



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 28. Dezember 2009 |

„Garnelen-Zitronengras-Spieße mit Risotto Milanese“ von Sarah Billhardt

Zutaten für zwei Personen

200 g	Risottoreis
10	Garnelen, groß, mit Schale
2 Stangen	Zitronengras
50 g	Parmesan
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zwiebel
1L	Gemüsefond
100 ml	Weißwein, alkoholfrei
2 g	Safranfäden
2 Schoten	Chili, getrocknet
250 ml	Rotwein, alkoholfrei
250 ml	Sauerkirschsaft
250 ml	Balsamico
3 EL	Honig
4 EL	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und von der Schale befreien. An der Oberseite einritzen und den Darm entfernen. Die Garnelen auf die Zitronengrasspieße aufreihen. Die Chilischoten mörsern und anschließend mit einem Esslöffel Honig vermengen.

Die Garnelen mit dieser Paste bestreichen und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nun die Spieße darin goldbraun aber glasig braten. Die Zitrone halbieren, pressen und die Spieße mit etwas Saft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Würfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Den Wein angießen und das Ganze unter Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Etwas Gemüsefond hinzufügen und unter Rühren einköcheln lassen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis das Risotto eine schlotzige Konsistenz erhält. Das Ganze bei schwacher Hitze quellen lassen.

Die Safranfäden in etwas warmen Wasser auflösen und ebenfalls in das Risotto geben. Zum Schluss den Parmesan reiben und zusammen mit der übrigen Butter untermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rotwein, den Kirschsaft, den Balsamico und den übrigen Honig miteinander vermengen, köcheln lassen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Diese Reduktion mit Salz abschmecken.

Das Risotto Milanese mit den Garnelen-Zitronengrasspießen und der Balsamico-Reduktion auf Tellern anrichten.



„Forelle „Müllerin Art“ mit Bandnudeln und Paprikagemüse“ von Max Bintener

Zutaten für zwei Personen

2	Forellenfilets, küchenfertig, à 200 g
250 g	Bandnudeln
3	Paprika, rot
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Mehl
0,5 Bund	Petersilie, kraus
2	Zitronen, unbehandelt
40 g	Butter
1	Gewürzblüten-Mischung
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Die Forellenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Eine Zitrone aufschneiden und beiseite legen. Die Forellenfilets in dem Zitronensaft eine Viertelstunde ruhen lassen.

Die Petersilie abzupfen und beiseite legen. Die Paprikaschoten halbieren, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch köcheln lassen.

Den Fisch salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Nudeln auf einen Teller geben und mit dem Paprikagemüse vermischen. Den Fisch auf die Nudeln geben und mit Petersilie bestreuen. Die Gewürzblüten-Mischung drüberstreuen. Die halbierten Zitronenscheiben daneben legen.



„Bavette-Nudeln mit zweierlei Pesto“ von Amanda Kächter

Zutaten für zwei Personen

250 g	Bavette-Nudeln
50 g	Rucola
65 g	Getrocknete Tomaten, in Öl
100 g	Parmesan
3 Zehen	Knoblauch
15 g	Walnüsse, gehackt
20 g	Mandeln, gemahlen
20 ml	Orangensaft
65 ml	Olivenöl, kaltgepresst
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz

Zubereitung

Die Bavette-Nudeln in Salzwasser gar kochen.

Für das grüne Pesto den Rucola waschen und trocken schleudern. Die drei Knoblauchzehen abziehen. Eine Knoblauchzehe zusammen mit den Walnüssen und dem Rucola fein hacken.

65 Milliliter Olivenöl hinzufügen und gründlich verrühren. Den Parmesan reiben und 25 Gramm davon hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das rote Pesto die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen und das Öl zur Seite stellen. Die Tomaten zusammen mit dem Parmesan und anderthalb Knoblauchzehen fein hacken. Sechs Esslöffel von dem Öl der getrockneten Tomaten hinzugeben.

Die gemahlene Mandeln und den Orangensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen.

Zwei gleich große Portionen Nudeln auf einen Teller geben und jeweils mit dem roten bzw. dem grünen Pesto vermengen.



„Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel mit Gorgonzola-Rahm-Nudeln und geröstetem Rosenkohl“ von Felix Schmirl

Zutaten für zwei Personen

1	Schweinefilet, 400 g, pariert
200 g	Schwarzwälder Schinkenspeck, durchzogen
100 g	Vorarlberger Bergkäse, 6 Monate gereift
200 g	Gorgonzola
250 ml	Schlagsahne
100 ml	Milch
100 ml	Rinderfond
0,5 Bund	Petersilie, glatt
100 g	Bavette-Nudeln
6	Rosenkohl
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser gar kochen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen und einschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Das Ganze mit dem Bergkäse füllen und mit dem Schinkenspeck umwickeln. Anschließend mit Zahnstochern fixieren. Butterschmalz erhitzen und die Filets darin scharf anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Gorgonzola würfeln und in der Bratpfanne des Schweinefilets zum Schmelzen bringen. Mit dem Rinderfond ablöschen, die Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit der Gorgonzolasauce vermengen.

Den Rosenkohl von den äußeren Blättern und den Strünken befreien. Nun die weiteren Blattschichten ablösen und in Butterschmalz kurz rösten. Die Petersilie zupfen und fein hacken.

Die gefüllten Schweinefilets zusammen mit den Gorgonzola-Rahm-Nudeln und dem gerösteten Rosenkohl anrichten und mit Petersilie garnieren.



„Linsensuppe“ von Lara Wehmeyer

Zutaten für zwei Personen

100 g	Linsen, rot, trocken
100 g	Joghurt, natur
1	Zwiebel, klein
1	Zitrone, unbehandelt
1	Karotte, groß
1/2	Fladenbrot
2 Scheiben	Toastbrot
20 g	Kürbiskerne
1 Knolle	Ingwer
1 Bund	Koriander
500 ml	Gemüsefond
20 g	Ghee (Butterreinfett)
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotte schälen und klein schneiden. Zehn Gramm Ghee in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und die Karottenscheiben anbraten. Die Linsen hinzufügen und kurz mit braten lassen.

Den Gemüsefond in den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Ingwer schälen, reiben und in einen Topf geben.

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das restliche Ghee erhitzen und das Toastbrot zu Croûtons rösten. Die Kürbiskerne hinzugeben und beides kross werden lassen.

Den Koriander zupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt pürieren. Der Joghurt wird untergehoben, einen Löffel zum Garnieren übrig lassen. Das Ganze wird mit Salz, Pfeffer und Zitrone abgeschmeckt.

Die Suppe wird auf einem tiefen Teller serviert und mit dem frischen Koriander, Croûtons und Sonnenblumenkernen bestreut. Ein Löffel Joghurt auf die Suppe geben. Das Fladenbrot wird klein geschnitten und auf einem extra Teller serviert.



„Penne Rigate mit Lachs-Dill-Sauce“ von Lennart Borchardt

Zutaten für zwei Personen

300 g	Penne Rigate
200 g	Räucherlachs, am Stück
400 g	Schlagsahne
3	Schalotten
100 ml	Weißwein, alkoholfrei
5 TL	Tomatenmark
3 TL	Gemüsefond
0,5 Bund	Dill
	Mehl, zum Binden
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen, klein hacken und in den Topf geben. Wenn die Schalotten glasig sind, mit Weißwein ablöschen.

Die Sahne und das Tomatenmark unter Rühren zufügen, bis die Sauce eine dunkle Farbe erhält. Den Räucherlachs klein schneiden. Den Dill abzupfen und klein hacken.

Lachs, Dill und Gemüsefond hinzugeben und verrühren. Das Mehl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Penne Rigate mit der Lachs-Dill-Sauce auf Tellern anrichten.