



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 17. September 2008 |

Lachsfilet mit Fenchelgemüse von Maximilian Moos

Zutaten für zwei Personen

400 g	Lachsfilet, ohne Haut
150 g	Langkornreis
1 Knolle	Fenchel
2	Karotten
1	Paprika, gelb
1	Zitrone, unbehandelt
100 g	Naturjoghurt
2 EL	Honig
2 EL	Dill, frisch
4 EL	Dill, getrocknet
1 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 135 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis in Salzwasser garen.

Den Fenchel vom Fenchelgrün befreien, in feine Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren.

Die Karotten schälen und in schmale Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen und den Honig hinzugeben. Die Fenchel-, Karotten- und Paprikastreifen hinzugeben und kurz darin schwenken. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Den getrockneten und den frischen Dill klein hacken. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, auf Alufolie legen und den Dill auf dem Fisch verteilen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgemüse auf das Filet geben und in Alufolie einschlagen. Den Fisch in einer Gratinform 17 Minuten im Ofen garen lassen.

Einige Zesten von der Zitrone reißen, die Zitrone halbieren und auspressen. Den Naturjoghurt mit Salz, Pfeffer, den Zitronenzesten und dem Zitronensaft vermischen.

Das Lachsfilet und das Fenchelgemüse aus der Alufolie nehmen und auf Tellern anrichten. Den Joghurdip als Beilage zum Fisch reichen und das Ganze servieren.



Hirschfilet mit Pfeffersauce und Pfifferlingen von Rita Eckmann

Zutaten für zwei Personen

4	Hirschfilets, à 200 g
200 g	Spaghetti
200 g	Chili-Spaghetti
200 g	Spinat-Spaghetti
200 g	Pfifferlinge
4	Zwiebeln, rot
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	Wacholderbeeren
1 EL	Pfefferkörner, grün, in Lake
1 Zweig	Thymian
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie, kraus
100 ml	Calvados
250 ml	Rotwein
250 ml	Sahne
250 ml	Crème fraîche
2 EL	Worcestershiresauce
2 EL	Johannisbeergelee
2 EL	Ingwermarmelade
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Speisestärke
200 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser 'al dente' garen.

Die Hirschfilets waschen und trocken tupfen. Den Thymian mit reichlich Olivenöl und der Worcestershiresauce vermischen und die Hirschfilets darin einige Minuten ziehen lassen. Die Wacholderbeeren zerstoßen und das Fleisch damit, mit den Beeren, Salz und Pfeffer würzen. Ebenso mit Salz und Pfeffer. Die Filets anschließend in Olivenöl anbraten und im Backofen warm stellen.

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Diese Zwiebelwürfel mit den Pfifferlingen in den Bratsatz geben und drei Minuten darin schwenken. Anschließend die Sahne und die Butter hinzufügen. Die Pfefferkörner, den Rotwein, den Calvados, den Balsamicoessig und die Speisestärke ebenfalls zugeben und das Ganze einkochen lassen. Abschließend die Sauce mit der Crème fraîche, dem Johannisbeergelee und der Ingwermarmelade abschmecken. Falls nötig, noch ein wenig Calvados angießen.

Den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken.

Die Hirschfilets auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Die Spaghetti daneben platzieren und mit dem Schnittlauch und der Petersilie garniert servieren.



Seeteufel auf Orangenwirsing mit Fenchel von Helmut Kiefer

Zutaten für zwei Personen

300 g	Seeteufelfilet, Mittelstück, küchenfertig, ohne Haut
200 g	Wirsing
1 Knolle	Fenchel
1	Schalotte
2	Orangen, unbehandelt
1	Muskatnuss
1 TL	Zucker
3 EL	Butter
100 ml	Geflügelfond
1 EL	Anisschnaps
1 EL	Olivenöl
3 EL	Basilikumöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Wirsing vom Strunk entfernen, in Streifen schneiden und zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abspülen und abtropfen lassen.

Den Fenchel in Spalten schneiden. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit dem Zucker in der Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Fenchel einrühren, drei Minuten garen lassen und den Wirsing hinzufügen. Das Ganze erneut ziehen lassen und abschließend mit dem Anisschnaps ablöschen.

Die Orangen halbieren, auspressen 100 Milliliter Orangensaft zum Gemüse geben. Etwas Muskat reiben und das Gemüse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Das Ganze stark reduzieren lassen, den Geflügelfond angießen, vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne in dem Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend für fünf Minuten in den Backofen geben.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Seeteufel darauf platzieren, mit Basilikumöl beträufeln und servieren.



Lammfilet mit Pinienkern-Semmelknödeln und Johannisbeersauce von Natalia Brühl

Zutaten für zwei Personen

4	Lammfilets, à 120 g
5 Zehen	Knoblauch
3 Zweige	Rosmarin
1 Stange	Staudensellerie
2	Karotten
2	Zwiebeln
0,5 Bund	Petersilie
1	Ei
5	Brötchen, vom Vortag
3 TL	Kartoffelmehl
250 g	Paniermehl
200 g	Pinienkerne
1 EL	Cranberries, getrocknet
4 EL	Johannisbeergelee, dunkel
2 EL	Preiselbeeren, aus dem Glas
100 ml	Rotwein
400 ml	Kalbsfond
250 ml	Milch
	Butter, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin vorwärmen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eine Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Milch leicht erwärmen, die Brötchen in Würfel schneiden und beides mit dem Ei und den Zwiebelwürfeln in einer Schüssel vermengen. Die Petersilie fein hacken und hinzufügen. Das Ganze salzen und pfeffern und 120 Gramm der Pinienkerne und die Hälfte des Paniermehls dazugeben. Das Ganze fünf Minuten ziehen lassen, durchkneten und weitere fünf Minuten ziehen lassen. Zum Schluss so viel Paniermehl hinzufügen, bis der Teig nicht mehr klebt. Den Teig zu kleinen Knödeln rollen und auf Backpapier legen.

Die Karotten würfeln und die Hälfte des Selleries in Ringe schneiden. Die restliche Zwiebel abziehen, vierteln und mit den Sellerieringen und den Karottenwürfeln in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang einmal wiederholen, anschließend den Kalbsfond dazugeben und auf ein Drittel reduzieren lassen. Zum Schluss die Cranberries hinzufügen, das Ganze durch ein Sieb passieren und das Gemüse zur Seite stellen.

Den Sud zurück in die Pfanne geben, das Johannisbeergelee hinzufügen und die Preiselbeeren und das Kartoffelmehl hineinrühren. Leicht köcheln lassen.

Die Knödel in siedendes Salzwasser geben und zwei Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Eine Zehe Knoblauch abziehen, halbieren und die Lammfilets damit einreiben. Olivenöl und ein wenig Butter in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Knoblauchzehen aufschneiden, mit dem Rosmarin in die Pfanne geben und die Lammfilets darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend auf einen Teller geben, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Saucenspiegel auf die Teller geben, das Fleisch darauf anrichten, die Knödel seitlich platzieren und das Ganze mit den restlichen Pinienkernen bestreuen und servieren.



Hasenrücken mit Bananensauce und Kräuterknödeln von Heinz G. Ginsbach

Zutaten für zwei Personen

600 g	Hasenrücken, küchenfertig, ausgelöst
200 g	Kartoffeln, mehligkochend
300 g	Blumenkohl
1	Banane
1	Ei
1 TL	Oregano, gerebelt
1 Bund	Koriander
1 Bund	Schnittlauch
1	Muskatnuss
100 ml	Milch
150 ml	Sahne
200 ml	Weißwein, trocken
2 EL	Butterschmalz
	Butter, zum Anbraten
	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl vom Strunk befreien, in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser garen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Muskat reiben, den Schnittlauch und den Koriander fein hacken und alles dazugeben. Das Ei und die Milch ebenfalls in das Püree geben. Aus der Masse kleine Knödel formen und diese in einer Pfanne in Butter anbraten.

Etwas Muskat reiben. Den Hasenrücken waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Oregano einreiben und im Butterschmalz vier Minuten braten. Das Fleisch anschließend im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten garen und anschließend in Alufolie wickeln.

Die Banane schälen, würfeln und zusammen mit der Sahne pürieren.

Den Bratensaft mit dem Weißwein aufkochen und reduzieren lassen. Die Bananen-Sahne hinzufügen und drei Minuten einkochen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Den Hasenrücken in Scheiben schneiden, mit der Bananensauce, dem Blumenkohl und den Kräuterknödeln auf Tellern anrichten und servieren.