



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 14. April 2008 |

Gebratenes Lachsfilet mit Sauce Hollandaise und Petersilienkartoffeln von Cherie-Wilma Cuncel

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
7	Kartoffeln, mehligkochend
500 g	Spargel, weiß
2	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
3 EL	Olivenöl
1 EL	Mehl
100 g	Butter
1 Bund	Petersilie, glatt
	Cayennepfeffer, rot, scharf
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Spargel schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spargel darin gar kochen. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser ebenfalls gar kochen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und jeweils von einer Seite mehlieren. Die Zitrone halbieren, auspressen und die andere Seite des Fisches mit je einem Teelöffel Zitronensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets, beginnend mit der mehlierten Seite, jeweils vier Minuten anbraten und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

-ää.

Die Eier trennen und bei geringer Hitze die Eigelb in ein Wasserbad geben. 70 Gramm Butter in einer Pfanne zerlassen. Einen Teelöffel Zitronensaft zu den Eigelb geben und alles verrühren. Nun die zerlassene Butter unterrühren und mit Cayennepfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Petersilie fein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffelhälften darin anschwanken, salzen, pfeffern und die Petersilie hinzufügen.

Das Lachsfilet zusammen mit den Kartoffeln und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit Sauce Hollandaise beträufeln.



Schweinefilet mit Calvadosäpfeln und Bandnudeln von Ernst Pongratz

Zutaten für zwei Personen

500 g	Schweinefilet, küchenfertig
250 g	Tagliatelle
2	Fenchelknollen
4	Äpfel, säuerlich
70 ml	Calvados
2 EL	Zucker
20 g	Butterschmalz
20 g	Butter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Tagliatelle in leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von beiden Seiten fünf Minuten braten. Das Filet anschließend in Alufolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.

Die äußeren Blätter der Fenchelknollen entfernen. Die Knollen halbieren und längs in zentimetergroße Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Die Fenchelspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten braten.

Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Kurz bevor der Fenchel fertig ist, die Apfelspalten hinzugeben, mit dem Calvados ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und drei Minuten ziehen lassen.

Das Schweinefilet in Tranchen schneiden. Das Fenchel-Apfel-Gemüse mittig auf die Teller geben und das Schweinefilet darauf anrichten. Die Tagliatelle seitlich platzieren.



Asiatisches Fischcurry von Barbara Jordan

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rotbarschfilet, ohne Haut, küchenfertig
100 g	Basmati-Reis
200 ml	Kokosmilch
100 ml	Fischfond
2	Schalotten
1	Zitrone, unbehandelt
1 Knolle	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1 Stange	Zitronengras
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Koriander
1 Schote	Chili, rot, mild
1 TL	Sambal Oelek
1 TL	Kurkuma
1 TL	Koriander, gemahlen
3 EL	Sesamöl
1 TL	Zucker
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Fisch in Filets schneiden, waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Fischwürfel mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln und salzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zehn Gramm Ingwer schälen und reiben. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Das Olivenöl und einen Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel darin scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Die Hitze reduzieren, einen Esslöffel Sesamöl in die Pfanne geben und nacheinander die Schalotten- und Knoblauchwürfel, die Zitronengrassringe, Ingwer, Sambal Oelek, Kurkuma und den gemahlene Koriander hinzufügen. Unter vorsichtigem Rühren vier Minuten dünsten. Anschließend mit der Kokosmilch und dem Fischfond ablöschen, drei Minuten einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Die Fischwürfel und einen Esslöffel Sesamöl hinzugeben und bei geringer Hitze drei Minuten ziehen lassen. Das Basilikum und den Koriander fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Den Reis mittig auf zwei Teller geben, das Fischcurry darauf anrichten und mit den gehackten Kräutern und den Chilistreifen bestreuen.



Saltimbocca vom Kalbsschnitzel mit frischen Pilzen von Matthias Munker

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel, aus der Keule, küchenfertig
200 g	Carnaroli-Reis
400 ml	Geflügelfond
100 ml	Kalbsfond
25 ml	Gemüsefond
200 ml	Sahne
100 ml	Pinot Grigio
2 EL	Balsamicoessig, alt
1 TL	Johannisbeergelee
4 Scheiben	Parmaschinken
200 g	Pfifferlinge
200 g	Bohnen, grün
0,5 Bund	Salbei
2	Schalotten
80 g	Butter
20 g	Butter, kalt
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Schalotte abziehen und fein schneiden. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenstückchen zusammen mit dem Reis darin anschwitzen. Anschließend mit 300 Millilitern Geflügelfond aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Die Hitze reduzieren und den Reis köcheln lassen. So lange den Fond nachgießen, bis das Risotto eine sämige Konsistenz erhält.

Den Salbei zupfen. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Anschließend halbieren, mit je drei Salbeiblättern und einer Schinkenscheibe belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraten. Den Rest der Salbeiblätter zerkleinern und dazugeben. Mit dem Balsamico ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Einen halben Liter stark gesalzenes Wasser erhitzen und die Bohnen fünf Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die zweite Schalotte abziehen und klein hacken. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die Bohnen hinzugeben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel fünf Minuten dünsten.

Die Schnitzel in der restlichen Butter eine Minute auf der schinkenlosen Seite anbraten, wenden, salzen und pfeffern. Anschließend die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und in den Ofen geben.

Den Bratensud mit dem Wein und dem Kalbsfond ablöschen, das Gelee und die Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Schnitzel zurück in die Pfanne geben und die Sauce mit der kalten Butter montieren.

Die Pilze zur Sauce geben und kurz erwärmen.

Die Bohnen mit Gemüsefond beträufeln. Den Reis abgießen und mit den Bohnen auf Tellern anrichten. Die Schnitzel seitlich platzieren und die Sauce über die Schnitzel geben.



Chicken Korma mit Nan von Jutta Kessler

Zutaten für zwei Personen

2	Hühnerbrustfilets, à 150 g, küchenfertig
2	Zwiebeln, rot
2 Zehen	Knoblauch
150 g	Joghurt, 3,5 % Fettanteil
150 ml	Kokosmilch
1 EL	Tomatenmark
100 g	Kichererbsen, aus der Dose, eingeweicht
1 TL	Senfsaat
5 g	Trockenhefe
200 g	Weizenmehl
1 TL	Curry, scharf
1 TL	Kurkumapulver
2 Msp.	Koriander, gemahlen
1 Msp.	Cayennepfeffer, rot
2 Msp.	Chilipulver
2 Msp.	Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl und die Trockenhefe vermengen, salzen und mit je einer Messerspitze Kreuzkümmel und Koriander würzen. Einen Teelöffel Öl und so viel lauwarmes Wasser hinzufügen, bis ein Teig entsteht. Den Hefeteig zu einer Kugel formen und für 20 Minuten in den Ofen stellen.

Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Senfsaat darin braten, bis die Samen aufspringen. Curry, Cayennepfeffer, Chilipulver, den restlichen Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und für zwei Minuten ebenfalls braten. Abschließend das Kurkumapulver hinzugeben und nach einer halben Minute zusammen mit den Zwiebeln- und Knoblauchwürfeln in der Pfanne anschwitzen.

Nun das Geflügel in die Pfanne geben und goldgelb anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und alles miteinander vermengen. Im Anschluss den Joghurt und die Kokosmilch hinzufügen, mit Salz abschmecken und zehn Minuten köcheln lassen.

Eine gusseiserne Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Aus dem Hefeteig mit einem Nudelholz zwei Fladen ausrollen und in der Pfanne zwei Minuten ausbacken, bis Blasen und dunkle Flecken entstehen. Nun den Fladen wenden und eine weitere Minute ausbacken.

Abschließend die Kichererbsen mit der Hühnerbrust in die Pfanne geben und das Ganze für sechs weitere Minuten kochen lassen. Das Nanbrot aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Das „Chicken Korma“ auf Tellern anrichten und das Nanbrot dazu reichen.



Chinesische Gemüsepfanne von Christian Pankow

Zutaten für zwei Personen

200 g	Basmati-Reis
1	Paprika, rot
1	Zucchini, klein
1	Karotte
150 g	Brokkoli
100 g	Zuckerschoten
100 g	Shiitake-Pilze
2	Frühlingszwiebeln
2 Stangen	Zitronengras
1 Bund	Petersilie
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1 TL	Sambal Oelek
3 EL	Pflanzenöl
1 EL	Erdnussöl
1 EL	Sesamkörner
5 EL	Sojasauce
1 EL	Fischsauce
1 EL	Austernsauce
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und auf kleinster Flamme bei geschlossenem Deckel 15 Minuten quellen lassen.

Den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Zwei Zweige Zitronengras fein hacken. Zwei Frühlingszwiebeln von den äußeren Schichten befreien und das weiße Innere fein schneiden. Den Knoblauch und 20 Gramm Ingwer fein schneiden. Die Paprika halbieren und entkernen. Eine halbe Paprika, die Zucchini und die Karotte ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Den Brokkoli vom Strunk befreien und in kleine Röschen zerteilen. Die Petersilie grob hacken. Die Shiitake-Pilze putzen und fein schneiden.

Das Pflanzenöl im Wok erhitzen und Brokkoli, Karotten, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Frühlingszwiebeln unter ständigem Rühren anbraten. Nach zwei Minuten die Paprika und die Zucchini hinzugeben und zwei weitere Minuten braten lassen. Nun die Pilze und die Zuckerschoten im Ganzen in die Pfanne geben, verrühren und die Soja-, Fisch- und Austernsauce dazugeben. Mit Sambal Oelek und Erdnussöl abschmecken und alles kurz aufkochen lassen.

Den Reis auf Tellern anrichten und das Gemüse daneben geben. Mit den Sesamkörnern und der Petersilie garnieren.