

**| Die Küchenschlacht – Menü am 09. November 2015 |
„Championsweek- Leibgerichte“ Alexander Herrmann**



Leibgericht: „Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktailtomaten, Kohlrabi-Schnitzelchen und Basilikum-Dip“ von Ramona Kuen

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
125 g Dinkelmehl (Typ 630)
25 g Dinkelgrieß
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für das Pesto:

1 Zitrone
3 EL Mandelblättchen
½ Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
Chili, aus der Mühle
Salz, Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Schnitzelchen:

1 Kohlrabi
2 EL Mehl
100 g Semmelbrösel
100 ml Kokoscreme
Pflanzenöl, zum Anbraten
Chili, aus der Mühle
Salz, Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basilikum-Dip:

100 g Sojajoghurt
½ Zitrone, davon etwas Saft
½ Bund Basilikum
½ TL Agavendicksaft
Chili, aus der Mühle
Salz, Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Für die Cocktailtomaten:

200 g Cocktailtomaten
 Olivenöl, zum Anschwitzen

Für die Garnitur:

6 Kapuzinerkresse Blüten

Zubereitung

In drei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abschütten. Mehl, Grieß, etwas Salz und Chiliflocken in eine Schüssel geben, die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und alles vermengen. Daraus Gnocchi formen und im Salzwasser gar ziehen lassen.

Für die Schnitzelchen Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Kohlrabi abgießen, in etwas Mehl wenden und mit Kokoscreme, Salz, Pfeffer und Chiliflocken ummanteln. In Semmelbröseln wenden und in Öl goldbraun braten.

Für das Pesto Zitrone auspressen. Basilikum mit Mandelblättchen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer zu Pesto verarbeiten.

Für den Basilikum-Dip Sojajoghurt mit Agavendicksaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Saft mit dem Joghurt verrühren. Basilikum zupfen und gehackte Blätter unter den Joghurt rühren.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Halbierete Tomaten in etwas Olivenöl anschwitzen, Pesto dazugeben und die Gnocchi kurz vor dem Anrichten darin schwenken.

Gnocchi und Kohlrabi-Schnitzelchen mit Tomaten und Basilikum-Dip auf Tellern anrichten und mit Kapuzinerkresse garniert servieren.



Leibgericht: Schweinesteak mit Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln und Champignon-Sahne-Sauce“ von Anke Zimmermann

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinesteak und die Sauce:

4	Schweinerückensteaks à 100 g
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel
100 g	weiße Champignons
50 ml	Sahne
100 ml	trockener Weißwein
2 EL	Butterschmalz
2 EL	kalte Butter
1 Zweig	Thymian
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Semmelknödel:

1	kleine Zwiebel
3	altbackene Brötchen
120 ml	Milch
1	Ei
1 EL	Butter
½ Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Aprikosen-Sauerkraut:

250 g	Sauerkraut, aus dem Beutel
1	Zwiebel
1	kleine Chilischote
150 ml	Apfelsaft
50 ml	Sahne
2 EL	Butter
1 TL	Zucker
50 g	getrocknete Aprikosen
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Schweinesteaks von beiden Seiten mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Butterschmalz mit Thymian scharf anbraten, Pfanne von der Platte nehmen und die Steaks gar ziehen lassen.

Für die Semmelknödel die Brötchen in Würfel schneiden. Heiße Milch darüber geben und einweichen lassen. Das Ei verquirlen. Zwiebel in Würfel schneiden, in der Butter glasig



dünsten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Ei über die Semmelmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben. Etwas ruhen lassen, mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser ziehen lassen.

Für das Sauerkraut Zwiebel würfeln, Chilischote putzen, Kerne entfernen, klein schneiden und zusammen mit Zwiebelwürfeln und Zucker in der Butter andünsten. Sauerkraut hinzugeben. Kurz mit andünsten und mit Apfelsaft auffüllen. Aprikosen in feine Streifen schneiden, hinzufügen und köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Zwiebel in Ringe schneiden und Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebelringe und Champignons andünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit kalter Butter abbinden.

Schweinesteaks mit Sauerkraut, Knödeln und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Seelachsfilet mit Kräuterkruste, Bouillon-Kartoffeln und Gurkensalat“ von Lynn Harder

Zutaten für zwei Personen

Für das Seelachsfilet mit der Kräuterkruste:

2	Seelachsfilet à 180 g, ohne Haut
1	Lauchzwiebel
80 g	harte Butter
2 EL	kalte Butter
50 g	Paniermehl
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	glatte Petersilie
2 Zweige	Kerbel
2 Zweige	Estragon
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bouillon-Kartoffeln:

350 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	kalte Butter
500 ml	Gemüsefond
	Muskatabrieb, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle
	Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkensalat:

1	Salatgurke
1	Zitrone
200 g	Griechischer Joghurt
1 Zweig	Dill
	Zucker
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Lauchzwiebel fein schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern und der Lauchzwiebel mischen. Paniermehl dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern, Fischfilets hineinlegen und mit der Kräutermasse belegen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa zwölf Minuten goldbraun backen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Zitrone auspressen, Saft zu den Gurken geben, Joghurt unterrühren und mit Zucker und Salz abschmecken. Dill hacken und unterheben.



Für die Bouillon-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf einlagig auslegen. Mit dem Fond übergießen und etwa 13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben. Butter unter die Kartoffeln heben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Seelachsfilet zusammen mit Bouillon-Kartoffeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Indisches Huhn mit fruchtiger Curry-Sauce, Cranberry-Basmatireis und Zuckerschoten“ von Alexandra Michel

Zutaten für zwei Personen

Für das Huhn und die Sauce:

- 1 Hühnerbrustfilet à 400 g
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- ½ l Geflügelfond
- 3 EL Mango-Chutney
- 3 EL Crème Fraîche
- 1 TL Zucker
- 3 EL Butter
- 2 TL Mehl
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Kardamom
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Cranberry-Basmatireis:

- 1 Zitrone
- 200 g Basmatireis
- 1 EL Butter
- 2 EL Cranberries
- 1 Prise gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Meersalz

Für die Zuckerschoten:

- 150 g Zuckerschoten
- Edelsüßes Paprikapulver
- Butter, zum Anbraten
- Meersalz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 1 EL ungesalzene Pistazien

Zubereitung

Für das Huhn in der Curry-Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Teil der Butter anschwitzen, dann herausnehmen. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Mehl mischen, Fleisch darin wenden. In die Pfanne geben und kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch wieder



dazu geben. Mango-Chutney einrühren, mit Fond ablöschen, dabei Bratensaft vom Boden ablösen. Deckel auf die Pfanne geben und zehn Minuten köcheln lassen. Restlichen Fond an die Sauce gießen, Crème fraîche dazugeben. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Für den Cranberry-Reis Basmatireis waschen und mit der eineinhalb fachen Menge Wasser sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas Salz zum Kochen bringen. Herd ausstellen und den Reis circa zehn Minuten ziehen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. Cranberries und Zimt untermischen. Öl erhitzen. Reis darin scharf anbraten, Butter und Kreuzkümmel zugeben und durchmischen.

Zuckerschoten waschen, in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Huhn, fruchtige Curry-Sauce, Cranberry-Basmatireis und Zuckerschoten anrichten, mit den Pistazien garnieren und servieren.



Leibgericht: „Kürbis-Steinpilz-Risotto mit Rinderfilet“ von Julia Bayer

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel
150 g	Steinpilze
200 g	Risottoreis
20 g	Butter
25 g	Parmesan
500 ml	Gemüsefond
100 ml	trockener Rotwein
90 ml	Olivenöl
10 g	Thymian
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Rinderfilet:

200 g	Rinderfilet
	Olivenöl
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl erhitzen und Rinderfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Rinderfilet im Backofen für etwa 15 Minuten im Backofen garen.

Für das Risotto Kürbis waschen, entkernen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel hacken. Käse fein reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin anschwitzen. Mit Salz würzen.

Gemüsefond erwärmen.

Zwiebeln mit Öl in einem Topf glasig anschwitzen und bei mittlerer Hitze mit dem Risottoreis circa zwei Minuten dünsten. Steinpilze putzen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Steinpilze zum Risottoreis geben und mit Rotwein ablöschen. Risotto aufkochen, Kürbiswürfel hinzugeben. Immer wieder Fond hinzugeben. Risotto vom Herd nehmen und Parmesan, Butter und gehackten Thymian unterrühren.

Kürbis-Steinpilz-Risotto mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und mit Thymian garniert servieren.



Leibgericht: „Seeteufelbäckchen mit Safransauce, buntem Gemüse und Parmesan-Segel“ von Muriel Liegeois

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300 g	Seeteufelbäckchen, ohne Haut
1	festkochende Kartoffel
50 g	Mehl
250 ml	Milch
20 g	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1	Zwiebel
1	Zitrone
200 ml	Fischfond
50 g	Crème fraîche
1 g	Safranpulver
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Rosa Pfefferbeeren, aus der Mühle

Für das Gemüse:

2	dünne Scheiben Parmaschinken
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
1	kleine Zucchini
1	kleine Karotte
2	Strauchtomaten
1	weiße Rübe
1	kleines Stück Lauch
10 g	Ingwer
1 Schuss	trockener Weißwein
100 ml	Gemüsefond
4 Zweige	Rosmarin
½ Bund	Koriander
½ Bund	glatte Petersilie
1 Prise	gemahlener Koriander
1 Prise	Piment d'espelette
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Parmesan-Segel:

50 g	Parmesan
------	----------



Für die Garnitur:

Edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Seeteufelbäckchen in Milch mit Salz und Pfeffer zehn Minuten im Kühlschrank marinieren. Mit einem Papierhandtuch abtupfen, mehlieren und in Butter bräunen.

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und für die Garnitur bei Seite legen.

Für die Sauce Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel abziehen, klein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen. Crème fraîche, Safran, Salz, rosa Pfeffer, Zitronensaft und ein wenig Zitronenschale hinzugeben. Zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Seeteufelbäckchen in der Sauce leicht aufwärmen.

Schinken klein schneiden und knusprig braten.

Zucchini, Karotte, Tomaten, weiße Rübe und Lauch gegebenenfalls schälen und alles klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Das gesamte Gemüse hinzufügen und mit Salz, einer Prise Piment d'Espelette, einer Prise gemahlenem Koriander, einem Schuss Weißwein und etwas Gemüsefond abschmecken. Ingwer schälen und klein schneiden. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Von beidem etwas zum Gemüse geben und mit dem Rosmarinzweig köcheln lassen. Rosmarinzweig wieder entfernen.

Parmesan reiben, vier bis fünf Minuten im Ofen backen und daraus ein Segel formen.

Koriander und Petersilie klein hacken. Schinken ebenfalls klein hacken.

Seeteufelbäckchen mit buntem Gemüse, Kartoffel und Safransauce in Form eines Bootes auf Tellern anrichten und mit Parmesan-Segel, gehackten Kräutern, Paprikapulver und Schinkenstückchen garniert servieren.