



| Kinderküchenschlacht-Spezial - Menü am 22. Dezember 2009 | „Hauptgericht“ Johann Lafer

„Sticky Sausages mit Rucolasalat“ von Sebastian Rheinwald

Zutaten für zwei Personen

4	Bratwürste, frisch, grob
125 g	Rucola
2	Schalotten
2	Tomaten
2	Zwiebeln
2	Baguettebrötchen, frisch
4 EL	Honig
2 EL	Senf, körnig, französisch
2 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasauce
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Für den Salat den Rucola waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Die Tomaten entkernen. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Tomaten zu dem Rucola geben. Die Sojasauce und das Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und das Dressing beiseite stellen.

Die Bratwürste in etwas Olivenöl auf geringer Hitze circa 20 Minuten braten lassen.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. In etwas Olivenöl glasig dünsten.

In einer weiteren Pfanne vier Esslöffel Honig und zwei Esslöffel Senf erhitzen. Die Bratwürste aus der Pfanne nehmen und in den Honig legen. Das Ganze fünf bis zehn Minuten kochen lassen.

Das Brötchen aufschneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und für circa drei Minuten im Ofen anrösten lassen.

Das Dressing über den Rucolasalat geben.

Die Bratwürste auf die Brötchen legen und die Zwiebeln darüber streuen. Mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten.



„Hähnchengeschnetzeltes mit grünen Bandnudeln und Gurken-Joghurt-Dip“ von Antonia Schaper

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Bandnudeln, grün
5	Kirschtomaten
1	Zwiebel, groß
1	Salatgurke
1	Knollensellerie, klein
75 g	Crème fraîche
75 g	Joghurt, 3,5% Fettgehalt
2 EL	Butterschmalz
200 ml	Geflügelfond
200 ml	Sahne
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Prise	Zucker
1 Prise	Zitronenpfeffer
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dem Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Aluminiumfolie ruhen lassen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knollensellerie schälen, die Hälfte grob schneiden und mit der Zwiebel im Bratensaft anschwitzen. Im Anschluss das Ganze mit Geflügelfond aufgießen und köcheln lassen. Nach fünf Minuten die Sahne dazugeben und weiter köcheln lassen.

Die Crème fraîche mit dem Joghurt zu einer Marinade verrühren und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen und die Hälfte raspeln. Die Petersilie zupfen und grob hacken. Beides unter die Marinade mischen.

Die Sauce für die Nudeln durch ein Sieb gießen und mit etwas Zitronenpfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken.

Die Nudeln zusammen mit dem Fleisch und der Sauce auf Tellern anrichten. Den Gurkensalat in einer separaten Schale anrichten und beides zusammen servieren.



„Rinderfilet im Speckmantel an Rotwein-Preiselbeer-Sauce und Kartoffelpüree“ von Isabell Wieth

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfiletmedaillons, à 250 g
6 Scheiben	Bacon (Frühstücksspeck)
6	Kartoffeln, mehligkochend, groß
150 ml	Rotwein, trocken, alkoholfrei
100 ml	Rinderfond
125 ml	Milch
4 EL	Wildpreiselbeergelee (mit ganzen Preiselbeeren)
2 EL	Speisestärke
3 EL	Butterschmalz
80 g	Butter
1	Lorbeerblatt
1	Muskatnuss
1 TL	Honig, flüssig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen lassen.

Die Rinderfiletstücke mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Baconscheiben umwickeln und mit Bindfäden fixieren. Das Fleisch zunächst in dem Butterschmalz rundum scharf anbraten und anschließend in den Ofen geben.

Die Fleischpfanne mit dem Rotwein ablöschen und mit einem Lorbeerblatt reduzieren lassen. Anschließend den Rinderfond angießen. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Zum Schluss die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Wildpreiselbeergelee und etwas Honig abschmecken.

Währenddessen die Kartoffeln zerstampfen, mit der Milch und der Butter verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Die Rinderfilets mit dem Kartoffelpüree und der Sauce auf Tellern anrichten.



„Lippischer Steckrübeneintopf mit Rauchendchen“ von Eric Tomasch

Zutaten für zwei Personen

1	Steckrübe, klein
2	Rauchendchen (Bregenwurst, Rauchwurst)
150 g	Suppenfleisch vom Rind, ohne Knochen
500 ml	Gemüsefond
5	Kartoffeln, festkochend
2 EL	Butter
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Prise	Zucker
2 Scheiben	Graubrot (Gerster) oder Toastbrot
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in etwas Pflanzenöl anbraten. Die Steckrübe von der harten Schale entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und mit der Steckrübe zu dem Fleisch geben und kurz anschwitzen lassen. Anschließend das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen, die Rauchendchen dazu geben und köcheln lassen.

Die Petersilie zupfen und fein hacken.

Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in etwas Pflanzenöl kross anbraten.

Den Eintopf mit Pfeffer, Salz, und etwas Zucker abschmecken. Die Würste herausnehmen, klein schneiden und wieder zurück in den Topf geben.

Den Steckrübeneintopf auf tiefen Tellern anrichten, die Croûtons und die Petersilie dekorativ darüber verteilen.



Hauptgericht: „Tomatensuppe mit Riesengarnelen und Krupuk“ von Mae-Ling Richter-Matthies

Zutaten für zwei Personen

6	Riesengarnelen, roh, mit Kopf und Schwanz
250 ml	Tomaten, passiert
4	Krupuk
2	Kirschtomaten
1	Zwiebel, klein
2 Zehen	Knoblauch
½ Bund	Petersilie, glatt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs und die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Anschließend die passierten Tomaten dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und bis auf etwas Petersilie zur Dekoration alles zu der Suppe geben und aufkochen lassen.

In einer Pfanne mit heißem Olivenöl drei Metallringe verteilen. Den Parmesan reiben, in die Ringe geben und von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Parmesanchips heraus nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Währenddessen die Garnelen vom Kopf und Rückenpanzer befreien und entdarmen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in etwas Olivenöl mit dem restlichen Knoblauch rundum anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kirschtomaten vom Blütenansatz befreien und in Scheiben schneiden.

Die Garnelen auf Holzspieße stecken und mit der Tomatensauce anrichten. Das Gericht mit der restlichen Petersilie und den Tomatenscheiben garnieren.



„Thunfischfilet mit Zitronensauce auf Feldsalat mit Himbeervinaigrette“ von Mae-Ling Richter-Matthies

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischfilets, à 200 g
1	Zitrone, unbehandelt
200 g	Feldsalat
16	Himbeeren, frisch (zur Not TK aufgetaut)
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamicoessig, dunkel
4 Zweige	Thymian
½ Bund	Majoran
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Himbeeren klein schneiden und mit dem Balsamicoessig und vier Esslöffeln Olivenöl verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Feldsalat mengen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Thunfischfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft marinieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch rundum anbraten. Anschließend den Fisch in Alufolie warm stellen.

Den Majoran und Thymian zupfen, fein hacken und mit dem restlichen Zitronensaft in den Bratensud geben. Das Ganze mit der Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat zusammen mit den Thunfischfilets und dem Bratensud auf Tellern anrichten.