



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 20. Juli 2009 |

„Sommerliche Nudeln mit Räucherlachs, Garnelen und Rucola“ von Karin Schmidt

Zutaten für zwei Personen

6	Scampis, vorgekocht, ohne Kopf und Schwanz
70 g	Lachs, geräuchert
50 g	Rucola
200 g	Mehl
100 g	Kirschtomaten
50 g	Parmesan, im Stück
1	Zitrone, unbehandelt
1	Ei
7 EL	Olivenöl
1 EL	Schmand
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Mehl mit dem Ei, einem Esslöffel Wasser, einer Prise Salz verkneten und kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig durch eine Nudelmaschine drehen, zurechtschneiden und antrocknen lassen.

Für das Pesto von einer halben Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Den Basilikum und die Petersilie zupfen und den Parmesan in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter, mit dem Parmesan, dem Knoblauch und sechs Esslöffeln Olivenöl im Mixer fein pürieren. Zwei Esslöffel Zitronensaft und die Zitronenzesten einrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Den Rucola waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Lachs in Streifen schneiden. Garnelen waschen, trocken tupfen und in dem restlichen Olivenöl scharf anbraten. Die Tomaten und den Lachs für eine Minute mit braten lassen.

Die Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Den Schmand, das selbst gemachte Pesto und den Rucola unter die Pasta heben. Anschließend die Nudeln mit den Tomaten und dem Fisch mischen.



„Labskaus“ von Alexander Wienzek

Zutaten für zwei Personen

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
250 g	Corned Beef, aus der Dose
50 g	Rote Bete, aus dem Glas
50 g	Schinkenspeck, am Stück
20 g	Butter
100 ml	Rinderfond
2	Gewürzgurken, aus dem Glas
2	Matjesfilets, in Salzlake
2	Eier
1	Zwiebel
1 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	Butter
	Pflanzenöl zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Beides in Pflanzenöl mit dem Corned Beef anbraten.

Die Gewürzgurken abtropfen lassen und klein schneiden. Die Matjesfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit drei Esslöffeln Rote-Beete-Saft und dem Rinderfond mischen. Die Zwiebelstücke, den Speck und das Corned Beef unterheben und mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken. Anschließend die Masse abdecken und in einem Wasserbad warm halten.

Die zwei Eier in einer Pfanne mit etwas Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Labskaus auf Tellern anrichten, je ein Spiegelei darauf geben und mit etwas Gurke, den Matjesstreifen und der Roten Bete dekoriert servieren.



„Rinderfilet mit Kardamom-Knoblauchbutter und Frühkartoffeln“ von Christa Joachims

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilets, à 200 g
3 Kapseln	Kardamom, grün
3 Zehen	Knoblauch
250 g	Frühkartoffeln, festkochend
100 g	Erbsenschoten, frisch
50 ml	Gemüsefond
1	Karotte, groß
1	Fenchel
1	Muskatnuss
5 EL	Butter
1 Schote	Vanille
2 Zweige	Dill
1 Zweig	Rosmarin
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Frühkartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest garen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in dem Pflanzenöl von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den Ofen geben und rund 20 Minuten durchziehen lassen.

Von den Erbsenschoten die Enden abtrennen. Den Fenchel säubern und in Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Alle Gemüsesorten in etwas Salzwasser bissfest garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Das Gemüse mit dem Gemüsefond erhitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Den Dill zupfen und dazu geben. Das Ganze mit einem Esslöffel Butter montieren.

Zwei Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühkartoffeln halbieren und in zwei Esslöffeln Butter mit dem Knoblauch und dem Rosmarinzweig bei geringer Hitze anschwanken.

Die verbleibende Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Die Rinderfilets in der restlichen Butter mit den Kardamomkapseln, dem Knoblauch und dem Vanillemark anschwanken. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.



„Kalbsmedaillons mit Calvadossauce, Quinoa und Kohlrabi“ von Martin Brunner

Zutaten für zwei Personen

350 g	Kalbsfilet
200 g	Quinoa
100 g	Crème double
250 ml	Kalbsfond
50 ml	Calvados
3 EL	Erdnussöl
3	Schalotten
1	Apfel, festkochend
1	Kohlrabi, klein
1	Muskatnuss
2 EL	Apfeldicksaft
1 EL	Worcestersauce
1 EL	Butter
1 EL	Pflanzenöl
1 Prise	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in dünne Stücke schneiden. Das Kalbsfilet in vier dicke Scheiben zerteilen und mit einem Fleischklopper etwas bearbeiten.

Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelstücke darin anbräunen, danach die Schalotten in die Pfanne geben und anschwitzen. Zuletzt das Fleisch zugeben und kurz von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit Calvados ablöschen. Die Medaillons herausnehmen und für 25 Minuten in den Ofen zum Nachgaren legen.

In die Pfanne nun den Apfeldicksaft, 200 Milliliter Kalbsfond und drei bis vier Spritzer Worcestersauce geben und auf die Hälfte reduzieren. Zum Schluss die Crème double unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Ganze einmal aufkochen und mit dem Fleisch anrichten.

Das Quinoa im Sieb waschen, in 400 Milliliter Wasser aufkochen, einen halben Teelöffel Salz dazugeben und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze quellen lassen.

Die Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Butter und Pflanzenöl erhitzen, das Gemüse kurz anschwitzen und mit den restlichen 50 Milliliter Kalbsfond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und circa sechs bis acht Minuten bissfest garen. Zuletzt etwas frische Muskatnuss darüber reiben.



„Kaiserschmarrn mit Heidelbeerröster“ von Regina Hilz

Zutaten für zwei Personen

175 ml	Milch
50 ml	Sahne
5	Pflaumen, blau
500 g	Heidelbeeren
100 g	Zucker
80 g	Mehl
80 g	Butter
30 g	Rosinen
1 Prise	Salz
3	Nelken
2	Eier
1	Apfel, Boskop
1 EL	Rum
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
1 Schote	Vanille
1 Stange	Zimt
	Zucker
	Puderzucker

Zubereitung

Für den Kaiserschmarrn das Mehl mit 125 Milliliter Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Eier trennen, Butter zerlassen. Eiweiß mit einem halben Esslöffel Zucker zu Eischnee schlagen und zusammen mit Eigelb, 30 Gramm Butter und einer Prise Salz unter den Teig heben. In einer Pfanne 30 Gramm Butter erhitzen, einen Teil des Teiges eingießen, Rosinen darüber streuen und goldgelb backen. Anschließend wenden und fertig backen.

Für den Hollerröster die Holunderbeeren waschen, den Apfel schälen und mit den Pflaumen achteln. Einen Topf mit einem halben Liter Wasser aufsetzen und darin die Holunderbeeren zusammen mit Nelken, dem Zimt und 100 Gramm Zucker aufkochen. Die Gewürze anschließend entfernen. Eine halbe Packung Vanillepuddingpulver mit einem Schuss Milch anrühren und hinzufügen. Das Ganze eindicken lassen und mit Sahne verfeinern.

Den Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln zerreißen, etwas anzuckern und in der restlichen Butter schwenken. Einen Schuss Rum dazu geben und anzünden.

Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen.



„Hähnchenbrust mit Pfirsich-Kaffee-Sauce und Reis“ von Hans Walter Dieterich

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g
3	Pfirsichhälften, aus dem Glas
150 g	Wildreismischung
2	Zwiebeln, klein
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Butter
2 EL	Rapsöl
2 TL	Instant-Kaffee, löslich
½ Bund	Petersilie, glatt
1/4 Bund	Estragon, frisch
1 Prise	Cayennepfeffer
	Pflanzenöl zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Wildreismischung in Salzwasser bissfest garen.

Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Den Estragon zupfen, fein hacken und mit dem Rapsöl und einer Prise Pfeffer mischen. Die Hähnchenbrüste damit einpinseln und ziehen lassen.

Währenddessen eine Pfirsichhälfte würfeln, die anderen beiden mit einem Pürierstab sämig pürieren.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hähnchenbrustfilets in etwas Pflanzenöl scharf anbraten, herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Sud mit der Sahne ablöschen, den Instant-Kaffee einrühren und aufkochen lassen. Anschließend die passierten Pfirsiche und die Pfirsichwürfel dazu geben.

Die Wildreismischung abgießen und die Butter mit der Petersilie unterheben.