



| Die Küchenschlacht – Hauptgänge und Desserts vom 14. Februar 2008 |

Ente à l'orange mit karamellisiertem Rosenkohl von Marina Noack

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrüste
250 g	Rosenkohl, tiefgekühlt, aufgetaut
200 g	Polenta, instant
200 g	Mandelblätter
30 g	Butter
300 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
4	Orangen, unbehandelt
1 Knolle	Knoblauch
2 Zweige	Thymian
2 EL	Grand Marnier
2 EL	Zucker, braun
2 EL	Honig
2 EL	Sojasauce
1 EL	Zuckerulör
150 g	Parmesan
	Crema di Balsamico Lampogne
	Mengazzoli
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, längs einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite mit zwei Zweigen Thymian einige Minuten scharf anbraten, wenden und weitere zehn Minuten braten.

Zehn Gramm Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Rosenkohl anbraten, den Honig dazugeben und karamellisieren.

Die Orangen halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben.

Butter in einem Topf erhitzen, den Knoblauch häuten, fein hacken und kurz andünsten. 100 Milliliter Wasser und Sahne hinzufügen, die Polenta einrieseln lassen, das Ganze mit einem Deckel abdecken und zehn Minuten köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen, drei Esslöffel Parmesan einrühren und weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im Ofen weiter gar ziehen lassen. Den Bratensud mit dem Orangensaft ablöschen, mit dem Geflügelfond aufgießen und zusammen mit dem Likör einkochen lassen. Die Sauce mit Zuckerulör färben, mit Zucker und Sojasauce abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandelblätter leicht anrösten.

Alles auf Tellern anrichten, die Mandelblätter über das Gemüse streuen und mit Crema di Balsamico und Mengazzoli dekorieren.



Marzipankohl von Marina Noack

Zutaten für zwei Personen

100 g	Trockenpflaumen
50 g	Marzipan
50 g	Walnusskerne
3 EL	Butter
1 Kopf	Rotkohl
1	Zitrone
2	Orangen
4 EL	Honig
2 EL	Puderzucker
2 EL	Orangenlikör, Grand Marnier
1 Zweig	Minze

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Rotkohlblätter zehn Minuten blanchieren.

Das Marzipan, die Walnusskerne und die Trockenpflaumen klein hacken und zusammen in einer Schüssel mit zwei Esslöffeln Honig vermischen.

Die Rotkohlblätter abtropfen lassen, mit der Mischung füllen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Orangen halbieren und auspressen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rotkohlrouladen anbraten, mit Orangensaft, Zitronensaft und Likör ablöschen und mit dem restlichen Honig abschmecken.

Die Minze von den Zweigen zupfen.

Je zwei Rouladen auf Tellern platzieren, die Sauce darüber geben und mit Puderzucker und Minze dekorieren.



Hauptgang: „Kaninchen mediterran“ von Elisabeth Strauß

Zutaten für zwei Personen

2	Kaninchenschenkel, à 160 g, küchenfertig
3	Schalotten
3 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2 Blätter	Lorbeer
1 Schote	Paprika, gelb
1 Schote	Paprika, rot
2	Tomaten
10	Oliven, schwarz, entsteint
4 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenpaste, aus getrockneten Tomaten
1 EL	Mehl
200 ml	Rotwein
100 ml	Rinderfond
1	Baguette
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
In einem kleinen Topf Wasser zum Sieden bringen.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln. Die Paprika längs aufschneiden, von den Kernen befreien und in Stücke schneiden. Die Tomaten zehn Sekunden im kochenden Wasser brühen, die Haut abziehen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kaninchenschenkel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem Mehl bestäuben. Rundum kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Den Knoblauch abziehen.

Die Zwiebeln und Paprika im Bratöl anrösten, die Tomaten und den Knoblauch dazugeben. Mit Rotwein ablöschen, die Tomatenpaste unterrühren und den Rinderfond angießen. Salzen und pfeffern.

Den Inhalt der Pfanne in eine kleine Bratereinne geben, die Kaninchenschenkel dazugeben, mit den Oliven umlegen. Den Rosmarin und Thymian von den Zweigen befreien und gemeinsam mit den Lorbeerblättern darauf verteilen. In den Backofen schieben und fertig garen.

Vor dem Anrichten die Kräuter entfernen und eventuell nachwürzen. Dazu geschnittenes Baguettebrot reichen.



Dessert : „Schwarzwaldbecher“ von Elisabeth Strauß

Zutaten für zwei Personen

150 g	Biskuit, dunkel
150 g	Sauerkirschen, entsteint, aus dem Glas
150 ml	Kirschsafte
1 TL	Sofortgelatine
7 EL	Schwarzwälder Kirschwasser
150 g	Sahne
2 EL	Zucker
10 g	Schokolade, dunkel
2	Kirschen
2 Blätter	Minze

Zubereitung

In einer Schüssel den Biskuit zerbröseln. Vier Esslöffel Kirschsafte und vier Esslöffel Kirschwasser in einer Tasse vermischen und die Biskuitbrösel damit befeuchten.

In einer zweiten Schüssel den restlichen Saft, zwei Esslöffel Kirschwasser und einen Esslöffel Zucker verrühren, die Sofortgelatine einstreuen und weiter rühren, bis sie sich vollständig gelöst hat.

Die Sauerkirschen unterheben. Die Sahne aufschlagen, den restlichen Esslöffel Zucker unterheben und mit einem Esslöffel Kirschwasser parfümieren.

Alles lagenweise in zwei hohe Gläser in der Reihenfolge Biskuit, Kirschen, Sahne füllen.

Die Schokolade raspeln und oben aufs Glas streuen. Mit je einer Kirsche und einem Minzeblättchen garnieren.

© by fernsehmacher



Saibling-Avocado-Gröstl von Erich Hartl

Zutaten für zwei Personen

4	Saiblingsfilets, küchenfertig
250 g	Kartoffeln, festkochend
100 g	Cocktailtomaten
100 g	Babyspinat
100 g	Butterschmalz
20 ml	Olivenöl
1	Avocado, reif
1 Knolle	Knoblauch
1 Bund	Dill
1	Limette
2 TL	Koriander
	Salz
	Pfeffer, weiß

Zubereitung

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen, anschließend in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Ofen warm stellen.

Die Avocado schälen und in Spalten schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und hacken. Den Dill zupfen und klein hacken. Die Avocadospalten und die Tomaten im Bratsatz anrösten, den Spinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Dill abschmecken.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Saiblingsfilets mit Limettensaft, Salz, Koriander und Pfeffer würzen und in Butterschmalz knusprig braten.

Das Gröstl auf einen Teller legen und die Saiblingsfilets darauf anrichten.



Palatschinken mit marinierten Äpfeln von Erich Hartl

Zutaten für zwei Personen

2	Äpfel, Boskop
200 g	Mehl
100 g	Puderzucker
20 g	Butter
250 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
100 ml	Apfelsaft, naturtrüb
4	Eier
4 cl	Calvados
	Salz

Zubereitung

Die Eier trennen. Aus dem Eigelb, der Milch, dem Mehl, ein wenig Puderzucker, etwas Salz und dem Mineralwasser einen Palatschinkenteig anrühren. Das Eiweiß schaumig schlagen und unterheben, anschließend das Ganze ruhen lassen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und kurz in Butter anschwanken, mit Calvados und Apfelsaft ablöschen und ziehen lassen.

Die Palatschinken in einer beschichteten Pfanne goldbraun backen und mit den Apfelspalten auf Tellern servieren.

© by fernsehmacher