



| Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 22. April 2008 |

Spinatschaumsuppe mit Wildlachs im Sesammantel von Eike Ahlhausen

Zutaten für zwei Personen

150 g	Wildlachs, ohne Haut
2	Schalotten
3	Champignons, weiß
3 EL	Olivenöl
25 ml	Martini extra dry
250 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
300 g	Blattspinat
1	Limette, unbehandelt
1	Muskatnuss
30 g	Sesam, weiß
30 g	Sesam, schwarz
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Beides in dem Olivenöl glasig anschwitzen, mit dem Martini ablöschen und einkochen lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Den Geflügelfond und die Sahne dazugießen und einmal aufkochen lassen.

Die Spinatblätter waschen und dazugeben. Das Ganze fein pürieren. Die Limette halbieren und auspressen. Etwas Muskat reiben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Limettensaft würzen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Lachs waschen, trocken tupfen und den Sesamkörnern wälzen. Anschließend in zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl rundum anrösten.

Die Suppe aufschäumen, in Gläsern mit einem Strohhalm servieren und den Lachs auf separaten Tellern anrichten.

© by fernsehmacher



Slavinken auf einem Feldsalatbett mit Pumpernickel von Ursula Pahnke-Felder

Zutaten für zwei Personen

150 g	Gehacktes, von der Pute
1 Stange	Lauch
1	Ei
4 Scheiben	Ardenner Kernschinken, dünn geschnitten
75 g	Feldsalat
2 EL	Basalmicoessig, rosé
1 TL	Senf
1 TL	Honig
1 Knolle	Ingwer
2 Scheiben	Pumpernickel
1	Muskatnuss
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Das Ei aufschlagen und verquirlen. Etwas Muskat reiben. Das Gehackte mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und dem Ei verrühren.

Den Lauch klein schneiden und unter die Fleischmasse heben. Aus dieser Masse zwei feste Rollen formen und mit dem Schinken umwickeln.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Slavinken 20 Minuten gar braten.

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und die Stile entfernen.

Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und den Basalmicoessig hinzufügen. Das Salz rührend auflösen. Den Senf und den Honig hinzugeben und alles verrühren. Etwas Ingwer schälen und reiben. Das restliche Olivenöl einrühren und das Ganze mit einer Prise Ingwer abschmecken.

Den Salat auf Tellern anrichten und das Dressing darüber träufeln. Den Pumpernickel an den Rand legen und die Slavinken auf dem Pumpernickel servieren.

© by fernsehmacher



Großmutter's Kartoffelsuppe von Horst Heindrichs

Zutaten für zwei Personen

750 g	Rindfleisch, vom Pastorenstück, am Stück
500 g	Kartoffeln, mehligkochend
500 g	Wirsing
1 Stange	Lauch
1 Knolle	Sellerie, mit Grün
4	Karotten
2	Schalotten
4 Scheiben	Speck, geräuchert, dünn geschnitten
1	Graubrot, rund
4 EL	Saure Sahne
1 EL	Rinderbrühe, gekörnt
1 EL	Balsamicoessig, weiß

Zubereitung

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und zentimeterdicke Scheiben schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Speck in kaltes Wasser geben und aufkochen lassen. Das Fleisch nach zehn Minuten aus dem Wasser nehmen und etwas Wasser als Grundlage für die Suppe aufbewahren.

Die Kartoffeln und die Karotten schälen und die Schalotten abziehen. Kartoffeln, Karotten, Schalotten, Wirsing, Lauch, Sellerie und etwas Selleriegrün klein schneiden. Das Gemüse und die Kartoffeln mit dem Fleisch in das Wasser geben und 20 Minuten weiter kochen lassen.

Das Gemüse mit den Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer leicht stampfen. Die Brühe dazugeben und die Suppe bei niedriger Hitze auf dem Herd stehen lassen. Mit dem Balsamicoessig abschmecken und die Saure Sahne hineinrühren.

Die obere Kappe des Graubrots abschneiden und das Brot mit einem Löffel aushöhlen. Die Kartoffelsuppe in das Brot einfüllen und servieren.



Linsensalat mit Hähnchenbrust und gegrillten Tomaten von Annika Meinusch

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 200 g
250 g	Linsen, rot, klein
2	Fleischtomaten
4	Frühlingszwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
0,5 Bund	Petersilie
600 ml	Gemüsebrühe, klar
250 ml	Sahne
4 EL	Balsamicoessig, rot
3 EL	Currypulver
1 Prise	Zucker
6 EL	Olivenöl
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

Die Linsen in 500 Millilitern Brühe sieben Minuten bissfest garen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Sahne und Curry einlegen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken und einen Rest für die Garnitur beiseite legen. Aus der Petersilie, den Frühlingszwiebeln, vier Esslöffeln Öl, drei Esslöffeln Essig, Pfeffer, Salz und Zucker eine Salatsauce anrühren.

Die Linsen abschrecken und unter die Sauce mischen. Die restliche Brühe darüber gießen, erneut vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und vermischen.

Die Hähnchenbrüste in heißem Butterschmalz von beiden Seiten fünf Minuten braten.

Die Knoblauchzehen abziehen. Die Tomaten halbieren, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Knoblauch abreiben. Die Tomatenhälften in einer Grillpfanne ohne Fett grillen und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend mit dem restlichen Balsamico beträufeln.

Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten, die Tomaten seitlich anlegen. Mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

© by fernsehmacher



Karotten-Ingwer-Suppe mit Schweinefiletstreifen von Wolfgang Ruge

Zutaten für zwei Personen

250 g	Schweinefilet
500 g	Karotten
30 g	Ingwer
1	Zwiebel, rot
1	Zwiebel, weiß
2	Lauchzwiebeln
250 ml	Weißwein, trocken
100 ml	Kokosmilch
1 L	Gemüsefond
20 ml	Traubenkern-Chili-Öl
20 ml	Ketjap Manis
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1 Schote	Chili
4 EL	Butterschmalz
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Karotten und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwei Esslöffel Butterschmalz erhitzen und die Karotten-, Ingwer- und Zwiebelwürfel mit der Chilischote darin andünsten. Mit etwas Zucker leicht karamellisieren. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, den Gemüsefond angießen und das Ganze weich kochen. Nun die Suppe pürieren, die Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und im restlichen Butterschmalz ringsherum anbraten. Den Ketjap Manis hinzufügen. Das Fleisch darin wenden und im Backofen fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend in mundgerechte Streifen schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden.

Die Suppe in Teller füllen. Die Filetscheiben und Lauchzwiebeln hinzufügen und das Traubenkern-Chili-Öl hineingeben. Etwas Petersilie zupfen, die Suppe damit garnieren und servieren.