

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Karin Schmeck

Filet-Topf mit Reis und Rahm-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Schweinefilet
 1 EL Sojasauce
 Rapsöl, zum Anbraten
 1 TL Speisestärke
 2 EL geh. Chinagewürz
 1 Prise Salz

Das Fleisch klein schneiden. Sojasauce, Speisestärke, Chinagewürz und Salz verrühren und Fleisch darin marinieren. Gut ziehen lassen, dann in etwas Öl anbraten.

Für die Einlage:

150 g braune Champignons
 1 Tomate
 3 EL Ananasstücke, aus der Dose, mit
 Saft
 1 Zwiebel

Champignons putzen, Tomate häuten, Zwiebel abziehen. Alles klein schneiden und zum Fleisch geben. Ca. 10-15 Minuten mitbraten.

Für die Sauce:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 3 EL Ananassaft
 3 EL heller Balsamicoessig
 2 TL Sojasauce
 100-150 ml Gemüsefond
 Speisestärke, zum Andicken
 4 EL Zucker
 2 TL Chinagewürz

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1 Esslöffel Saft auspressen.

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ananassaft, Balsamico, Sojasauce, Zucker und Chinagewürz verrühren und zum Fleisch geben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. mit Gemüsefond nachschmecken und mit Speisestärke andicken.

Für den Reis:

120 g Langkornreis
 ½ Zwiebel
 50 ml Gemüsefond
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Rapsöl glasig anschwitzen. Reis zugeben und mit 240 ml Wasser aufgießen. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
100 ml süße Sahne
100 g saure Sahne
½ TL Honigsenf
1 EL milder Balsamico
½ TL Olivenöl
1 TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken in dünne Scheiben schneiden, einsalzen und zur Seite stellen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Süße Sahne, saure Sahne, Honigsenf, Balsamico, Olivenöl und Puderzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.