



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 21. Mai 2008 |

Welsfilet mit Sahne-Champignons und Wildreis von Norbert Krieg

Zutaten für zwei Personen

2	Welsfilets, à 200 g, küchenfertig
350 g	Champignons
100 g	Wildreis
25 g	Speck, durchwachsen
250 ml	Weißwein, trocken
125 g	Sahne
1	Zitrone, unbehandelt
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
0,5 Bund	Thymian
0,5 Bund	Estragon
1	Lorbeerblatt, getrocknet
1 Schote	Chili, getrocknet
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, den Reis hinzufügen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

Die Welsfilets waschen und trocken tupfen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Welsfilets von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Estragon zupfen und die Welsfilets mit etwas Salz, Estragon, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Anschließend mit 125 Milliliter Weißwein angießen und auf kleiner Hitze fünf Minuten dünsten lassen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und den Speck fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden. Den Thymian zupfen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel, die Chilistreifen und den Thymian dazugeben und leicht anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit dem Lorbeerblatt hinzugeben. Anschließend die Champignons drei Minuten darin dünsten und mehrmals wenden. Den restlichen Wein dazugeben und weitere drei Minuten köcheln lassen. Die Sahne zugießen, noch einmal einkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Eine Scheibe von der restlichen Zitronenhälfte abschneiden. Je ein Welsfilet auf Tellern anrichten, Reis und Sahne-Champignons daneben geben und mit einer Zitronenscheibe garnieren.



Wildhasenfilet mit Kartoffel-Apfel-Spalten von Wilhelm Würmseer

Zutaten für zwei Personen

2	Wildhasenfilets, à 150 g, küchenfertig
2	Äpfel, Boskop
4	Kartoffeln, festkochend
300 g	Kumquats
2 EL	Wildhonig, flüssig
100 ml	Wildfond
4 cl	Orangenlikör
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Zweig	Thymian, frisch
	Butter, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und schälen. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und zusammen mit den Äpfeln in Scheiben schneiden. Anschließend beides in Salzwasser bissfest kochen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Wildhasenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne vier Minuten von jeder Seite anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und im Backofen warm stellen.

Die Kumquats halbieren, entkernen und mit dem Honig, dem Orangenlikör und dem Wildfond pürieren. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze einkochen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Thymian zupfen. Die Kartoffel- und Apfelspalten in Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze fünf Minuten von jeder Seite anbraten und mit dem Thymian würzen.

Die Wildhasenfilets zusammen mit den Kartoffel-Apfel-Spalten und der Sauce auf Tellern dekorativ anrichten.



Pasta mit süßer Tomatensauce und gebackenem Ricotta von Ama Hellhammer

Zutaten für zwei Personen

225 g	Ricotta
250 g	Bandnudeln
400 g	Tomaten, aus der Dose
1	Zwiebel, klein
1	Salatgurke
30 g	Parmesan, am Stück
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Margarine
6 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Zucker
1 Schote	Chili, getrocknet
2 TL	Oregano, getrocknet
0,5 Bund	Dill
0,5 Bund	Petersilie, kraus
1 Bund	Schnittlauch
2 Zweige	Basilikum
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Ricotta mit zwei Esslöffeln Olivenöl einreiben. Etwas Salz, etwas Pfeffer und den Oregano auf den Ricotta streuen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und zu dem Ricotta geben. Anschließend 20 Minuten im Ofen backen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit der Margarine und einem Esslöffel Öl die Tomaten anschwitzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

Die Tomaten mit einem Löffel zerdrücken, den Balsamicoessig hineingeben, den Zucker hinzufügen und miteinander verrühren. Je nach Konsistenz noch etwas von dem Nudelwasser dazugeben.

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill, die Petersilie und vier Zweige von dem Schnittlauch abzupfen und klein schneiden. Die Kräuter mit dem Weißweinessig, drei Esslöffeln Olivenöl, einer Prise Salz und dem Zucker vermengen und mit den Gurken vermischen.

Die Nudeln mit der Tomatensauce vermischen. Einige Blätter Basilikum zupfen und etwas von dem Parmesan reiben. Das Basilikum und den Parmesan unter die Nudeln mischen.

Den Ricotta zerbröseln. Zum Servieren die Nudeln auf Tellern anrichten und etwas von dem Ricotta darüber streuen.

Rinderfiletroulade mit Rahmdätschi“ von Gerhard Stadler

Zutaten für zwei Personen

1	Rinderfilet à 500 g, küchenfertig
60 g	Gänsestopfleber
60 g	Blattspinat
80 g	Schweinenetz
50 ml	Demi-Glace (braune Kraftsauce)
10 ml	Madeira
30 g	Butter, kalt
40 g	Butter
1	Ei
100 ml	Sahne, sauer
70 g	Mehl, griffig
60 g	Butterschmalz
2	Karotten
80 g	Zuckerschoten
1	Kohlrabi
1 Bund	Kerbel
5 g	Zucker
	Fleur de Sel
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze und einen zweiten auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Blattspinat waschen, trockenschleudern und im heißen Wasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und auf Küchentüchern abtropfen lassen. Die Gänseleber waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit dem Schmetterlingsschnitt in zwei Schnitzel schneiden. Dabei wird das Fleisch mit einem sehr scharfen Messer waagrecht in zwei dünne Scheiben zerteilt. Jedoch nicht vollständig, sondern so, dass sie an einer Seite miteinander verbunden bleiben. An dieser Seite wird von außen ein nur noch wenige Millimeter tiefer Schnitt entgegengesetzt. Nun kann das Filet zu doppelter Größe auseinandergefaltet werden.

Das Filet mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopper leicht plattieren. Das Fleisch salzen und pfeffern und mit dem Blattspinat belegen. Die Gänseleberscheiben auf dem Fleisch verteilen und einrollen.

Das Schweinenetz waschen, abtropfen lassen und die Rouladen darin einwickeln. In der Pfanne 40 Gramm Butterschmalz erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 120 Grad ruhen lassen. Den Bratensatz mit dem Madeira ablöschen, mit der Demi-Glace auffüllen und reduzieren lassen.

Die Karotten und den Kohlrabi schälen und in gleich große Stifte schneiden. In zwei Töpfen Salzwasser erhitzen und die Kohlrabi- und Karottenstücke getrennt voneinander bissfest garen. Mit Eiswasser abschrecken und beiseite stellen.

Die Enden der Zuckerschoten schräg abschneiden.

Für die Rahmdätschi das Ei trennen und das Eigelb mit der sauren Sahne und dem Mehl verrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben. Das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwei Formen in die Pfanne setzen und den Teig vorsichtig Zentimeterhoch einfüllen. Sobald der Teig fest ist, werden die Formen entfernt. Die Dätschi vorsichtig wenden und auch auf der zweiten Seite anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 190 Grad im Ofen goldgelb ausbacken.

Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Karotten und den Kohlrabi in ein Spitzsieb geben, in den Topf setzen und erneut erwärmen.



In einer Bratpfanne 20 Gramm Butter erhitzen und die Zuckerschoten darin dünsten und salzen. In einer weiteren Pfanne die restliche Butter mit einer Prise Zucker zerlassen und die Karotten und den Kohlrabi darin schwenken. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen und in der Mitte schräg durchschneiden. Mit Fleur de Sel würzen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce durch ein Sieb gießen, nochmals erhitzen und mit der kalten Butter montieren.

Die Rouladen mit dem Rahmdätschi, dem Gemüse und ein wenig Sauce auf Tellern anrichten. Den Kerbel zupfen und das Ganze damit garnieren.

© by fernsehmacher