



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 30. September 2008 |

Spätzle-Hackfleisch-Pfanne von Tanja Schwarze

Zutaten für zwei Personen

300 g	Gehacktes, vom Rind
300 g	Tomaten, aus der Dose
2	Eier
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1	Apfel
10	Oliven, mit Paprika gefüllt
3	Peperoni, rot, mittelscharf
20 g	Rosinen
250 g	Mehl
1	Muskatnuss
1 EL	Zimt
2 TL	Zucker
2 EL	Tabasco
1 EL	Olivenöl
	Cayennepfeffer
	Salz

Zubereitung

Für die Spätzle das Mehl mit den Eiern, einem Teelöffel Salz und 125 Milliliter Wasser vermengen. Den Teig kneten, bis er elastisch ist und Blasen wirft. Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzle durch die Presse in das siedende Wasser geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. Das Gehackte dazugeben und anbraten. Die Tomaten abgießen, würfeln und den Saft auffangen. Die Tomatenwürfel unter das Gehackte geben.

Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Die Peperoni längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Ganze mit in die Pfanne geben und die Rosinen ebenfalls unterrühren. Etwas Muskatnuss reiben. Mit Salz, Zimt, einem Teelöffel Zucker, einem Esslöffel Tabasco, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Das Ganze acht Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Tomatensaft mit Salz, dem übrigen Tabasco und dem restlichen Zucker abschmecken. Die Spätzle abgießen.

Die Hackfleischpfanne zusammen mit den Spätzle auf Tellern anrichten, mit der kalten Sauce angießen und servieren.



Thunfischsteak mit Spitzkohl und Wasabi-Kartoffelpüree von Katharina Müller

Zutaten für zwei Personen:

2	Thunfischsteaks, à 125 g
300 g	Kartoffeln, mehligkochend
1	Spitzkohl
1	Limette, unbehandelt
0,5 Bund	Kerbel
0,5 Bund	Koriander
25 g	Sesamkörner, dunkel, ungeröstet
25 g	Sesamkörner, hell, ungeröstet
4 EL	Traubenkernöl
100 ml	Milch
50 ml	Sahne
20 ml	Weißwein, trocken
1	Chilischote, rot, klein
1	Muskatnuss
15 g	Butter
3 TL	Wasabipaste
2 EL	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest gar kochen.

Den Spitzkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in Streifen schneiden. Die Kohlstreifen in leicht gesalzenem Wasser ein paar Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Das Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin schwenken. Die Limette halbieren und auspressen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Den Kerbel und den Koriander zupfen und fein schneiden. Mit dem Weißwein ablöschen, den Koriander, den Kerbel und die Chili hinzugeben und mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, pressen und die Masse mit der Milch, der Sahne und der Butter binden. Etwas Muskatnuss reiben und das Ganze mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wasabipaste unterrühren, bis die Masse leicht grün ist. Das Püree auf der Herdplatte warm stellen.

Die Thunfisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten in den Sesamkörnern wälzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Steaks darin beidseitig scharf anbraten.

Die Thunfischsteaks zusammen mit dem Wasabi-Kartoffel-Püree und dem Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.



Red Snapper mit Fenchel-Ingwer-Gemüse, Vanilleschaum und Sesam-Kokos-Reis von Peter Kießwetter

Zutaten für zwei Personen

400 g	Red Snapper Filet, mit Haut, entgrätet
200 g	Langkornreis
1 Knolle	Fenchel
1	Schalotte
1 Schote	Vanille
1 Knolle	Ingwer
1 Zweig	Zitronengras
1 Zweig	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
50 ml	Rapsöl
200 ml	Sahne
200 ml	Kokosmilch
400 ml	Fischfond
2 EL	Honig
100 g	Butter
1 EL	Sesamsaat, schwarz
2 EL	Sesamöl
1 Msp.	Masala Gewürzmischung
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin bissfest garen.

Den Fischfond und die Sahne in einem Topf auf ein Drittel reduzieren lassen. Die Vanilleschote halbieren und hinzufügen.

Die Fenchelknolle schälen, die Schalotte abziehen und ein zentimetergroßes Stück Ingwer schälen. Anschließend alles fein hobeln. Einen Zweig Rosmarin und den Thymian zupfen und beides fein hacken. 25 Milliliter Rapsöl einer Pfanne erhitzen und die Schalotte, den Fenchel und den Ingwer darin leicht anschwitzen. Rosmarin, Thymian und den Honig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und dem Sesamöl abschmecken.

Die Kokosmilch in einer Pfanne erwärmen. Das Zitronengras fein scheiden und zu der Kokosmilch geben. Den Reis abgießen, ebenfalls in die Pfanne geben und das Ganze mit dem schwarzen Sesam vermengen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite scharf anbraten. Den restlichen Rosmarinweig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Masala würzen. Die Butter in die Pfanne geben und den Fisch darin gar ziehen lassen.

Den Fisch in Stücke schneiden. Die Vanillestange aus dem Fisch-Sahnefond entfernen. Den Fond anschließend schaumig aufmixen.

Das Gemüse auf Teller geben und die Filetstücke darauf setzen. Den Schaum leicht darüber ziehen. Den Sesam-Kokos-Reis daneben geben und das Ganze servieren.

Sherryhuhn mit grünem Bratreis von Gabriele Kretz

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilet, à 150 g
150 g	Langkornreis
250 g	Brokkoli
3	Frühlingszwiebeln
125 g	Champignons, braun
1	Paprika, gelb
1	Paprika, rot
2 Zweige	Salbei
80 g	Schalotten
10 g	Sesamsaat, dunkel, ungeröstet
75 ml	Hühnerfond
50 ml	Sherry
5 EL	Sahne
3 EL	Worcestersauce
1	Muskatnuss
	Öl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

Die Schalotten abziehen und halbieren.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten vier Minuten darin anbraten und anschließend herausnehmen. Das Fleisch in der gleichen Pfanne von beiden Seiten goldgelb anbraten. Die Schalotten erneut hinzufügen.

Die Salbeiblätter abzupfen und mit dem Sherry, dem Hühnerfond und der Sahne für fünf Minuten mitkochen lassen. Etwas Muskat reiben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidenwänden befreien und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen, von den Stielen befreien und in Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen von ihren Stielen lösen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden.

Den Brokkoli für fünf Minuten im Salzwasser kochen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und anschließend wieder herausnehmen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln kurz mit andünsten. Den Reis abgießen, in die Pfanne geben und unter Wenden braten.

Den Brokkoli abgießen und im Eiswasser abschrecken, drei Esslöffel vom Brokkoliwasser in die Pfanne geben und mit der Worcestersauce abschmecken. Anschließend den Brokkoli mit in die Pfanne geben.

Das Sherryhuhn mit dem grünem Bratreis auf Tellern anrichten und servieren.



Schweinefilet mit Erbsenpüree und Wildreis von Marc Schulz

Zutaten für zwei Personen

400 g	Schweinefilet
300 g	Wildreis
300 g	Erbsen, TK-Ware
2	Fleischtomaten
1 Bund	Dill
2	Schalotten
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 Zehe	Knoblauch
15 g	Puderzucker
100 ml	Gemüsefond
100 ml	Sahne
100 ml	Rotwein
60 g	Butter
	Öl, zum Anbraten
	Meersalz
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis im Salzwasser bissfest garen.

50 Gramm Butter in Würfel schneiden und in das Eisfach legen.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Den Thymian und Rosmarin zupfen. Das Ganze mit dem Fleisch in einer Pfanne in Öl anbraten. Anschließend das Schweinefilet zusammen mit den Kräutern in Alufolie einwickeln und in den Backofen geben.

Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Die Erbsen hinzugeben und mit dem Puderzucker bestäuben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Geflügelfond vermengen. Die Sahne hinzugeben und das Ganze pürieren. Den Dill abzupfen, klein schneiden und unterheben.

Die Schalotten abziehen und in einer Pfanne in Öl glasig andünsten. Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen, blanchieren und abschrecken. Anschließend die Haut abziehen, viertel, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Ganze mit in die Pfanne geben, andünsten und mit dem Rotwein ablöschen. Die Butter aus dem Eisfach nehmen und zum Binden hinzugeben. Das Ganze mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet halbieren, mit dem Erbsenpüree und dem Wildreis auf Tellern anrichten, mit der Tomatensauce beträufeln und servieren.