



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 18. März 2008 |

Hähnchenbrust mit Gorgonzola und Serrano-Hülle von Waltraud Hoffmann

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g, küchenfertig
60 g	Gorgonzola
20 g	Butter, kalt
200 g	Keniabohnen
100 ml	Geflügelfond
100 ml	Sahne
1 Zweig	Thymian
4 Scheiben	Serranoschinken
2	Tomaten, eingelegt
3 EL	Olivenöl
8	Cherrytomaten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Gorgonzola in zwei Stücke schneiden und je ein Stück zusammen mit je einer getrockneten Tomate in die Hähnchenbrusttaschen füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schinken umwickeln. Die Filets auf ein mit Alufolie bedecktes Backblech legen, mit Öl beträufeln und 20 Minuten im Ofen knusprig backen.

Die Cherrytomaten mit Öl beträufeln und nach zehn Minuten auf das Blech zur Hähnchenbrust legen.

Geflügelfond und Sahne mit einem Thymianzweig in einem Topf zum Kochen bringen und auf ein Drittel einreduzieren lassen. Thymian entfernen und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Die Butter in Flocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Keniabohnen darin bissfest garen.

Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Sauce auf Tellern anrichten.

by fernsehmacher



Steinbuttfilet mit Lauchgemüse und Weißwein-Senf-Schaum von Patrick Fischbacher

Zutaten für zwei Personen

2	Steinbuttfilets, à 200 g
2 Stangen	Lauch
1 Bund	Petersilie
2	Schalotten
100 ml	Weißwein
100 ml	Fischfond
15 g	Dijonsenf
50 ml	Sahne
270 g	Butter, kalt
20 ml	Gemüsebrühe
1	Kartoffel, groß
2	Tomaten
200 ml	Öl
1 Prise	Fleur de Sel
2 EL	Zucker
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Lauch putzen, halbieren und in Rauten schneiden. Tomaten häuten, entkernen und klein hacken. Petersilie zupfen und fein hacken.

Zehn Gramm Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten abziehen, würfeln und in der heißen Butter anschwitzen. Mit Weißwein, Fischfond und Sahne aufgießen und einreduzieren lassen.

Das Öl in einem hohen Topf heiß werden lassen. Von der Kartoffel zwei große Scheiben abschneiden und daraus zwei Taler ausstechen. Diese zunächst bei niedriger Hitze, dann im sehr heißen Öl frittieren.

Weitere zehn Gramm Butter schmelzen. Die Lauchrauten darin anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei niedriger Hitze ziehen lassen und die Tomaten und Petersilie zufügen.

250 Gramm Butter in einer hohen Pfanne zerlassen und die Fischfilets darin schwimmend sautieren. Anschließend mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Sauce mit Salz und Senf abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Die Kartoffeltaler auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Die Taler in die Mitte der Teller geben. Das Lauchgemüse ringsherum verteilen. Den Steinbutt auf die Taler geben und den Schaum auf dem Lauchgemüse verteilen.

by fernsehmacher



Pochiertes Kalbsfleisch „al limone“ mit Zuckerschoten und Kartoffelwürfeln von Saralisa Volm

Zutaten für zwei Personen

200 g	Kalbsfilet
200 ml	Weißwein
1 L	Kalbsfond
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
6	Wacholderbeeren
3	Lorbeerblätter
6	Pfefferkörner
2 Schoten	Chili, getrocknet
4 Zweige	Rosmarin
4	Kartoffeln, groß
100 g	Zuckerschoten
2	Zitronen, unbehandelt
1 Bund	Zitronenmelisse
1 Prise	Zucker
30 g	Butter, kalt
100 ml	Sahne
	Olivenöl
	Butter
	Fleur de Sel
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Rosmarin von einem Zweig zupfen. Den Kalbsfond zusammen mit einer Zwiebel, einer Knoblauchzehe, den Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Chilischoten, Rosmarin, einem Schuss Weißwein und etwas Wasser in einem flachen Topf auf maximal 80 Grad erhitzen. Zur Temperaturkontrolle ein Küchenthermometer verwenden.

Das Kalbsfleisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, danach mit Küchengarn an einen Kochlöffel binden, in den aufgesetzten Fond hängen und bei 70 bis 80 Grad pochieren.

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Eine Pfanne mit viel Öl und Butter sowie den restlichen Rosmarinzweigen erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Regelmäßig umrühren.

Eine Zitrone halbieren und auspressen. Eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen in der Fleischpfanne kurz anbraten und mit Weißwein, Wasser und dem Zitronensaft ablöschen. Eine Handvoll Zitronenmelisse abzupfen und hinzugeben. Das Ganze bei niedriger Temperatur ein paar Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Zestenreißer ein Viertel der Schale der zweiten Zitrone abreißen. Den Rest der Schale abreiben.

Den Zitronensud durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben, langsam reduzieren lassen und mit Fleur de Sel, Pfeffer und einer guten Prise Zucker abschmecken. Die Sauce mit der kalten Butter binden und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

20 Gramm Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Zuckerschoten zusammen mit dem Fleur de Sel, dem Zitronenabrieb und etwas Pfeffer kurz anschwitzen.

Die Kartoffeln mit einem Schaumlöffel aus dem Fett schöpfen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen und mit den Kartoffeln, den Zuckerschoten und etwas Sauce anrichten. Zur Dekoration einige Zesten über das Fleisch verteilen.

by fernsehmacher



Lammkarree mit Cremolata und grünem Spargel von Annette Scherer

Zutaten für zwei Personen

2	Lammkarrees, küchenfertig, à 200 g
250 g	Spargel, grün
2	Kartoffeln, groß, festkochend
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatt
3 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
100 ml	Bordeaux
250 ml	Lammfond
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
3 EL	Butter, kalt
2 EL	Butterschmalz
	Cayennepulver
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Grill mit Umluft vorheizen.

Die Petersilienblättchen von zwei Zweigen zupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Petersilie in eine Schale geben. Einen Rosmarinzweig und zwei Zweige Thymian zupfen, die Blättchen fein hacken und zur Petersilie geben. Die Schale von je einer Viertel Zitrone und Orange abreiben und mit zwei Esslöffeln Olivenöl zu der Kräutermischung geben. Alles gut vermengen.

Ein breites Stück Schale von der Orange und der Zitrone abschälen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Tomatenmark darin anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und leicht einreduzieren lassen. Den Lammfond angießen, zwei Zweige Rosmarin, eine angedrückte Knoblauchzehe und die Zitruschale hineingeben und das Ganze einreduzieren lassen. Die Lammsauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayennepulver abschmecken, mit einem Esslöffel kalter Butter binden und einkochen.

Die Lammkarrees mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nun den Großteil der Cremolata (Kräutermischung) auf den Lammkarrees verteilen und das Fleisch auf das vorgeheizte Backblech geben. Im oberen Drittel des Backofens acht Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Würfel darin knusprig anbraten. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Einen Topf Wasser mit Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Das untere Ende vom grünen Spargel entfernen und die Spargelstangen für fünf Minuten ins kochende Wasser geben. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Spargel in der Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Petersilie bestreuen. Kurz durchschwenken.

Die Karrees aus dem Backofen nehmen, mit Alufolie abdecken und fünf Minuten ruhen lassen. Den Spargel auf den Tellern anrichten. Die Lammkarrees aufschneiden und auf dem Spargel platzieren. Die restliche Cremolata darauf geben. Die Kartoffelwürfel anlegen und alles mit einem Löffel Lammsauce beträufeln.



Schweinefilet Malaysia von Siegfried Heringlehner

Zutaten für zwei Personen

80 g	Reisnudeln
1	Zwiebel
2 EL	Öl
1 TL	Currypulver
40 g	Erbsen
30 ml	Kokosmilch
1 TL	Sojasauce
200 g	Schweinefilet
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Reisnudeln in eine Schüssel mit heißem Wasser geben und zehn Minuten einweichen lassen.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken und im heißen Öl kurz dünsten. Erbsen, Kokosmilch, Currypulver und eine Prise Salz und Pfeffer zugeben.

Die Hitze reduzieren und die Nudeln in die Sauce geben.

Die Schweinefilets in Medaillons schneiden.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetstückchen in die Pfanne geben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei niedriger Hitze sechs Minuten gar ziehen lassen.

Die Nudeln auf Tellern anrichten. Das Fleisch auflegen und mit der Sauce überziehen.

by fernsehmacher