Hackfleisch hinzugeben und scharf anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Olivenöl, Thymian, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zimt, Paprika, Salz und Pfeffer im Mörser zu einer groben Paste verarbeiten. Würzpaste zum Hackfleisch geben und mit der Hälfte der Tomatenwürfel in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Knoblauchjoghurt Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen, reiben und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Joghurt rühren.

Für den Nudelteig Mehl, Ei und Salz zu einem homogenen Teig kneten. In der Nudelmaschine dünn ausrollen, mit dem Schneidaufsatz in breite Bandnudeln schneiden und etwas bemehlen, sodass die Nudeln nicht aneinander kleben.

Für die Concassée Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomate hacken und mit den übrigen Petersilie, Meersalz und etwas Olivenöl vermengen.

Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser und Lorbeer bissfest garen.

Fertige Nudeln abtropfen, durch den Knoblauchjoghurt ziehen und lauwarm als Nest in der Mitte eines Tellers anrichten. Etwas von der Bolognese in die Mitte des Nudelnestes geben, 1 EL Tomaten-Concassée darauf drapieren und servieren.



## **Leibgericht: „Gefüllte Hähnchenbrust mit Ratatouille und Safranrisotto“ von Nadia Gril**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Hähnchenbrust:*

2	Hähnchenbrüste à 150 g
65 g	Pfeffer-Frischkäse
25 g	Rohschinken
2 EL	Kresse
25 g	getrocknete Tomaten in Öl
2 EL	Sahne
2 EL	Wasser
3 EL	Butterschmalz, zum Anbraten

#### *Für das Ratatouille:*

1	kleine Aubergine
1	kleine Zucchini
1	Tomate
1	Zwiebel
50 ml	Tomatensaft
½ Bund	Pfefferminze
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Risotto:*

200 g	Risotto-Reis
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 ml	trockener Weißwein
500 ml	Gemüsefond
30 g	Parmesan
50 g	Butter
6	Safranfäden
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

5 Halme	Schnittlauch
---------	--------------

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die gefüllte Hähnchenbrust das Fleisch waschen, trockentupfen, leicht plattieren und mit einem Messer Längsseite nach eine Tasche einschneiden. Frischkäse zur Hälfte mit Rohschinken, Kresse und Tomaten mischen. Den restlichen Fischkäse beiseite stellen. Hähnchenbrust mit der Creme füllen und mit Zahnstochern verschließen. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und



die gefüllte Hähnchenbrust beidseitig je ca. 4 Minuten braten. Anschließend würzen und warm halten.

Für die Sauce Butterschmalz aus der Pfanne gießen und restlichen Frischkäse mit Wasser und Sahne in derselben Pfanne verrühren. Bei geringer Temperatur die Sauce erhitzen.

Für den Risotto Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und anschwitzen. Reis zugeben und glasig braten. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und diesen reduzieren lassen. Übrigen Weißwein und Gemüfefond unter ständigem Rühren angießen. Etwa 20 Minuten köcheln.

Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Aubergine, Zucchini und Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anbraten. Tomatensaft angießen und Tomatenwürfel dazugeben. Gemüse im Sud ca. 5 Minuten bissfest garen. Pfefferminze abbrausen, trockenwedeln, wiegen und zum Ratatouille geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan hobeln und mit Safran und eiskalter Butter unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gefüllte Hähnchenbrust mit Ratatouille und Safranrisotto auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: „Scaloppine al limone mit Rosmarinkartoffeln, Bohnen im Speckmantel und Zitrus-Sorbet-Sekt“ von Gianluca Calabrese**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Schnitzel:*

4	Kalbsschnitzel à 80 g
1	Zwiebel
1	Zitrone
1 TL	Currypulver
4 EL	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Sauce:*

60 ml	Limoncello
150 ml	Kalbsfond
100 ml	Sahne
2	Zitronen
50 g	Parmesan
50 g	Butter
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Salbei
2 EL	neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Rosmarinkartoffeln:*

8	Drillingskartoffeln
3 EL	Semmelbrösel
3 Zweige	Rosmarin
2 EL	Butter
1 Prise	feines Salz

#### *Für die Bohnen:*

150 g	grüne Bohnen
4 Scheiben	Bacon

#### *Für das Sekt-Sorbet:*

200 ml	Sekt
100 ml	Zitronensaft
225 g	Joghurt
40 g	Puderzucker
25 g	Zucker
2	Eier
½ Bund	Zitronenminze
1 Prise	feines Salz



## Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Zitronen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.

Für die Kalbsschnitzel diese waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl beidseitig je 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Für die Rosmarinkartoffeln diese in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Butter in der Pfanne aufschäumen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und einige Nadeln zupfen. Kartoffeln mit Rosmarinnadeln und Semmelbrösel kräftig anbraten.

Für die Bohnen im Speckmantel die Bohnen in siedendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gekochte Bohnen mit dem Bacon ummanteln und in einer Pfanne ohne Öl knusprig braten.

Bratensatz der Schnitzel mit Limoncello ablöschen, Fond angießen und reduzieren lassen. Mit dem Saft zweier Zitronen, Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln und zur Sauce geben.

Für den Aperitif aus Joghurt, Zitronensaft, Zucker, Puderzucker, gehackter Zitronenminze und Salz eine Creme herstellen. Eier trennen, das Eiweiß zu Eischnee verarbeiten und unter die Creme heben. In einer Eismaschine ca. 15 Minuten zügig gefrieren lassen.

Das Scaloppine al limone mit Rosmarinkartoffeln und Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten, eine Kugel Sorbet (so die Rezeptidee) in ein befülltes Sektglas geben und servieren.



**Leibgericht: „Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen-Salat“ von Ramona Heim**

*Für die Frittata:*

4	Eier
100 g	Naturjoghurt
50 g	Parmesan
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
50 g	Babyspinat
½	Zucchini
50 g	Feta
50 g	Walnusskerne
½ TL	Rosenwasser
3 Zweige	Minze
3 Zweige	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 Prise	feines Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Rote-Bete-Hummus:*

250 g	vorgekochte Kichererbsen
2	kleine Rote Bete
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 TL	schwarze Sesamsamen
2 TL	gehackte Mandeln
2 EL	Tahina
2 Zweige	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
½ TL	feines Salz

*Für den Kichererbsensalat:*

150 g	vorgekochte Kichererbsen
4	Feigen
75 g	roter Mangold
100 g	Ziegenkäse-Camembert

*Für das Dressing:*

4 EL	Joghurt
½ EL	Honig
½ EL	Senf
1 TL	Balsamico-Essig
1 TL	neutrals Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.



Für die Frittata Frühlingszwiebeln putzen und von der äußeren Schale befreien. Knoblauch abziehen und pressen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Knoblauch darin anbraten. Zucchini waschen, klein schneiden und mit gehackten Walnusskernen hinzugeben. Basilikum, Minze und Babyspinat abrausen, trockenschleudern und fein hacken. Feta klein bröseln und mit den Kräutern in die Pfanne geben. Eier mit Rosenwasser, Joghurt und fein gehobeltem Parmesan vermischen und gleichmäßig über das Gemisch geben. Frittata stocken lassen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für den Hummus Knoblauch abziehen und halbieren. Rote Bete vierteln. Kichererbsen mit Roter Bete, Öl, dem Saft einer halben Zitrone, Tahina-Paste und Mandeln in einer Moulinette cremig mixen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein wiegen. Creme mit Salz kräftig würzen und mit schwarzem Sesam und Petersilie garnieren.

Für das Dressing Joghurt, Honig, Senf, Essig und Öl verrühren. Feigen waschen und mit dem Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Mangold waschen, trockenschleudern und mit Feigen, Käse und dem Dressing vermengen.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und in sechs Stücke teilen.

Die Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen-Salat aus Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: | „Moqueca de peixe - Brasilianischer Fischeintopf mit Reis“ von Uli Klier**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Moqueca de Peixe:*

1	Steinbuttfilet ohne Haut à 180 g
1	Rotbarschfilet ohne Haut à 180 g
6	Riesengarnelen mit Schale
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
2	Tomaten
1	rote Chili
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
2	Limetten
10	Safranfäden
400 ml	Kokosmilch
400 ml	Sahne
1 EL	rote Currypaste
200 ml	Gemüsefond
1 Bund	Koriander
2 EL	Sojaöl
4 EL	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
100 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

400 g	Basmati-Reis
1 EL	feines Salz

### **Zubereitung**

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Moqueca de Peixe Fischfilets waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Limette halbieren und auspressen. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und fein hacken. Etwas davon beiseite stellen. Fischfilets zusammen mit Limettensaft und Koriander in einem Topf erhitzen.

Tomaten, Chili und Paprika waschen, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Tomaten mit Sahne, Kokosmilch und Sojaöl zum Fisch geben und bei geringer Hitze köcheln lassen. 100 ml Olivenöl, Currypaste und Safran verrühren und zugeben.

Für den Reis diesen in einem Topf mit Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen und abgießen.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und hacken. Garnelen und Knoblauch in einer



Pfanne mit Sonnenblumenöl ca. 2 Minuten scharf anbraten und zum Eintopf zugeben. Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Koriander zugeben.

Das Moqueca de peixe mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Leibgericht: Karree vom Iberico-Schwein mit Frühlingslauch und Tomatenpolenta“ von Lilly Lauer-Kummer**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Karree:*

2 Scheiben Karree vom Iberico-Schwein à 180 g  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
3 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Polenta:*

100 g Polentagrieß  
50 g Chorizo  
1 mittelgroße Tomate  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
125 g Tomatensaft  
125 ml Milch  
1 EL Butter  
3 EL Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Frühlingslauch:*

5 Stangen Frühlingslauch  
1 EL Puderzucker  
1 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Polenta Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl und Butter glasig anschwitzen. Milch und Tomatensaft angießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polentagrieß zugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen. Tomaten kurz in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, Schale abziehen, entkernen und klein würfeln.

Für das Karree das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl und einer angegedrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Nach dem Anbraten das Karree auf das Ofenrost legen und ruhen lassen.

In einer weiteren Pfanne die in feine Scheiben geschnittene Chorizo ausbraten, aus der Pfanne herausnehmen und abkühlen lassen.



Gewürfelte Tomaten unter die Polenta heben und im Ofen warm halten.

Frühlingslauch waschen und putzen. In einer Pfanne Puderzucker karamellisieren lassen, Öl und Butter dazugeben und den Frühlingslauch darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Karree vom Iberico-Schwein mit Frühlingslauch und Tomatenpolenta auf Tellern anrichten, Chorizo über die Polenta streuen und servieren.