



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 31. März 2008 |

Saibling mit Topinambur-Spinat-Gemüse von Nina Tiefner

Zutaten für zwei Personen

2	Saiblingfilets, à 120 g, mit Haut, küchenfertig
250 g	Topinambur
200 g	Babyblattspinat
50 g	Butterwürfel, kalt
70 g	Schalotten
60 ml	Chardonnay, trocken
60 ml	Noilly Prat
300 ml	Geflügelfond
250 ml	Sahne
1	Limette, unbehandelt
90 g	Butter
150 ml	Hühnerfond
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer
	Pfeffer, weiß

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf 30 Gramm Butter zum Schmelzen bringen. 35 Gramm Schalotten abziehen, fein hacken und in der Butter anschwitzen. Diese mit dem Chardonnay und dem Noilly Prat aufgießen und anschließend einreduzieren lassen. Den Geflügelfond und 125 Milliliter Sahne hinzugeben und erneut einreduzieren lassen. Alles fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Topinambur schälen und in feine Scheiben schneiden. Die restlichen Schalotten abziehen, in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter kurz anschwitzen und die Topinambur hinzufügen. Das Ganze mit dem Hühnerfond aufgießen, salzen und langsam köcheln lassen, bis die Topinambur weich sind.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und salzen.

30 Gramm Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Eine ofenfeste flache Form mit ein wenig flüssiger Butter ausstreichen, die Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und mit dem Rest der flüssigen Butter übergießen. Die Form straff mit Klarsichtfolie abdecken und für zwölf Minuten in den Ofen geben.

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Chardonnay-Sauce mit Salz, dem weißen und schwarzen Pfeffer und drei Esslöffeln Limettensaft abschmecken. Anschließend die eiskalten Butterwürfel in die Sauce geben.

Den Blattspinat zu den weich gekochten Topinambur hinzufügen und zusammenfallen lassen. Etwas Muskat reiben. 125 Milliliter Sahne hinzugeben, mit Salz, dem schwarzen Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Limettensaft abschmecken. Nach Wunsch zwei Esslöffel der Chardonnay-Sauce hinzufügen.

Die Saiblingsfilets aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und auf dem Topinambur-Spinat-Gemüse anrichten. Mit Chardonnay-Sauce garnieren.



Hühnchen im Parmamantel von Jörn-Udo Kortmann

Zutaten für zwei Personen

2	Hühnerbrustfilets, à 150 g, küchenfertig
300 g	Bandnudeln, grün
1	Aubergine
1 Schote	Chili, getrocknet
1	Zitrone, unbehandelt
250 g	Cocktailtomaten
10 Scheiben	Parmaschinken
40 g	Pinienkerne
3 Bund	Basilikum
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Parmesan
50 g	Pecorino
150 ml	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf mit Salzwasser die Bandnudeln gar kochen.

Zwei Bund Basilikum zupfen und die Knoblauchzehe abziehen. Das Ganze mit den Pinienkernen und einer Prise grobem Meersalz in eine Küchenmaschine geben und gut durchmischen. Den Parmesan und den Pecorino reiben und zu dem Basilikumgemisch geben. Langsam 100 Milliliter Olivenöl zugeben und untermischen.

Die Hühnerbrustfilets waschen, abtupfen, der Länge nach halbieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Den letzten Bund Basilikum zupfen. Jeweils zwei bis drei Scheiben Parmaschinken an der längeren Seite der Hühnerbrust aneinander legen und mit Pesto-Paste bestreichen. Vier Basilikumblätter auf die Schinkenscheiben legen und die Hühnerbrust in den Parmaschinken einwickeln.

Eine Auflaufform mit 30 Milliliter Öl einfetten und die Parmahühnchen nebeneinander legen. Die Cocktailtomaten halbieren und zwischen die Parmahühnchen stecken. Alles noch einmal großzügig mit Olivenöl bestreichen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Aubergine in zentimetergroße Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Zehn Milliliter Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte fein schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Auberginenscheiben in die Pfanne geben und die obere Seite vor dem Wenden nochmals mit dem restlichen Öl beträufeln, die Chilistückchen dazu geben und zwischendurch mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln.

Die Hühnchen aus dem Ofen nehmen, quer aufschneiden und auf dem Bandnudelbeet drapieren. Mit den Tomaten garnieren und mit dem warmen Olivenöl aus der Auflaufform beträufeln.



Kalbsmedaillons mit Spargel und Bärlauchpesto von Annette Pawlu

Zutaten für zwei Personen

4	Kalbsmedaillons, à 120 g, küchenfertig
4 kg	Spargel
100 g	Bärlauch
100 g	Sahne
100 ml	Weißwein, trocken
8	Kirschtomaten, am Strauch
3 EL	Butter
7 EL	Olivenöl
20	Pinienkerne, geröstet
2 TL	Zucker
	Meersalz
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Grill im Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Sauce die groben Strünke vom Bärlauch entfernen, mit zwei Esslöffeln Olivenöl und den Pinienkernen in einer Küchenmaschine zu einem festen Pesto mixen. Das Pesto in eine Sauteuse geben, mit der Sahne, dem Weißwein und einem Esslöffel Butter erhitzen, leicht salzen und pfeffern und mit einem Teelöffel Zucker würzen.

Den Spargel putzen und schälen. Salzwasser mit dem restlichen Zucker und einem Esslöffel Butter zum Kochen bringen und den Spargel 16 Minuten auf mittlerer Temperatur ziehen lassen.

Die Kalbsmedaillons waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einem Gemisch aus drei Esslöffeln Olivenöl und einem Esslöffel Butter pro Seite drei Minuten braten. Nach dem Bratvorgang in Alufolie einschlagen und drei Minuten ruhen lassen.

Die Kirschtomaten auf eine kleine Auflaufform legen, mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Für fünf Minuten in Backofen geben.

Nun die Medaillons mit der Sauce, den Tomaten und dem weißen Stangenspargel servieren.



Loup De Mer mit Waffelkartoffeln von Marco Weber

Zutaten für zwei Personen

2	Loup de Mer, à 150 g, küchenfertig
1	Zwiebel
1	Zucchini
1	Paprika, gelb
250 g	Tomaten, aus der Dose
200 g	Tomatenmark
4 Zehen	Knoblauch
2	Kartoffeln, festkochend
1 Stange	Zitronengras
1	Limette, unbehandelt
1 Zweig	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
1 Stängel	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer
	Öl, für die Friteuse

Zubereitung

Das Öl in einer Friteuse erhitzen. Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebel abziehen und zusammen mit der Paprika und der Zucchini in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken.

Die Tomaten der Dose entnehmen und in Stücke schneiden.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Paprikawürfel darin anschwitzen, die Hälfte der Knoblauchzehen, das Tomatenmark und die Tomatenstücke mit dem Saft dazugeben und köcheln lassen. Anschließend die Zucchiniwürfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln schälen, hobeln und in kaltes Wasser legen. Die Limette halbieren und auspressen.

Den Loup de Mer waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

Zwei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Fisch kurz anbraten, wenden, anschließend das Zitronengras, den Rosmarinzweig und die restlichen Knoblauchzehenstücke hinzugeben und im Backofen warm stellen.

Die Kartoffeln in einem Gitter in der Friteuse goldgelb ausbacken. Den Schnittlauch fein hacken.

Den Loup de Mer zusammen mit den Waffelkartoffeln dekorativ anrichten und mit Schnittlauch garnieren.



Pilzragout mit Gewürzreis und Orangen-Schalotten von Ilsemarie Lehmann

Zutaten für zwei Personen

150 g	Basmatireis
80 g	Champignons, braun
80 g	Austempilze
80 g	Kräuterseitling
30 g	Pinienkerne
5 EL	Butter
3 EL	Olivenöl
1 EL	Honig, Akazie
1	Orange, unbehandelt
200 g	Schalotten
30 g	Tomaten, getrocknet, in Olivenöl
5 EL	Sherry, medium
200 g	Crème Fraîche
50 g	Zuckerschoten
50 g	Erbsen, tiefgekühlt
1 Bund	Petersilie, glatt
0,25 TL	Koriander
0,25 TL	Kreuzkümmel
0,25 TL	Kurkuma
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Erbsen auftauen lassen.

Den Reis gut waschen und in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Butter anbraten.

Den Koriander und den Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und mit dem Kurkuma und einem Teelöffel Salz vermischen. Die Gewürzmischung zum Reis geben und mitrösten. Anschließend 300 Milliliter Wasser dazugeben und alles 20 Minuten garen lassen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Die Schalotten abziehen und halbieren.

Die Schale der Orange abreiben, anschließend die Orange halbieren und auspressen. Die Hälfte der Orangenschale mit dem Saft, einem Esslöffel Butter und dem Honig in einem Topf erhitzen. Die Schalotten hinzugeben und zehn Minuten garen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Alle Pilze putzen und nach Bedarf halbieren.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Zuckerschoten fünf Minuten blanchieren. Die Erbsen hinzufügen und eine Minute blanchieren. Anschließend das Gemüse abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Das Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel zusammen mit den Pilzen unter Rühren fünf Minuten anbraten. Mit dem Sherry ablöschen. Die Crème Fraîche unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemüse hinzugeben und alles zusammen erhitzen. Die Petersilie hacken und zu den Pilzen geben.

Den Reis, die Schalotten und die Pilze auf Tellern anrichten.



Mexikanische Burritos von Otto Böcker

Zutaten für zwei Personen

120 g	Mehl
1	Ei
250 ml	Milch
3 EL	Olivenöl
150 g	Hackfleisch, vom Rind
425 g	Kidneybohnen
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark
100 g	Schmelzkäse
12	Kirschtomaten
250 g	Sauerrahm
200 ml	Salsa-Sauce
1	Eisbergsalat
250 g	Gouda
1 EL	Rosenpaprika
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprika, scharf
1 Msp.	Chilipulver
1 Msp.	Pfeffer, schwarz
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Mehl mit der Milch verrühren. Nach und nach das Ei, einen Esslöffel Rosenpaprika, einen Esslöffel Olivenöl und etwas Salz unterrühren und zehn Minuten quellen lassen.

Aus dem Teig drei bis vier dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne ausbacken und mit Alufolie bedeckt auf einem Teller warm halten.

Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Hackfleisch in einer Gusspfanne mit einem Esslöffel Olivenöl krümelig braten. Anschließend den Knoblauch und die Zwiebeln hinzugeben.

Die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Kreuzkümmel, Paprikagewürz, Salz, Chilipulver, Pfeffer und Tomatenmark vermischen und zu der Hackfleischmasse hinzugeben.

Die Pfannkuchen mit dem Schmelzkäse bestreichen und die Hack-Bohnen-Masse darauf verteilen. Acht Kirschtomaten vierteln und dazugeben. Den Gouda reiben und drei Esslöffel darüber streuen. Die Pfannkuchen fest aufrollen und in drei bis vier Stücke schneiden. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Olivenöl austreichen und die Pfannkuchenstücke aufrecht hinein stellen.

Die austretende Füllmasse und den restlichen Gouda auf den Rollos verteilen und das Ganze zehn Minuten backen. Anschließend auf ein Backblech legen und in den oberen Ofenbereich schieben und fünf Minuten überbacken.

Den Sauerrahm aufrühren und mit einer Gabel in die Salsa-Sauce als Streifen ziehen. Die restlichen Tomaten halbieren.



Ein Blatt des Eisbergsalats abziehen. Die fertigen Rollos auf Tellern zusammen mit zwei Esslöffeln Rahm-Salsa servieren und einem Salatblatt und den Tomaten garnieren.

© by fernsehmacher